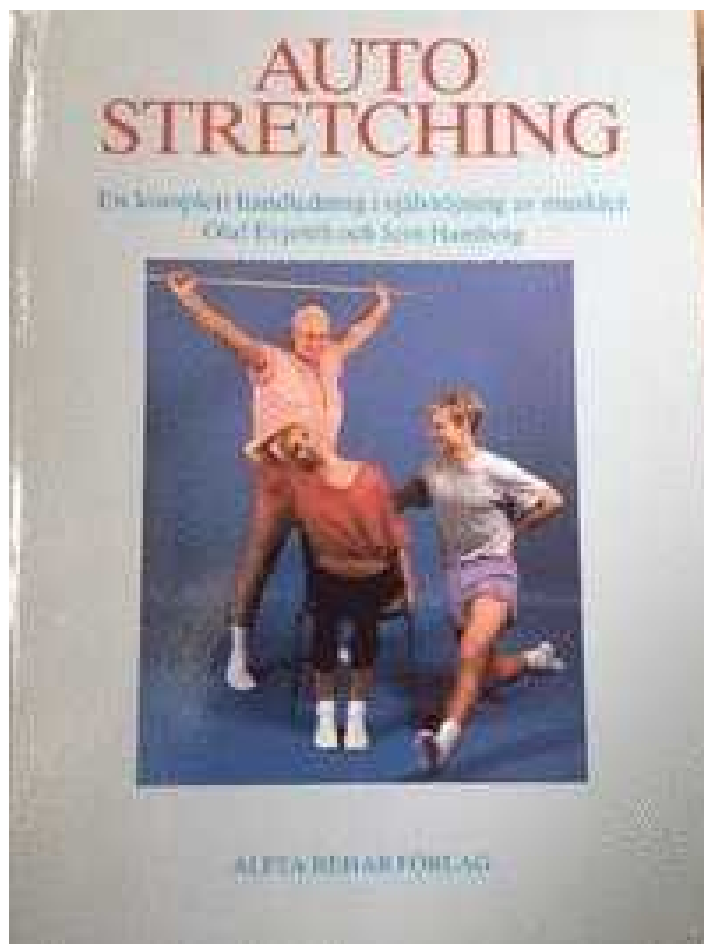


## **Autostretching PDF E-BOK**

**Niklas Ekstedt, Henrik Ennart**



**Författare: Niklas Ekstedt, Henrik Ennart**

**ISBN-10: 9789185934041**

**Språk: Svenska**

**Filstorlek: 3084 KB**

## BESKRIVNING

Autostretching innebär:- att du själv töjer dina muskler på ett riktigt sätt för att förebygga och/eller lindra muskelstelhet och andra besvär från strama muskler.- att varje muskel eller muskelgrupp töjs på bästa sätt med hänsyn till dess speciella funktion.- att tömningen blir komplett därför att den påverkar alla muskler som hindrar rörelsen.- att töjningsmetoden är säker och stabil pga ordentlig kontroll under hela övingen. Boken innehåller detaljerade beskrivningar av töjningar för de flesta muskler/muskelgrupper. Töjningsövningarna kan utföras var och när som helst med hjälp av endast ett fåtal enkla och lättillgängliga hjälpmedel. Med hjälp av denna bok kan var och en lära sig att själv töja sina muskler på ett korrekt sätt. Boken kan även användas av idrottslärare, tränare och terapeuter av alla kategorier i undervisande syfte. Olaf Evjenth är fysioterapeut och gymnastikdirektör samt lärare i manuell terapi. Han är sedan 25 år friidrottstränare på elitnivå. Jern Hamberg är överläkare och lärare i ortopedis medicin. Båda författarna har över 30 års erfarenhet av undersökning och behandling av rörelseapparatens åkommor med särskild inriktning på muskelproblem.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Autostretching wxGrid column widths - wxWidgets Discussion Forum**

Pris: 359 kr. Inbunden, 2014. Tillfälligt slut. Bevaka Autostretching så får du ett mejl när boken går att köpa igen.

### **Taekwondo Brühl - ☹️ □□□ Autostretching | Facebook**

Read Now <http://goodreads.com.e-bookpopular.com/?book=9185934054>[PDF Download]  
Autostretching: The Complete Manual of Specific Stretching [PDF] Online

### **Autostretching: The Complete Manual of Specific Stretching by Olaf ...**

Find Autostretching by Hamberg, Olaf Evjenth; Jern at Biblio. Uncommonly good collectible and rare books from uncommonly good booksellers

***LÄS MER***