

Tags: Starka fötter ladda ner pdf e-bok; Starka fötter MOBI download; Starka fötter bok pdf svenska; Starka fötter epub books download; Starka fötter e-bok apple; Starka fötter las online bok

Starka fötter PDF E-BOK

Anna Lundberg



Författare: Anna Lundberg
ISBN-10: 9789186323622
Språk: Svenska
Filstorlek: 2170 KB

BESKRIVNING

I *Starka fötter* får du ta del av en mängd övningar för att stärka dina fötter. Läs om vanliga besvär i fötterna och hur du kan träna för att förhindra dem. *Starka fötter* har blivit ett av SISU Idrottsböckers mest populära material. I den här omarbetade upplagan har materialet utvecklats ytterligare med en teoridel och kompletterats med filmade övningar. *Starka fötter* passar både dig som är motionär och dig som är tävlingsaktiv. Du lär dig hur foten fungerar och vilka problem som kan uppstå om man inte tränar fötterna - vilket många glömmer. Författarna berättar hur du sköter dina fötter på ett bra sätt och hur du lägger upp din träning. Häftet och dvd:n innehåller 45 övningar för att öka bland annat styrka, rörlighet och koordination i fötterna.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Starka fötter - Jari Ketola, Anna Lundberg - Spiral (9789186323622) | Bokus

Vill du förbättra din fotstyrka och fothållning? Kanske har du redan problem med fötterna eller vill förebygga framtida skador? Det här häftet är ...

4 tips för starkare fötter! - Access Rehab

Boken "Starka fötter" finns återigen att beställa på nätet och har jättebra övningar med tydliga illustrationer. Tackar KB! På <http://www.idrottsbokhandeln.se> ...

Fotstyrka - här är träningspasset som glädjechockar dina fötter

Starka fötter med Jenny i Rootcamp Billdal. Investera några minuter om dagen i fötterna - de som bär dig genom vardagen och i träningen.

LÄS MER