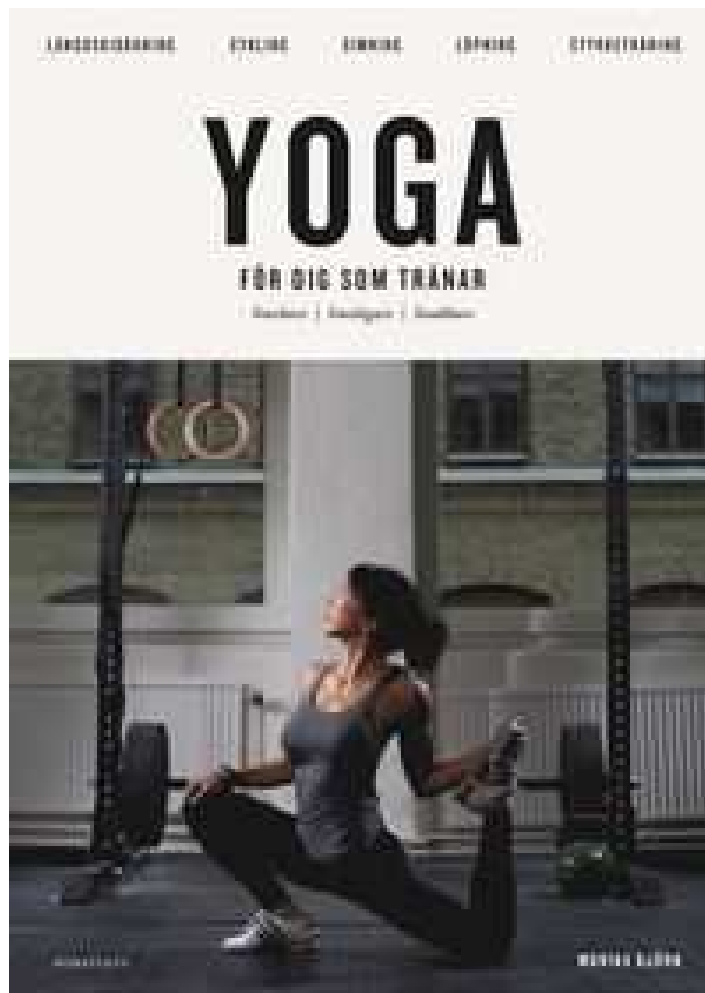


Tags: Yoga för dig som tränar : starkare smidigare snabbare MOBI download; Yoga för dig som tränar : starkare smidigare snabbare e-bok apple; Yoga för dig som tränar : starkare smidigare snabbare epub books download; Yoga för dig som tränar : starkare smidigare snabbare bok pdf svenska; Yoga för dig som tränar : starkare smidigare snabbare ladda ner pdf e-bok; Yoga för dig som tränar : starkare smidigare snabbare las online bok

---

## **Yoga för dig som tränar : starkare smidigare snabbare PDF E-BOK**

**Monika Björn**



Författare: Monika Björn

ISBN-10: 9789113074795

Språk: Svenska

Filstorlek: 2156 KB

## BESKRIVNING

Den här boken vänder sig till atleter och vanliga motionärer som vill öka sin smidighet, stabilitet, målmedvetenhet och förbättra sina träningsresultat. Och samtidigt må bättre på flera plan. Vardagsatleter behöver yoga för att utvecklas i sin träning och för att minska risken för skador. Hur är det möjligt att förbättra löpsteget om musklerna kring höfterna är permanent stela? Hur mycket bättre skulle cyklisten må med ökad bålstabilitet? Det handlar om att stretcha ut, öppna upp och balansera kroppen, samtidigt som man stärker sina svaga länkar. En förbättrad rörlighet kan hjälpa dig att springa snabbare, lyfta tyngre och hålla dig skadefri längre! I Yoga för dig som tränar hittar man övningar och specifika flöden anpassade för olika typer av individuella idrotter: löpning, simning, cykling, längdåkning och funktionell träning/styrketräning. Det är grundsporter som lockar många motionärer, och som också ligger i fokus för de lopp som lockar en växande grupp av triatleter och träningsentusiaster.

## VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

### **Yoga & mer - Team Snabbare**

Genom att medvetet träna de djupliggande ... just för att man snabbt känner sig stark, smidig ... och anpassa antingen för dig som behöver enklare ...

### **Yoga - träningsformen för att bli stark och smidig - intersport.se**

... samtidigt som du blir smidigare, starkare och ... hot yoga för? Det passar för dig som ... dina positioner bättre när du snabbt känner dig ...

### **Kräver förkunskaper i yoga, eller ganska mycket tålamod | dagensbok.com**

Beskrivning. Yoga för dig som tränar : Starkare Smidigare Snabbare Boken vänder sig till utövare av konditionssport och styrketräning som vill bli smidigare ...

**Yoga för dig som tränar : starkare smidigare snabbare**

***LÄS MER***