

# Muskeltræning

Hent bøger PDF



Marina Aagaard

Muskeltræning Marina Aagaard Hent PDF Bestseller håndbog med over 550 øvelsesbeskrivelser, over 1000 fotos, af øvelser til styrketræning med kropsvægt og redskaber, håndvægte, tubes, bånd og store bolde.

Kommentarer, progressioner, tips og variationer. Gennemillustreret.

Bogen samler mange typer øvelser, fra begynder til elite niveau og viser progressioner til brug i alle former for træningssammenhænge; hjemmetræning, fitnesscentre, foreninger, aftenskoler, skoler, gymnasier, seminarier og universiteter.

Mange øvelsestips og øvelsesinformationer som ikke findes andre steder. Grundlæggende teori er udeladt, bogen omhandler øvelser.

Til: Holdinstruktører, fitness instruktører, gymnastik instruktører, trænere og fysiske trænere på alle niveauer, fysioterapeuter, idrætsundervisere og idrætsstuderende.

Indhold

1. Indledning 5
2. Forholdsregler 6
3. Skulderøvelser 9
4. Brystøvelser 37
5. Rygøvelser 53
6. Armøvelser 67
7. Hofte og Ben Øvelser 95
8. Lænderygøvelser 173
9. Mave og Core Øvelser 193
10. Makkerøvelser 243
11. Boldøvelser 279

Bestseller håndbog med over 550 øvelsesbeskrivelser, over 1000 fotos, af øvelser til styrketræning med kropsvægt og redskaber, håndvægte, tubes, bånd og store bolde. Kommentarer, progressioner, tips og variationer. Gennemillustreret.

Bogen samler mange typer øvelser, fra begynder til elite niveau og viser progressioner til brug i alle former for træningssammenhænge; hjemmetræning, fitnesscentre, foreninger, aftenskoler, skoler, gymnasier, seminarier og universiteter.

Mange øvelsestips og øvelsesinformationer som ikke findes andre steder. Grundlæggende teori er udeladt, bogen omhandler øvelser.

Til: Holdinstruktører, fitness instruktører, gymnastik instruktører, trænere og fysiske trænere på alle niveauer, fysioterapeuter, idrætsundervisere og idrætsstuderende.

Indhold

1. Indledning 5
2. Forholdsregler 6
3. Skulderøvelser 9
4. Brystøvelser 37
5. Rygøvelser 53
6. Armøvelser 67
7. Hofte og Ben Øvelser 95
8. Lænderygøvelser 173
9. Mave og Core Øvelser 193
10. Makkerøvelser 243
11. Boldøvelser 279



Download (hent) pdf-bog, pdf bog, pdf e-bog, epub, fb2  
**Alle bøger. 30 dages gratis prøveperiode**