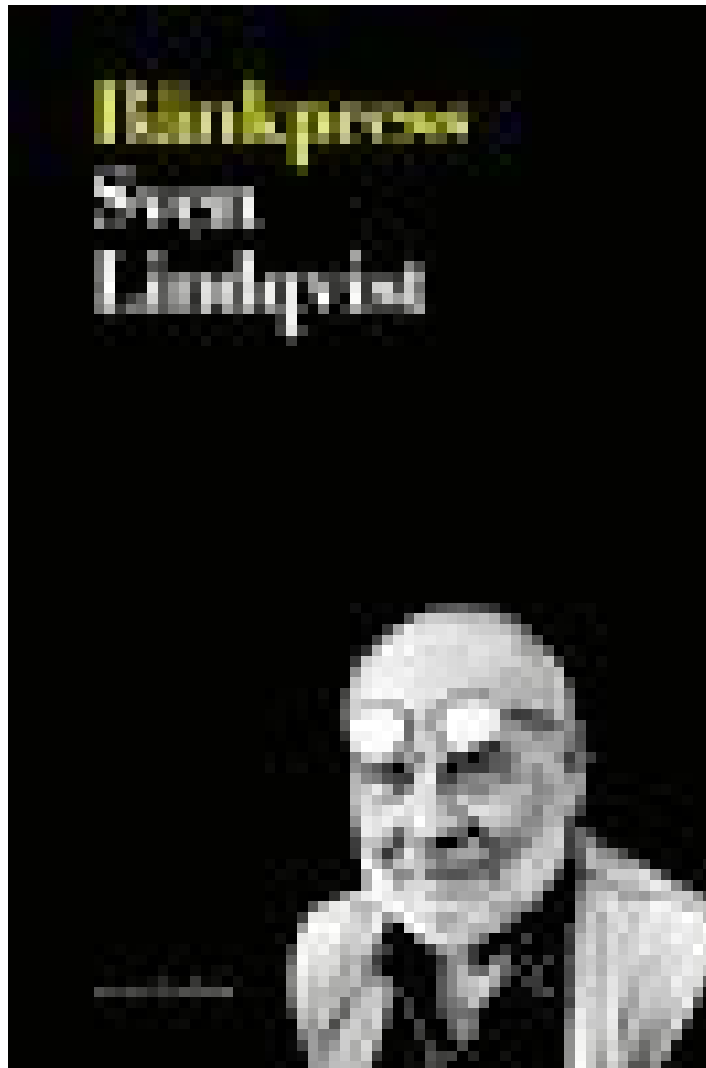


## Bänkpress PDF

**Roland Thomeé, Jesper Augustsson, Mathias Wernbom, Sofia Augustsson, Jon Karlsson**



*Det här är bara ett utdrag ur Bänkpress bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Roland Thomeé, Jesper Augustsson, Mathias Wernbom, Sofia Augustsson, Jon Karlsson

ISBN-10: 9789173899987

Språk: Svenska

Filesize: 3770 KB

**BESKRIVNING**

Bänkpress är en essay om bodybuilding, dess historia och filosofi. Den är också en berättelse om en intellektuell människas upptäcksfärd i gymmens och kroppskulturens modevärld. Träningen blir en väg till drömmar och barndomsminnen som tidigare varit oåtkomliga. De gestaltas i prosadikter som genom en sändervittrande tillvaro leder ut i Saharas tomhet - det yttersta uttrycket för en reptil hållning.

## **VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?**

Lär dig utföra bänkpress. Bänkpress är en tung basövning som bygger på både teknik och styrka. Detta är favoritövning för många att köra på gymmet och ...

Har du någon gång testat att träna bänkpress i smith-maskin? Då har du gjort ett brutalt misstag. Detta orsakar: Förhöjd skaderisk; Sämre styrkeökningar...

Bänkpress Produkt mått L/B/H 4550 mm X 1600 mm X 700 mm Säkerhetsområde. 7550 mm x 4600 mm  
Kontakta oss för en kostnadsfri

## BÄNKPRESS

[Fortsätt läsa...](#)