

## Starka fötter PDF

Jari Ketola



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



Författare: Jari Ketola  
ISBN-10: 9789186323622  
Språk: Svenska  
Filesize: 2282 KB

## BESKRIVNING

I Starka fötter får du ta del av en mängd övningar för att stärka dina fötter. Läs om vanliga besvär i fötterna och hur du kan träna för att förhindra dem. Starka fötter har blivit ett av SISU Idrottsböckers mest populära material. I den här omarbetade upplagan har materialet utvecklats ytterligare med en teoridel och kompletterats med filmade övningar. Starka fötter passar både dig som är motionär och dig som är tävlingsaktiv. Du lär dig hur foten fungerar och vilka problem som kan uppstå om man inte tränar fötterna - vilket många glömmer. Författarna berättar hur du sköter dina fötter på ett bra sätt och hur du lägger upp din träning. Häftet och dvd:n innehåller 45 övningar för att öka bland annat styrka, rörlighet och koordination i fötterna.

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

Stärk dina fötter och ben med enkel träning! Fotskador kan skapa komplikationer och problem i vardagen. ... balans och starkare fötter. ...

Så får du starka fötter med 3 övningar. Dessutom ger vi dig några tips för fötternas utsida - 5 steg till fina sommarfötter.

Vill du förbättra din fotstyrka och fothållning? Kanske har du redan problem med fötterna eller vill förebygga framtida skador? Det här häftet är ...

## STARKA FÖTTER

[Fortsätt läsa...](#)