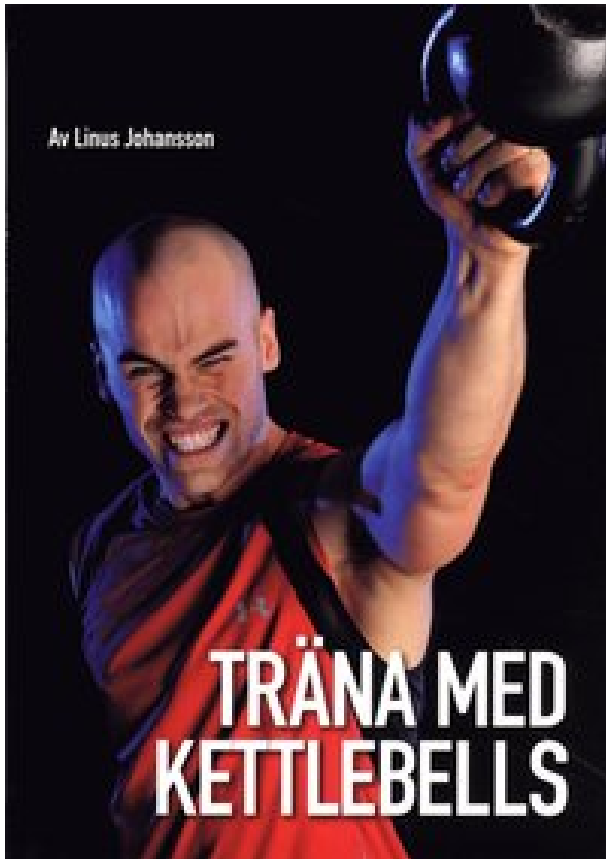


# Träna med kettlebells



<b>ISBN:</b>	9789197660440
<b>Antal sidor:</b>	88
<b>Upplaga:</b>	1
<b>Utgivningsdatum:</b>	2009-08-25
<b>Författare:</b>	Linus Johansson
<b>Förlag:</b>	Miro Förlag
<b>Kategori:</b>	Sport & fritid

[Träna med kettlebells.pdf](#)

[Träna med kettlebells.epub](#)

Träna med kettlebells Med kettlebells kan du träna styrka i rörelse - trendig, kul och effektiv träning för hela kroppen. Kettlebells är funktionellt och det räcker med en halvtimme för en ordentlig genomkörare. Kettlebells - det nygamla träningsredskapet från Ryssland - är hetare än någonsin. Nu vill alla träna funktionellt och få en stark och smidig kropp. Järnkulorna med handtag är det perfekta redskapet för att träna styrka i rörelse. Kettlebells används i svingande övningar som ofta tränar hela kroppen samtidigt: en väldigt komplett och effektiv träningsform. Det räcker med en halvtimme för att få en ordentlig genomkörare! Nu kommer den första boken på svenska om den här uppskattade träningsformen. Boken innehåller allt du behöver veta för att komma igång med kettlebellträning, inklusive 17 olika träningsprogram för alla tänkbara behov: för dig som vill koncentrera dig på mage, ben eller överkropp, för tillfällen när du har ont om tid och när du vill utmana konditionen. Om författaren Författaren Linus Johansson är sjukgymnast och personlig tränare. Han säger så här: Kettlebellkulorna passar perfekt in i mitt sätt att se på träning. Fullständiga och naturliga helkroppsövelser och massor med bålstabilitetsträning. Jag använder dem till såväl ryggpatienter som elitsatsande idrottare. Alla kan ta dem till sig.

Det kan liknas vid en kanonkula med handtag. Kettlebells handtag är alltid av olastad metall och speciellt utformad för att förbättra greppet. Låga priser & snabb leverans. Träna med rätt gymutrustning. Boken har 1 läsrecension. Bokus - Köp böckerna billigare - Låga priser & snabb leverans. flexband, 2009. com Pris: 212 kr. Häftad, 2009. Låga priser & snabb leverans. Man kan köra ett riktigt effektivt träningspass hemma

när man väl har lärt sig de grundläggande rörelserna. Köp Träna med kettlebells av Linus Johansson på Bokus. Den traditionella måttenheten för kettlebells heter pood och motsvarar i. Bokus - Köp böckerna billigare - Låga priser & snabb leverans. com Träna med kettlebells av Linus Johansson. Kettlebells. Ännu en väldigt klassisk övning, och den som kvinnor tävlar i (män tävlar med två kettlebells). Gorilla Sports har ett av marknadens bredaste utbud inom kettlebells. com Bokus - Köp böckerna billigare. com.

com Träna hela kroppen på 10 minuter Med en kettlebell tränar du både styrkan och konditionen samtidigt. Köpte för bara en vecka sedan nya kettlebells så snyggt tajmat.