

Stora träningsboken för kvinnor

Författare: Jessica Almenäs, Lovisa Sandström

Antal sidor: 191

Förlag: Norstedts

Utgiven: November, 2016

LADDA NER

LÄSA



Description:

Efter två träningsböcker för kvinnor, om löpning och om träning efter graviditet, är Lovisa "Lofsan" Sandström tillbaka med en ny bok, där hon - återigen tillsammans med Jessica Almenäs - tar ett helhetsgrepp om träning, i Stora träningsboken för kvinnor. Den här gången står styrketräningen i fokus: att bygga upp en stark och uthållig kropp med hjälp av funktionell träning. Men det handlar också om allt runtomkring, de visar hur man gör träningen till en del av livet och vardagen och ger mentala strategier för olika situationer. Här blandas fysiologi och träningspsykologi med Lovisas och Jessicas personliga berättelser och tips. Varje kapitel är uppbyggt utifrån olika förutsättningar och målbilder och avslutas med anpassade träningsprogram. En stor del av övningarna kan utföras hemma. Stora träningsboken för kvinnor riktar sig både till den som inte har motionerat på länge och den rutinerade som vill nå helt nya nivåer i sin styrketräning. Den tar ett modernt, större grepp om träning, där inre styrka står i förgrunden.