

## Sportmassera själv med redskap PDF

Marie Larsson



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



Författare: Marie Larsson  
ISBN-10: 9789187181016  
Språk: Svenska  
Filesize: 2268 KB

## BESKRIVNING

Det blir allt mer populärt att använda rullar och bollar för prestationshöjande sportmassage i samband med träningen. Det kallas SMR Self-Myofascial Release och är något du kan göra på egen hand med enkla redskap. Komplettera din träning med SMR för att prestera bättre! Här är boken med alla övningar du behöver. Författare är Erik Börjesson, personlig tränare och lärare på SATS-skolan. SMR Self-Myofascial Release är en teknik för sportmassage som har fått ett starkt uppsving både bland idrottare och vanliga motionärer. Med redskap som tennisbollar, skumplastrullar och stänger rullar du igenom utvalda muskelgrupper för att släppa spänningar och förbättra din rörlighet. Det är ett uppskattat komplement till träning för att prestera bättre och minska skaderiskerna. Crossfit-utövare, löpare och kampsportare tillhör några stora grupper av fysiskt aktiva som har upptäckt att de kan få bättre resultat med den här tekniken. Nu släpper vi en praktisk handbok om SMR, skriven av Erik Börjesson från SATS. Boken består av en kort introducerande text och 50 effektiva, noggrant beskrivna övningar. Du får också programförslag för hur du kan anpassa SMR för specifika idrotter och träningsformer. Boken finns både i en tryckt version och en e-bok. I den senare visas övningarna även som filmklipp. - 50 praktiska övningar med filmklipp som bonus i e-boksversionen. - Förslag på särskilda SMR-program för olika idrotter och träningsformer.

**VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?**

Sportmassera själv med redskap, sätesmuskulaturen.

Pris: 254 kr. Häftad, 2012. Finns i lager. Köp Sportmassera själv med redskap av Erik Börjesson på [Bokus.com](http://Bokus.com).

Korv med äkta vara ... Korv: den godaste korven stoppar du själv - redskap, råvaror, teknik. Klicka för större bild . Klicka för större bild

## **SPORTMASSERA SJÄLV MED REDSKAP**

[Fortsätt läsa...](#)