



## BESKRIVNING

Ju bättre du känner och förstår din kropp desto mer får du ut av din träning. Den här boken ger dig de insikter och kunskaper du behöver för att maximera din styrketräning. Med hjälp av anatomiska genomskärningar av kroppen kan du tydligt se hur olika muskler arbetar vid olika övningar. På så sätt blir det lättare att förstå hur du ska göra för att styrketräna korrekt och få ut det mesta möjliga av övningarna. Det här är inte den första eller enda träningsboken med anatomiska illustrationer, men den är unik i sin strävan att ge ett tydligt helhetsperspektiv på träningen som är användbart för såväl nybörjare som för dem som ägnar sig professionellt åt styrketräning.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Styrketräningens anatomi : 75 övningar som ger maximalt resultat - Pat ...**

Hollis Lance Liebman Otaliga studier bekräftar det som vi alla vet: den som vill må bra måste röra på sig. Allsorts träning har stor positiv inverkan på vår ...

### **Styrketräningens anatomi 75 övningar som ger maximalt resultat ...**

Ju bättre du känner och förstår din kropp desto mer får du ut av din träning. Den här boken ger dig de insikter och kunskaper du behöver för att maximera din ...

### **Yogans anatomi : 75 övningar som ger maximalt resultat - Dr. Abigail ...**

Här lyfts inte bara de muskler fram som påverkas direkt av en viss övning utan ... I Styrketräningens anatomi ... 75 övningar som ger maximalt resultat.

**Styrketräningens anatomi : 75 övningar som ger maximalt resultat**

***LÄS MER***