

Tags: Träning för stillasittare : håll dig pigg och smärtfri med enkla övningar på kontoret, hemma och på resan epub books download; Träning för stillasittare : håll dig pigg och smärtfri med enkla övningar på kontoret, hemma och på resan las online bok; Träning för stillasittare : håll dig pigg och smärtfri med enkla övningar på kontoret, hemma och på resan MOBI download; Träning för stillasittare : håll dig pigg och smärtfri med enkla övningar på kontoret, hemma och på resan ladda ner pdf e-bok; Träning för stillasittare : håll dig pigg och smärtfri med enkla övningar på kontoret, hemma och på resan bok pdf svenska; Träning för stillasittare : håll dig pigg och smärtfri med enkla övningar på kontoret, hemma och på resan e-bok apple

Träning för stillasittare : håll dig pigg och smärtfri med enkla övningar på kontoret, hemma och på resan PDF E-BOK

Ekard Lind



Författare: Ekard Lind
ISBN-10: 9789177835363
Språk: Svenska
Filstorlek: 4669 KB

BESKRIVNING

Att sitta stilla är det nya röka, men det finns effektiv träning även för stillasittare! Vi tillbringar ungefär två tredjedelar av vårt liv sittande. Att sitta är en enorm påfrestning för hela kroppen och vi sitter för mycket såväl på jobbet som på fritiden. Konsekvensen av det är spända, värkande kroppar och dålig hållning. På sikt leder det till stora problem. Men genom att sitta rätt och pausa med jämna mellanrum för att göra några enkla övningar kan man komma tillrätta med problemen. I Träning för stillasittare får man lära sig hur man ska sitta, hur man ska organisera sin arbetsplats och hur man med hjälp av enkla, innovativa övningar förblir frisk och smärtfri trots många timmars sittande varje dag. Övningarna är utformade för att kunna göras direkt vid skrivbordet, hemma eller på resan. Texten kombineras med tydliga steg för steg-bilder. En praktisk, kompakt bok med övningar som ger kropps kontroll, bättre hållning, en smärtfri tillvaro och håller dig i form - i kropp och knopp!

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

PDF stillasittare.se

Start; Våra böcker; Hälsa- & Skönhetsböcker; Träning för stillasittare : håll dig pigg och smärtfri med enkla övningar på kontoret, hemma och på resan

Träning för stillasittare - Vaasa Kirjasto/Bibliotek

Pris: 95 kr. Inbunden, 2018. Finns i lager. Köp Träning för stillasittare : håll dig pigg och smärtfri med enkla övningar på kontoret, hemma och på resan av ...

Böcker om motion | Köp böcker till halva priset här | Plusbok

... håll dig pigg och smärtfri med enkla övningar på kontoret, hemma och på av: ... över hela Sverige som samverkar för att kunna ge bättre priser och bättre ...

**TRÄNING FÖR STILLASITTARE : HÅLL DIG PIGG OCH SMÄRTFRI MED ENKLA
ÖVNINGAR PÅ KONTORET, HEMMA OCH PÅ RESAN**

LÄS MER