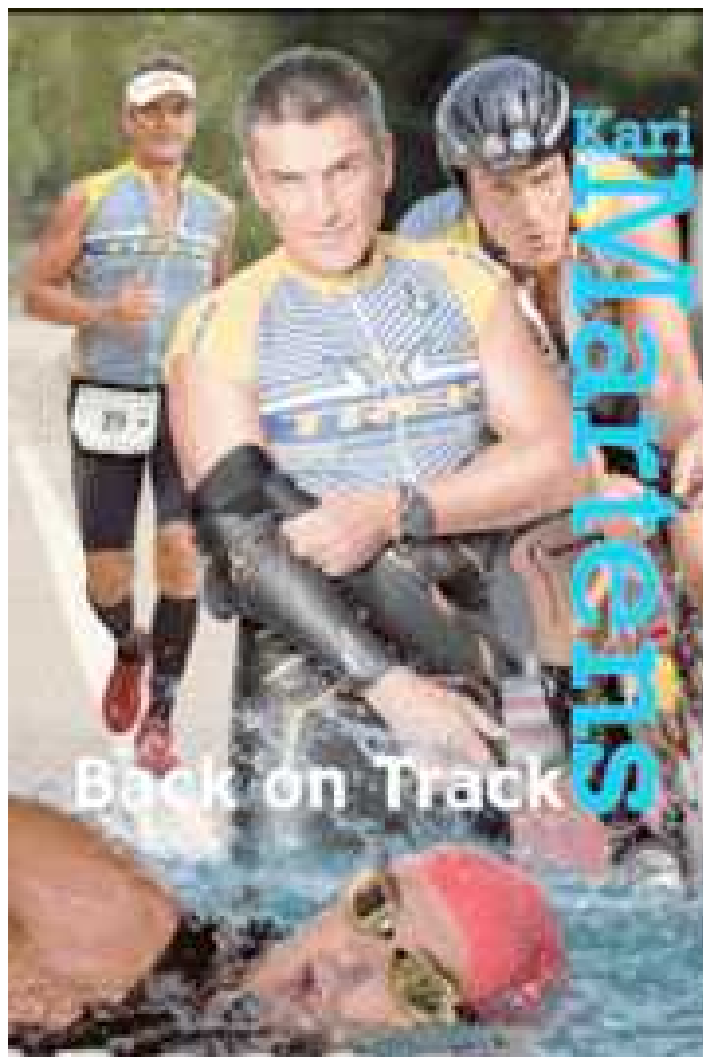


## **Back on Track PDF E-BOK**

**Herman Lindqvist**



Författare: Herman Lindqvist

ISBN-10: 9789186237707

Språk: Svenska

Filstorlek: 2692 KB

## BESKRIVNING

Varannan man och var tredje kvinna är idag överviktig i Sverige! Själv var jag tidigare en otränad soffpotatis på 106 kg. "Vår son Oliwer var två år när jag åkte in akut på sjukhus. Först befarade man en hjärtinfarkt, men den egentliga orsaken var att jag var fet, utbränd och 40 plus. Min fru Petra frågade en dag om jag sett mig själv i spegeln? För nu var halsen utanför öronen. Drömmen om ett VM- guld kändes väldigt avlägset." Kari Martens berättar här om sin egen resa hur han tio år senare vinner VM-guld i triathlon i H50 klassen på Ultraman Hawaii. Året efter är han tvåa på World Challenge Deca Triathlon, 38 km simning, 1 800 km cykling och 422 km löpning med tiden 212:06 h. 2010 blir Kari påkörd av en bil när han cyklar och får en fraktur i nacken, men cykelhjälmen räddar hans liv. Inom ett år är han tillbaka på tävlingsbanan. Nu är hans mål en dubbel Deca i Mexiko, en trippelDeca i Italien och Race Across America. Kari Martens är idag föreläsare, författare och en Ultratriathlet i världsklass. Karis bok och hans föreläsningar ger dig inspiration, mod, motivation och konkreta verktyg för att du ska komma igång redan dag! Prioritera din hälsa du också, för det är aldrig för sent att börja träna, men det är alltid för tidigt att sluta! Våga utmana dig själv! Oavsett om du vill kunna simma, cykla, gå eller jogga 5 km, springa ett maraton eller köra en Ultratriathlon, så kan du nå precis så långt du vill! Kan jag så kan du komma Back on Track!

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Människa - backontrack.com**

Back on Track är kända för sina fina hundtäcken som utöver att skydda hunden även förebygger skador och främjar rehabilitering från skada. Back on Tracks ...

### **Back on Track Handskar - "För Reumatiker" Reuma Shop**

Letar du efter Back on Track på nätet? Hitta stort urval av Back on Track från Horze.se nu! Fri frakt över 499 kr.

### **DJVI - Back On Track - YouTube**

Back on Track gör led- och muskelskydd som tillverkas i funktionstextilier med värmereflekterande egenskaper. Back on Tracks produkter innehåller en keramisk tråd.

***LÄS MER***