



Muscle Action Quality : en träningsmodell för styrka, rörlighet, balans & kontroll



Descargar



Leer En Linea

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Muscle Action Quality : en träningsmodell för styrka, rörlighet, balans & kontroll

Pierre Johansson, Leif Larsson

Muscle Action Quality : en träningsmodell för styrka, rörlighet, balans & kontroll Pierre Johansson, Leif Larsson

I flera år har svenska elitidrottare tränat styrka, rörlighet, balans och kontroll med MAQ-modellen. Nu kan alla ta del av Muscle Action Quality, såväl motionärer som idrottare. I en efterfrågad bok tar författarna ett helhetsgrepp på funktionell träning. De visar också med övningar hur du kan använda modellen praktiskt. Författarna, en idrottstränare och en sjukgymnast, frågade sig varför många idrottare aldrig utvecklar sin kapacitet till fullo trots att de lägger så mycket tid och energi på träningen. I sin träningsmodell beskriver de hur du kan maximera dina möjligheter genom att träna med rörelsekvalitet och göra rätt saker i rätt ordning med perfektion som mål. Med kunskap, tålamod och hängivenhet har alla möjlighet att nå sin maxprestation utan skador. Boken innehåller omfattande övningskapitel som börjar med grundläggande funktion och stegvis går vidare till mer avancerade explosiva övningar. Boken riktar sig till alla som är intresserade av fysisk träning, såväl idrottare och motionärer som tränare och ledare. Författarna har hållit utbildningar i MAQ-modellen för sjukgymnaster, personliga tränare och idrottstränare sedan 2001.

 [Descargar Muscle Action Quality : en träningsmodell för st ...pdf](#)

 [Leer en línea Muscle Action Quality : en träningsmodell för ...pdf](#)

Descargar y leer en línea Muscle Action Quality : en träningsmodell för styrka, rörlighet, balans & kontroll Pierre Johansson, Leif Larsson

208 pages

Download and Read Online Muscle Action Quality : en träningsmodell för styrka, rörlighet, balans & kontroll Pierre Johansson, Leif Larsson #E8OLMH79S

Leer Muscle Action Quality : en träningsmodell för styrka, rörlighet, balans & kontroll by Pierre Johansson, Leif Larsson para ebook en líneaMuscle Action Quality : en träningsmodell för styrka, rörlighet, balans & kontroll by Pierre Johansson, Leif Larsson Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Muscle Action Quality : en träningsmodell för styrka, rörlighet, balans & kontroll by Pierre Johansson, Leif Larsson para leer en línea.Online Muscle Action Quality : en träningsmodell för styrka, rörlighet, balans & kontroll by Pierre Johansson, Leif Larsson ebook PDF descargarMuscle Action Quality : en träningsmodell för styrka, rörlighet, balans & kontroll by Pierre Johansson, Leif Larsson DocMuscle Action Quality : en träningsmodell för styrka, rörlighet, balans & kontroll by Pierre Johansson, Leif Larsson MobipocketMuscle Action Quality : en träningsmodell för styrka, rörlighet, balans & kontroll by Pierre Johansson, Leif Larsson EPub

E8OLMHDU79SE8OLMHDU79SE8OLMHDU79S