

Smygträning för stillasittare PDF E-BOK

Britta Balkfors,Jenny Kroon



Författare: Britta Balkfors,Jenny Kroon

ISBN-10: 9789163702280

Språk: Svenska

Filstorlek: 4132 KB

BESKRIVNING

Detta är boken om konsten att överleva en konferens och bli vältränad på kuppen. En instruktiv, läcker och rolig handbok för alla som sitter stilla länge på kontoret, i bilen, på tåget, bussen, flyget och i tv-soffan. Sjukgymnasterna Britta Balkfors och Jenny Kroon har tagit fram enkla övningar som stärker muskler och får fart på cirkulationen. Du kan göra alla övningar när du sitter. Och ingen runtomkring behöver märka något. Du kan träna helt i smyg. Instruktiva streckgubbar visar hur du ska göra och vilka muskler som tränas. Sist i boken finns alla övningar som snabbschdema. Hans Lindströms illustrationer bidrar till den lättsamma tonen.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Smygträning för stillasittare - Inlägg | Facebook

Det är lätt att tro att vi tränar mer än vad vi gör men klyftan mellan de som tränar mycket och de som inte rör sig alls ökar år för år. Och studier visar att

Smygträning för stillasittare (e-bok) av Britta - Bokon

Smygträning för stillasittare i appformat för din smartphone. ... S-236 91 Höllviken info@stillasittare.se
www.stillasittare.se

Smygträna medan du jobbar | SvD

I Sverige är Stillasittare.se rankad som 432 025, med ett uppskattat värde av < 300 månatliga besökare per månad. Klicka för att se andra data om denna sida.

SMYGTRÄNING FÖR STILLASITTARE

LÄS MER