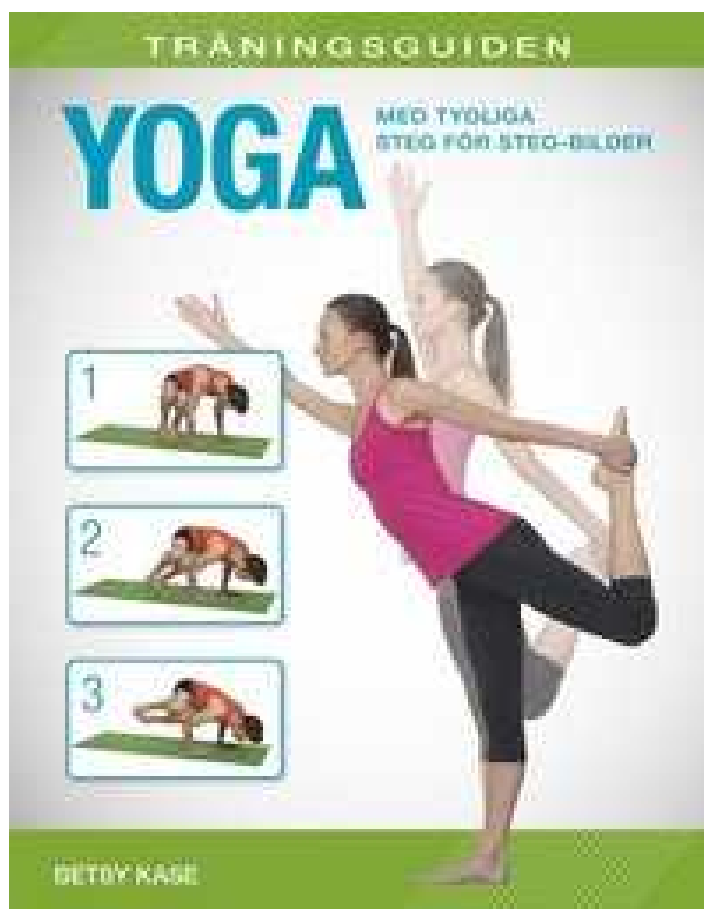


Tags: Träningsguiden : Yoga - med tydliga steg för steg-bilder MOBI download; Träningsguiden : Yoga - med tydliga steg för steg-bilder ladda ner pdf e-bok; Träningsguiden : Yoga - med tydliga steg för steg-bilder bok pdf svenska; Träningsguiden : Yoga - med tydliga steg för steg-bilder epub books download; Träningsguiden : Yoga - med tydliga steg för steg-bilder las online bok; Träningsguiden : Yoga - med tydliga steg för steg-bilder e-bok apple

---

## Träningsguiden : Yoga - med tydliga steg för steg-bilder PDF E-BOK

**Betsy Kase**



Författare: Betsy Kase  
ISBN-10: 9789176174692  
Språk: Svenska  
Filstorlek: 4447 KB

## BESKRIVNING

Träningsguiden: Styrketräning och Yoga. Två titlar i en ny serie med träningsböcker. Det som skiljer dessa träningsböcker från mängden är alla steg för steg-bilder. Tack vare dessa råder det ingen tvekan om hur man ska utföra de olika övningarna. I varje bok finns fler än 75 olika övningar och rörelserna i var och en av dessa är noga dokumenterade med fotografier. Tydligheten är oslagbar och med bilderna framför sig är det mycket lätt att steg för steg utföra övningarna. Tack vare denna "visuella guide" behöver man inte undra om man verkligen gör rätt. Till varje övning finns också infällda anatomiska illustrationer som visar vilka muskler man använder och tränar. Tips på vad som kan vara bra att tänka eller vad man eventuellt bör vara försiktig med finns också till varje övning. Och naturligtvis finns även skriftliga instruktioner.

## VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

### **Träningsguiden : Styrketräning - med tydliga steg för steg-bilder av ...**

Träningsguiden : Yoga - med tydliga steg för steg-bilder. Från 139:00 kr. Träningsguiden: Yoga är en steg för steg-guide till fler än 75 yogaövningar.

### **Att träna eller inte träna, det är frågan - Sundbyberg Bibliotek**

Visa resultat för . Kategori . Kampsport och fitness (30) Hälsokost & Vård (10) Böcker och blad (6) Friluftsliv (2) Vitaminer och Kosttillskott ...

### **Träningsguiden: Yoga - Betsy Kase - E-bok - nextory.se**

Pris: 45 kr. Häftad, 2015. Skickas inom 12 vardagar. Köp Träningsguiden : Styrketräning - med tydliga steg för steg-bilder av Hollis Lance Liebman på Bokus.com.

**Träningsguiden : Yoga - med tydliga steg för steg-bilder**

**LÄS MER**