

Akut rygtræning PDF

Ingo Frobose



Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.



Forfatter: Ingo Frobose
ISBN-10: 9788778575982
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 2055 KB

BESKRIVELSE

Læs, hvad der reelt udløser rygsmerterne, og hvad man faktisk kan gøre for at undgå dem. Lav en risikoprofil af din ryg og en mobilitetstest. Vælg det øvelsesprogram som passer netop til dine behov. Dette får du ud af akut rygtræning: _ du kan blive ved med at være smertefri _ du styrker mave- og rygmuskler på en harmonisk måde _ du aktiverer de dybe rygmuskler, som er meget vigtige _ du gør rygsøjlen smidig _ du retter dig op og får en god kropsholdning

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Mulighed for rygtræning hos fysioterapeut; Mulighed for rygoperation; Diætist. Hvis du oplever problemer med rygsmerter pga overvægt, ...

En diskusprolaps i lænden opstår ofte i forbindelse med et tungt løft eller en pludselige uhensigtsmæssig bevægelse i lænden. Du vil typisk få smerter i ...

Find de bedste bogpriser og alle anmeldelser af Akut rygtræning af Ingo Froböse og Ingo Froboüse

AKUT RYGTRÆNING

[Læs mere ...](#)