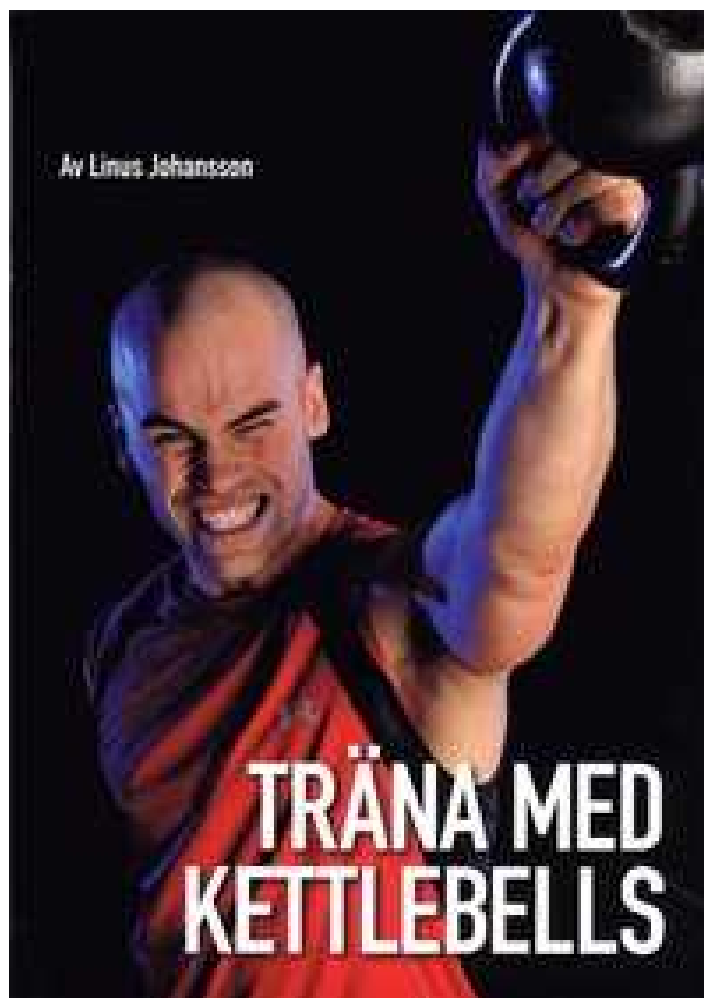


Träna med kettlebells PDF E-BOK

Linus Johansson



Författare: Linus Johansson

ISBN-10: 9789197660440

Språk: Svenska

Filstorlek: 4759 KB

BESKRIVNING

Träna med kettlebells Med kettlebells kan du träna styrka i rörelse - trendig, kul och effektiv träning för hela kroppen. Kettlebells är funktionellt och det räcker med en halvtimme för en ordentlig genomkörare. Kettlebells - det nygamla träningsredskapet från Ryssland - är hetare än någonsin. Nu vill alla träna funktionellt och få en stark och smidig kropp. Järnkulorna med handtag är det perfekta redskapet för att träna styrka i rörelse. Kettlebells används i svingande övningar som ofta tränar hela kroppen samtidigt: en väldigt komplett och effektiv träningsform. Det räcker med en halvtimme för att få en ordentlig genomkörare! Nu kommer den första boken på svenska om den här uppskattade träningsformen. Boken innehåller allt du behöver veta för att komma igång med kettlebellträning, inklusive 17 olika träningsprogram för alla tänkbara behov: för dig som vill koncentrera dig på mage, ben eller överkropp, för tillfällen när du har ont om tid och när du vill utmana konditionen. Om författaren Författaren Linus Johansson är sjukgymnast och personlig tränare. Han säger så här: Kettlebellkulorna passar perfekt in i mitt sätt att se på träning. Fullständiga och naturliga helkroppsövelser och massor med bålstabilitetsträning. Jag använder dem till såväl ryggpatienter som elitsatsande idrottare. Alla kan ta dem till sig.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Fem bra kettlebell-övningar | Aktiv Träning

Vill du spara pengar? Jämför priser och läs recensioner på Fitness. Vi hjälper dig att hitta rätt träna med kettlebells Fitness och göra ett billigt & tryggt ...

Kettlebell övningar - program för mage och rumpa - Maxim.se

Kettlebells i olika modeller och prisklasser. Alltid enormt lager av kettlebells för omedelbar leverans. Köp nu hos Gymkompaniet!

Träning med kettlebells - Träna med kettlebell övningar

Enhandssving med kettlebell kommer dels att träna säte och lår, men framförallt är det din bål原因skulatur som kommer att få jobba nu.

TRÄNA MED KETTLEBELLS

LÄS MER