

Styrketräning - basövningar med skivstång och hantlar

Pierre Styfberg



Ladda ner PDF

Styrketräning – basövningar med skivstång och hantlar Människokroppen är byggd för fysisk aktivitet och vi mår alla bra av att röra på oss och uppleva den sköna känslan efter ett träningspass. Att träna styrketräning medför många positiva hälsoeffekter som till exempel stärkt skelett, ökad ämnesomsättning och ökad prestationsförmåga. Utför du dessutom rörelserna på rätt sätt ökar du rörligheten och förbättrar stabiliteten i kroppen.

Ladda ner gratis Styrketräning - basövningar med skivstång och hantlar gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Pierre Styfberg

Antall sider: 88

ISBN: 9789187745805

Format: PDF

Filstorrelse: 12.17 Mb

Ladda ner på 15 sekunder