

Tags: Sportmassera själv med redskap ladda ner pdf e-bok; Sportmassera själv med redskap e-bok apple; Sportmassera själv med redskap MOBI download; Sportmassera själv med redskap bok pdf svenska; Sportmassera själv med redskap las online bok; Sportmassera själv med redskap epub books download

Sportmassera själv med redskap PDF E-BOK

Åsa Dengg



Författare: Åsa Dengg
ISBN-10: 9789187181016
Språk: Svenska
Filstorlek: 2712 KB

BESKRIVNING

Det blir allt mer populärt att använda rullar och bollar för prestationshöjande sportmassage i samband med träningen. Det kallas SMR Self-Myofascial Release och är något du kan göra på egen hand med enkla redskap. Komplettera din träning med SMR för att prestera bättre! Här är boken med alla övningar du behöver. Författare är Erik Börjesson, personlig tränare och lärare på SATS-skolan. SMR Self-Myofascial Release är en teknik för sportmassage som har fått ett starkt uppsving både bland idrottare och vanliga motionärer. Med redskap som tennisbollar, skumplastrullar och stänger rullar du igenom utvalda muskelgrupper för att släppa spänningar och förbättra din rörlighet. Det är ett uppskattat komplement till träning för att prestera bättre och minska skaderiskerna. Crossfit-utövare, löpare och kampsportare tillhör några stora grupper av fysiskt aktiva som har upptäckt att de kan få bättre resultat med den här tekniken. Nu släpper vi en praktisk handbok om SMR, skriven av Erik Börjesson från SATS. Boken består av en kort introducerande text och 50 effektiva, noggrant beskrivna övningar. Du får också programförslag för hur du kan anpassa SMR för specifika idrotter och träningsformer. Boken finns både i en tryckt version och en e-bok. I den senare visas övningarna även som filmklipp. - 50 praktiska övningar med filmklipp som bonus i e-boksversionen. - Förslag på särskilda SMR-program för olika idrotter och träningsformer.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

10 julklappstips för träningsintresserade! | Jakob Richloow

Sportmassera själv med redskap, sätesmuskulaturen.

Gott om plats för alla redskap | Gör Det Själv

Inlägg om Sportmassera själv med redskap skrivna av erikborjesson

Grunderna i Handsömnad Del 1 - Redskap - Medeltiden

Verktyg och redskap. Mindre mängder. För att blanda mindre mängder betong, behöver du en bormaskin med visp och en hink. ... Gör det själv med lagningsbruk

SPORTMASSERA SJÄLV MED REDSKAP

LÄS MER