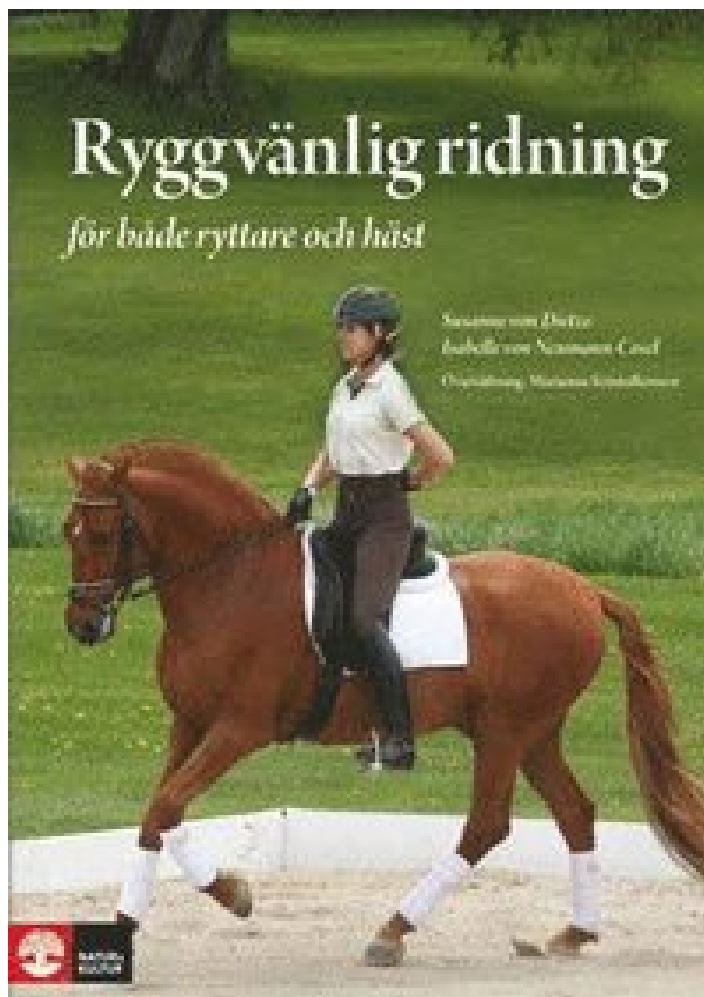


Keywords: Ryggvänlig ridning : för både ryttare och häst - skona-skydda-stärka PDF pdf bok på svenska, ladda ner Ryggvänlig ridning : för både ryttare och häst - skona-skydda-stärka ePUB, Ryggvänlig ridning : för både ryttare och häst - skona-skydda-stärka las online, Ryggvänlig ridning : för både ryttare och häst - skona-skydda-stärka download

Ryggvänlig ridning : för både ryttare och häst - skona-skydda-stärka PDF

Bo Furugren, Ingrid Ternrud, Märta North, Margaretha Rundgren



Det här är bara ett utdrag ur Ryggvänlig ridning : för både ryttare och häst - skona-skydda-stärka bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Bo Furugren, Ingrid Ternrud, Märta North, Margaretha Rundgren

ISBN-10: 9789127132542

Språk: Svenska

Filesize: 2863 KB

BESKRIVNING

Utan en frisk och stark rygg kan man inte rida. Ryggvänlig ridning behandlar det komplexa samspelet mellan ryttarens och hästens ryggar. Här finns en anatomisk genomgång av ryggens uppbyggnad och funktion. Individuella skillnader tas upp, liksom hur de påverkar ryttarens sits och inverkan. Utgångspunkten är att ingen är perfekt det finns ingen idealisk kroppstyp för ridning. Boken tar också upp övningar som visar hur man skonar, stärker och skyddar ryggen. Samtidigt är det här en klassisk ridlära när den är som bäst. Här finns något att tillföra för ryttare på alla nivåer, ridinstruktörer, hästutbildare och de som arbetar med ridning som fysioterapi. Översättning: Marianne Kristoffersson

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

häst" och "Ryggvänlig ridning". ... ryttarens sits kan påverkas till glädje för både häst och ryttare. Rytm, balans och spänningsreglering är ledord.

Ridningens anatomi - Träna rätt och prestera på topp - Gillian Higgins Tukan, 2017 Ryggvänlig ridning för både ryttare och häst - Susanne von Dietze Isabelle ...

Både på häst fronten och mitt liv i övrigt. ... Mental Ridning erbjuder utbildningar i mental träning och personlig utveckling för ryttare, online och live, ...

RYGGVÄNLIG RIDNING : FÖR BÅDE RYTTARE OCH HÄST - SKONA-SKYDDA-STÄRKA

[Fortsätt läsa...](#)