

Tags: Yogans anatomi : 75 övningar som ger maximalt resultat ladda ner pdf e-bok; Yogans anatomi : 75 övningar som ger maximalt resultat bok pdf svenska; Yogans anatomi : 75 övningar som ger maximalt resultat e-bok apple; Yogans anatomi : 75 övningar som ger maximalt resultat epub books download; Yogans anatomi : 75 övningar som ger maximalt resultat MOBI download; Yogans anatomi : 75 övningar som ger maximalt resultat las online bok

Yogans anatomi : 75 övningar som ger maximalt resultat PDF E-BOK

Abigail Ellsworth



Författare: Abigail Ellsworth

ISBN-10: 9789176175729

Språk: Svenska

Filstorlek: 4805 KB

BESKRIVNING

Ju bättre du känner och förstår din kropp desto mer får du ut av din yoga. Vad händer i din kropp när du utövar yoga? Den här boken ger dig de insikter och kunskaper du behöver för att maximera din yoga. Med hjälp av anatomiska genomskärningar av kroppen kan du tydligt se hur olika muskler arbetar vid olika övningar och asana (ställningar). På så sätt blir det lättare att förstå hur du korrekt ska utföra övningarna och få ut det mesta möjliga av din yoga.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Yogans anatomi : 75 övningar som ger maximalt resultat ... - worldcat.org

Yogans anatomi : 75 övningar som ger maximalt resultat: Amazon.es: Abigail Ellsworth, Amy Pierce, Terasa Bernard, Jonathan Conklin, Christian Thurban: Libros en ...

Yogans anatomi : 75 övningar som ger maximalt resultat: Amazon.it ...

75 övningar som ger maximalt resultat. ... muskler fram som påverkas direkt av en viss övning utan även de ... Yogans anatomi: 75 övningar som ger maximalt ...

Yogans anatomi: 75 övningar som ger maximalt resultat (Flexband, 2012 ...

Styrketräningens anatomi : 75 övningar som ger maximalt resultat: Amazon.es: Pat Manocchia, Marian Purcell, Pleum Chenaphun, Lee Bartow, Terry Egusa, Robert Wright ...

Yogans anatomi : 75 övningar som ger maximalt resultat

LÄS MER