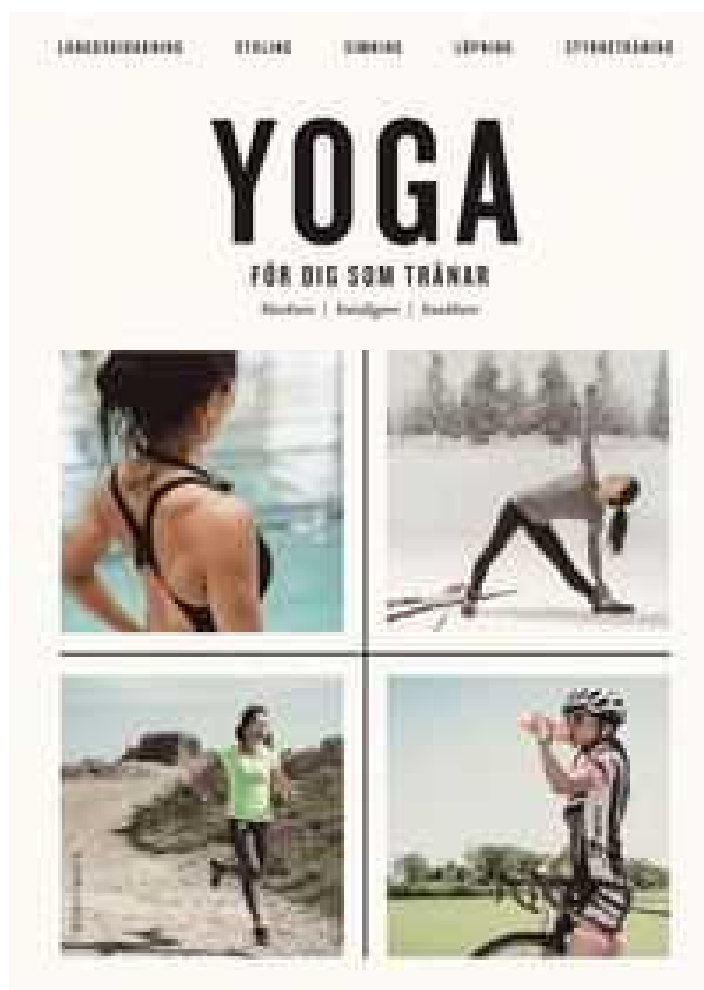


Tags: Yoga för dig som tränar : starkare smidigare snabbare las online bok; Yoga för dig som tränar : starkare smidigare snabbare ladda ner pdf e-bok; Yoga för dig som tränar : starkare smidigare snabbare MOBI download; Yoga för dig som tränar : starkare smidigare snabbare bok pdf svenska; Yoga för dig 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 PDF E-BOK

Monika Björn



Författare: Monika Björn

ISBN-10: 9789113087597

Språk: Svenska

Filstorlek: 1865 KB

BESKRIVNING

Idag utövar många konditionsformerna löpning, cykling, simning, längdskidåkning, liksom styrketräning i gym eller crossfit. För dessa vardagsatleter kan yoga bli ett viktigt redskap för att utvecklas i sin träning och för att minimera skaderisken. Den här boken vänder sig till utövare av konditionssport och styrketräning som vill bli smidigare, snabbare, starkare och samtidigt förbättra sina träningsresultat. Hur kan du förbättra löpsteget om musklerna kring höfterna är mindre stela? Hur mycket bättre skulle du bli som cyklist med ökad bålstabilitet? Med hjälp av specifika yogapositioner får du som utövar dessa sporter specialsydda yogaprogram och flöden för rörlighet, bålstyrka, smidighet eller kroppsmedvetenhet. Det handlar om att stretcha 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 - och samtidigt må bättre på flera plan.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Yoga för dig som tränar - Anna Lissjanis

I Yoga för dig som tränar hittar man övningar och specifika pass anpassade för olika typer av individuella idrotter: löpning, simning, cykling, längdskidåkning ...

Yoga för dig som tränar: starkare smidigare snabbare (Inbunden, 2017 ...

Den 29 december släpps min första bok, "Yoga för dig som tränar", via Norstedts Förlag. Boken går att köpa här.

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

Boken innehåller mängder av övningar och program som kan hjälpa just dig att bli starkare, snabbare löpare! ... Yoga för dig som tränar (bunden) - Monika Björn.

Yoga för dig som tränar : starkare smidigare snabbare

LÄS MER