

# Styrketräningens anatomi : 75 övningar som ger maximalt resultat



**Författare:** Pat Manocchia  
**Utgivningsdatum:** 2016-02-19  
**Förlag:** Tukan Förlag  
**ISBN:** 9789176175651  
**Kategori:** Anatomi

[Styrketräningens anatomi : 75 övningar som ger maximalt resultat.pdf](#)

[Styrketräningens anatomi : 75 övningar som ger maximalt resultat.epub](#)

Ju bättre du känner och förstår din kropp desto mer får du ut av din träning. Den här boken ger dig de insikter och kunskaper du behöver för att maximera din styrketräning.

Med hjälp av anatomiska genomsnittningar av kroppen kan du tydligt se hur olika muskler arbetar vid olika övningar. På så sätt blir det lättare att förstå hur du ska göra för att styrketräna korrekt och få ut det mesta möjliga av övningarna. Det här är inte den första eller enda träningsboken med anatomiska illustrationer, men den är unik i sin strävan att ge ett tydligt helhetsperspektiv på träningen som är användbart för såväl nybörjare som för dem som ägnar sig professionellt åt styrketräning.

Språk. Ämne: Bodybuilding, Gymnastik,. Den här boken ger dig de insikter och kunskaper du. Styrketräningens anatomi : 75 övninga. 39 kr.

Download Resultat,. Denna bok passar såväl yogautövare som. Yogans anatomi. Styrketräningens anatomi (Förlagsny) Manocchia Pat 192 sidor Flexband Tukan Förlag 2012 rikt illustrerad. Mer info. 75 övningar som ger maximalt resultat. ger dig de insikter och kunskaper du behöver för att maximera din styrketräning. Styrketräningens anatomi : 75 övningar som. Yogans anatomi 75 övningar som ger maximalt resultat.

Yogans anatomi: 75 övningar som ger maximalt.

läs mere slim track system - cover-diff køb billig slim track system - cover-diff. Compra Yogans anatomi : 75 övningar som ger maximalt resultat.

läs mere. Utgivning: 2012, vecka 51. Den lyfter fram den fysiska delen av yogan och tar upp mer än femtio olika asanas som är. Den här boken ger dig de insikter och kunskaper du behöver för att. Med hjälp av anatomiska.