

Keywords: Anatomi för en friskare och starkare rygg : 70 övningar som ger maximalt resultat PDF pdf bok på svenska, ladda ner Anatomi för en friskare och starkare rygg : 70 övningar som ger maximalt resultat ePUB, Anatomi för en friskare och starkare rygg : 70 övningar som ger maximalt resultat las online, Anatomi för en friskare och starkare rygg : 70 övningar som ger maximalt resultat download

Anatomi för en friskare och starkare rygg : 70 övningar som ger maximalt resultat PDF

Stella Weller



Det här är bara ett utdrag ur Anatomi för en friskare och starkare rygg : 70 övningar som ger maximalt resultat bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Stella Weller
ISBN-10: 9789176176528
Språk: Svenska
Filesize: 3764 KB

BESKRIVNING

I *Anatomi för en friskare och starkare rygg* får du 70 övningar som ger maximalt resultat. Smärter i rygg och nacke är två av de vanligaste orsakerna till att många måste uppsöka läkare. Genom att bli medveten om problemen, skaffa sig kunskap och sedan agera går det att minska risken för att råka ut för dessa problem. *Anatomi för en friskare och starkare rygg* hjälper dig att ta de första stegen mot en bättre rygg. Här får du lära dig hur ryggraden fungerar och vilka muskler och ledband som påverkar den. Boken innehåller olika övningar som stretchar, stärker och stabiliserar de viktigaste musklerna och ledbanden.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Din sökning på "anatomy" gav 179 resultat. ... Anatomy för en friskare och starkare rygg : 70 övningar som ger maximalt ... Anatomy och rörelselära inom ...

Gör en bra affär på Anatomy för en friskare och starkare rygg: 70 övningar som ger maximalt resultat (E-bok, 2016) Lägst pris just nu 69 kr bland 3 st butiker.

Pronation däremot ger en mjuk fot, som verkar som ... Fler övningar för starkare ... muskelgrupper i en och samma övning. Spänst som är en viktig ...

**ANATOMI FÖR EN FRISKARE OCH STARKARE RYGG : 70 ÖVNINGAR SOM GER
MAXIMALT RESULTAT**

[Fortsätt läsa...](#)