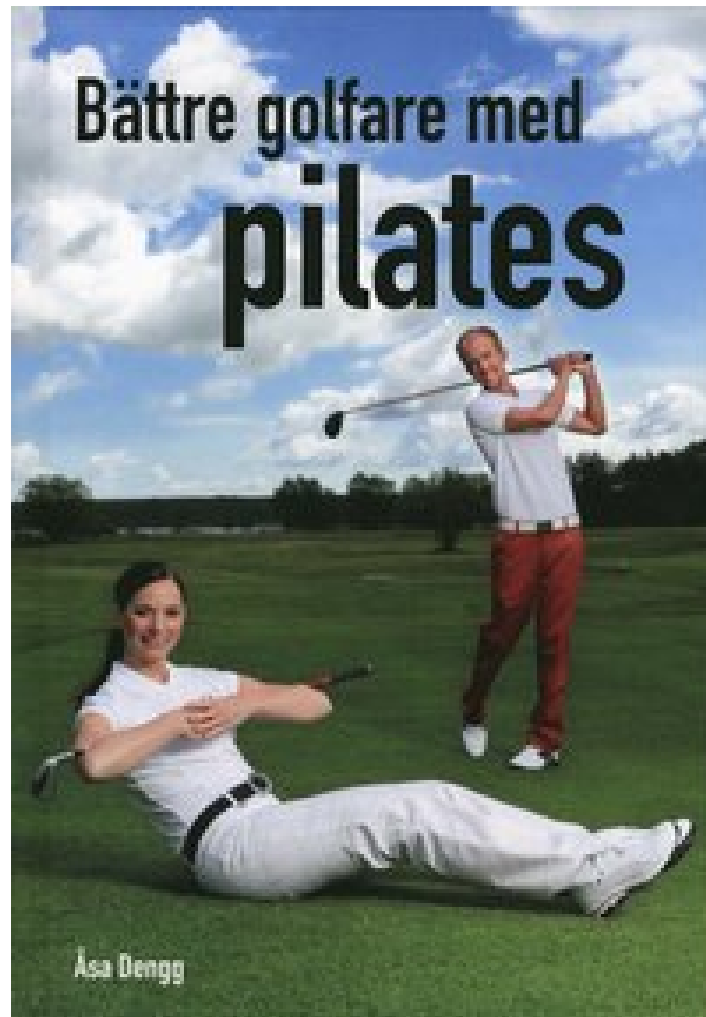


Bättre golfare med pilates PDF

Maria Ahlin, Ulrica Stigberg



Det här är bara ett utdrag ur Bättre golfare med pilates bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Maria Ahlin, Ulrica Stigberg

ISBN-10: 9789197660433

Språk: Svenska

Filesize: 1601 KB

BESKRIVNING

Mer kraft i svingen och längre slag! Det får du som golfar med de här enkla, effektiva pilatesövningarna. Bättre bålstyrka och kontroll ger ökad utdelning på golfbanan. Pilates är en träningsform som kan göra dig till en bättre golfare. Det skriver framstående golfstjärnor som Tiger Woods under på. Här hemma i Sverige är golfinstruktören och fystränaren Jenny Hagman, känd från Svensk Golf, en av de som rekommenderar pilates. Hon har också skrivit förordet till Bättre golfare med pilates. Bokens författare Åsa Dengg har en gedigen bakgrund som pedagog och träningscoach sedan slutet av 80-talet. Hon var en av de första personliga tränarna i Sverige och hade till att börja med sina klasser och personliga klienter på Sturebadet i Stockholm. Sedan 90-talet har Åsa frilansat med grupp- och personlig träning. Hennes långa erfarenhet, kreativa och pedagogiska förmåga gör att hon är flitigt anlitad att hålla i utbildningar, workshops och som produktutvecklare. Som pilatesinstruktör har Åsa Dengg upptäckt vilka stora fördelar hennes golfande klienter har vunnit med hjälp av pilateträningen. Det födde idén hos henne att sprida den kunskapen till fler golfare genom en bok. Nu kan du också ta del av övningar som kan göra dig till en starkare, precisare och mer uthållig golfare. Boken innehåller över 30 övningar som har valts ut speciellt för dig som golfar. Du hittar även specialprogram för nacke/skuldra, mage/rygg, balans, rotationer med mera. Tillsammans med Jenny Hagman, golfinstruktör och golftränare känd från Svensk Golf anordnar Åsa Dengg resor och evenemang för golfare genom reseföretaget Birdie.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Pilates for golfare. Pilates. 7 augusti 2015 ... när det är som bäst! Pilates. 20 januari 2016 ... Pilates med fokus på flödet. Pilates.

Du är van vid annan träning och vill träna pilates i utmanande övningar med styrka ... Vad kan pilates ge dig som golfare? Förbättrad golfswing, bättre ...

Pilates Workshop för golfare Bättre fokus, slå längre, håll formen! ... Workshopen inleds med en föreläsning av Fredrik Prag, Pilates Master Trainer, ...

BÄTTRE GOLFARE MED PILATES

[Fortsätt läsa...](#)