

Bikefit

Hent bøger PDF



Lene Rode

Bikefit Lene Rode Hent PDF Forlaget skriver: Du har investeret i en god cykel og tilbringer masser af timer i sadlen. Men matcher dit input med dit output? Kører du lige så stærkt, som al din træning gør dig fortjent til, eller bliver du jævnligt sendt tilbage til start på grund af skader?

Der findes en masse bittesmå knapper at skrue på, som gør en verden til forskel for din komfort, udholdenhed, fart og skadesrisiko. Og det er dem, denne bog handler om. De knapper, der fintuner din cykels og din krops biomekanik, så du forebygger skader og får det optimale udbytte af hvert eneste tråd.

Forlaget skriver: Du har investeret i en god cykel og tilbringer masser af timer i sadlen. Men matcher dit input med dit output? Kører du lige så stærkt, som al din træning gør dig fortjent til, eller bliver du jævnligt sendt tilbage til start på grund af skader?

Der findes en masse bittesmå knapper at skrue på, som gør en verden til forskel for din komfort, udholdenhed, fart og skadesrisiko. Og det er dem, denne bog handler om. De knapper, der fintuner din cykels og din krops biomekanik, så du forebygger skader og får det optimale udbytte af hvert eneste tråd.



Download (hent) pdf-bog, pdf bog, pdf e-bog, epub, fb2

Alle bøger. 30 dages gratis prøveperiode