

Rörlighet - träning för bättre prestation Mats Mejdevi



Ladda ner PDF

Rörlighet är en av de fem grundläggande fysiska färdigheterna inom idrott och en god rörlighet är en förutsättning för att man ska kunna utveckla de övriga färdigheterna optimalt. En begränsad rörlighet kan också vara en riskfaktor för skada. Men med en väldigt god rörlighet kan du å andra sidan vinna fördelar gentemot dina medtävlare.

Ladda ner gratis Rörlighet - träning för bättre prestation gratis bok PDF Kindle

Forfattare: Mats Mejdevi

Antall sider: 94

ISBN: 9789187745935

Format: PDF

Filstorrelse: 13.36 Mb

Ladda ner på 15 sekunder