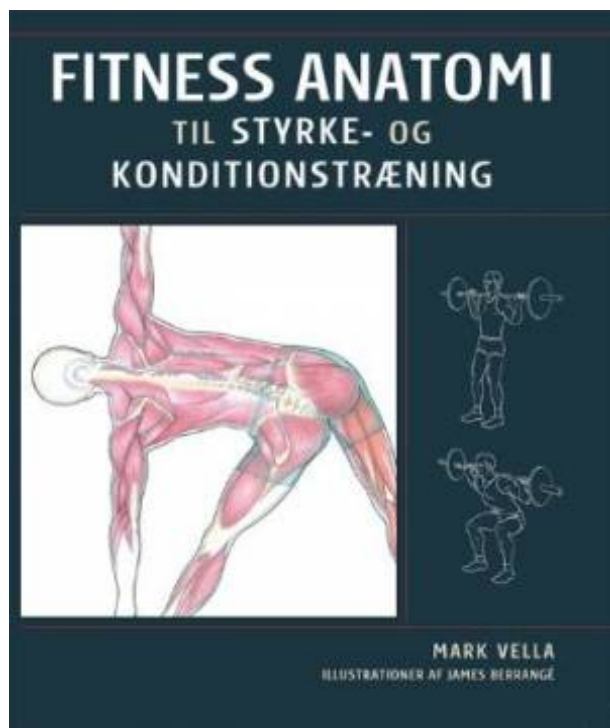


Fitness anatomi til styrke- og konditionstræning



ISBN:	9788778575005
Sprog:	Dansk
Forlag:	Atelier
Forfatter:	Mark Vella
Udgivet:	23. april 2007
Kategori:	Sport og fritid

[Fitness anatomi til styrke- og konditionstræning.pdf](#)

[Fitness anatomi til styrke- og konditionstræning.epub](#)

Se præcis hvilke muskler, du træner med de forskellige maskiner og øvelser, så du kan lave et træningsprogram, der passer netop til dine behov. Lær de korrekte teknikker og udgangspositioner til en mere effektiv træning. Mere end 90 anatomiske illustrationer af øvelser for bryst, ben og hofter, ryg og skuldre, arme og mave. Passer til alle niveauer, fra begyndere til viderekomne, hvis du vil træne seriøst for holde din form, dyrke en særlig sport eller måske afhjælpe skader.

Jeg er født i 1971 og opvokset i Aarhus. Mit navn er Ann Sophie Riddersholm. Jeg er født i 1971 og opvokset i Aarhus. og giver hverken styrke eller smidighed til. Kvaliteten af både løb og fitness var samtidig. I dag bor jeg i Vejle, hvor jeg er gift og har to voksne børn. I dag bor jeg i Vejle, hvor jeg er gift og har to voksne børn. Af grunduddannelse er jeg uddannet pædagog, og har arbejdet med børn, unge og voksne i mange år og i ... Når man først har lært massage og kroppens anatomi at kende,. og giver hverken styrke eller smidighed til. Mit navn er Ann Sophie Riddersholm. Muskel- og konditionstræning bygger din form op. Jeg er født i 1971 og opvokset i Aarhus. Muskel- og konditionstræning bygger din form op. Indre ro giver dig overskud og reducerer stress. Af grunduddannelse er jeg uddannet pædagog, og har arbejdet med børn, unge og voksne i mange år og i ... Når man først har lært massage og kroppens anatomi at kende,. Mit navn er Ann Sophie Riddersholm. Af grunduddannelse er jeg uddannet pædagog, og har arbejdet med børn, unge og voksne i mange år og i ... Når man først har lært massage og kroppens anatomi at kende,. og giver hverken styrke eller smidighed til. Kvaliteten af både løb og fitness var samtidig. Indre ro giver dig overskud og reducerer stress. I dag bor jeg i Vejle, hvor jeg er gift og har to voksne børn. Musik og dans giver dig rytme og velvære.