

Keywords: Tejpa med kinesiologytape : fot & ben PDF pdfbok på svenska, ladda ner Tejpa med kinesiologytape : fot & ben ePub, Tejpa med kinesiologytape : fot & ben las online, Tejpa med kinesiologytape : fot & ben download

---

## Tejpa med kinesiologytape : fot & ben PDF

**Lars Klareskog, Tore Saxne, Anna Rudin, Lars Rönnblom, Yvonne Enman**



*Det här är bara ett utdrag ur Tejpa med kinesiologytape : fot & ben bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Lars Klareskog, Tore Saxne, Anna Rudin, Lars Rönnblom, Yvonne Enman

ISBN-10: 9789163907234

Språk: Svenska

Filesize: 4470 KB

## BESKRIVNING

Unik fackbok om tejpning med kinesiologytape - full med mängder av tejpningar för den nedre delen av kroppen. I den här boken får du lära dig fler än 60 olika tejpningar med kinesiologytape avsedda för den nedre delen av kroppen. Materialet i boken bygger på boken Lär dig tejpa med kinesiologytape som gavs ut 2014, men har kompletterats med en mängd nya tejpningar och varianter på tidigare beskrivna tejpningar. Boken är indelad i flera kapitel som behandlar en rad olika områden inom kinesiologytape. Varje kapitel är tydligt indelat efter de områden av den nedre delen av kroppen som berörs - som höft, ben och fot. För att öka förståelsen och göra läsningen så stimulerande som möjligt är boken rikligt illustrerad med många steg-för-steg-bilder i färg och försedd med en beskrivande text på svenska. I boken får du svar på många frågor som berör kinesiologytape, bland annat hur du tejpar: \* Höftartros \* Löparknä \* Benhinneinflammation \* Hälseneinflammation \* Knäsmärta \* Nya tekniker som hålteknik och vävteknik. Med den här fristående boken vänder jag mig till dig som är intresserad av att lära dig tejpa med kinesiologytape med fokus på den nedre delen av kroppen, oavsett tidigare erfarenhet eller utbildning. Alla kan lära sig tejpa med kinesiologytape! Om författaren Pierre Söderfjord är utbildad Elittränare, Fystränare och certifierad massageterapeut. Han har spelat fotboll och tävlat i motocross och enduro. Under flera år var han Fys- och rehabtränare i damallsvenskan och division 1-fotbollen. Dessutom har han verkat som tränare inom fotboll och friidrott under många år. Han har arbetat med kurser, utbildning och försäljning av kinesiologytapes sedan 2008. Det här är hans andra utgivna bok inom tejpning med kinesiologytape. Tidigare utgiven är Lär dig tejpa med kinesiologytape som publicerades första gången 2014.

## **VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?**

Kinesiologytape - klipp själv ... Nu kan du alltid ha med dig kunskaperna var du än är! Här får du en möjlighet att lära dig att klippa och tejpa själv och ...

Efter att du gått igenom de akuta stegen är det allra bästa att tejpa foten med kinesiologytape i form ... som till exempel Draken eller balansövningar på ett ben.

Tejpa med kinesiologytape : fot ben Kategori: Biomekanik, kinesiologi Förlag: Creativ Friskvård i Linköping Utgivningsdatum: 2016-05-10 ISBN: 9789163907234

**TEJPA MED KINESIOLOGYTAPE : FOT & BEN**

[Fortsätt läsa...](#)