

Tags: Helmetoden stretching : unik stretchingmetod för att stretcha dig frisk på 20 min om dagen MOBI download; Helmetoden stretching : unik stretchingmetod för att stretcha dig frisk på 20 min om dagen e-bok apple; Helmetoden stretching : unik stretchingmetod för att stretcha dig frisk på 20 min om dagen bok pdf svenska; Helmetoden stretching : unik stretchingmetod för att stretcha dig frisk på 20 min om dagen ladda ner pdf e-bok; Helmetoden stretching : unik stretchingmetod för att stretcha dig frisk på 20 min om dagen las online bok; Helmetoden stretching : unik stretchingmetod för att stretcha dig frisk på 20 min om dagen epub books download

Helmetoden stretching : unik stretchingmetod för att stretcha dig frisk på 20 min om dagen PDF E-BOK

Hans Thörn



Författare: Hans Thörn
ISBN-10: 9789186889043
Språk: Svenska
Filstorlek: 2006 KB

BESKRIVNING

När en själ har farit illa en längre tid, så mår ofta kroppen dåligt på många olika sätt. För att få tillbaka flexibiliteten som vi hade som barn har en speciell stretchingteknik utvecklats. Helmetoden stretching är en stretchteknik som utvecklats av ren gudomlig intuition. Du kommer att lära dig 22 speciellt utformade stretchövningar som gör att du får tillbaks din naturliga flexibilitet som därmed ökar din kraft att självläka, då du bl.a. kan få mer syresättning till alla dina kroppsdelar, organ och celler. Stretchen hålls sedan i ytterläge bråkdelen av en sekund innan du går tillbaks och påbörjar nästa upprepning. Varje övning upprepas 10 gånger och för varje gång så drar du lite mer och lägger sen lite mer tryck med din hand, din kroppsvikt eller stretchbandet för att komma lite längre i stretchen. Ganska snart är du både smidigare och starkare i kroppen. Övningarna är också speciellt anpassade så att de inte skapar någon extra belastning på nacke och rygg utan alla övningar görs fri från denna stress. Genom att du bara håller stretchen i ytterläge bråkdelen av en sekund undviker du också att muskeln går av eller brister som ett torrt gummiband. Det blir nästan som att du gungar fram stretchen, men den är mycket effektiv. Denna DVD kommer att visa dig alla stretchövningarna steg för steg och med lite träning kan du göra hela sekvensen på mindre än 30 minuter. Jag gör själv stretchen en gång om dagen och gör det direkt när jag går upp ur sängen på morgonen för att ge kroppen den start den behöver där varje muskel får vakna till liv. Man kan även göra övningarna innan man går och lägger sig på kvällen eller en annan tid på dagen, men just på morgonen är många av oss extra stela så det är ett utmärkt tillfälle att komma igång. Du kan självklart göra övningarna flera gånger om dagen, men en gång räcker för de allra flesta.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?**Helmetoden stretching : unik stretchingmetod för att stretcha dig frisk ...**

Pris: 245 kr. dvd pc/mac, 2013. Tillfälligt slut. Köp boken Helmetoden stretching : unik stretchingmetod för att stretcha dig frisk på 20 min om dagen av Hans ...

Helmetoden stretching : unik stretchingmetod för att stretcha dig frisk ...

Helmetoden stretching : unik stretchingmetod för att stretcha dig frisk på 20 min om dagen - DVD PC/Mac

Helmetoden Stretching Plansch med alla övningarna - bokus.com

Pris: 259 kr. DVD PC/Mac, 2013. Skickas inom 1-3 vardagar. Köp Helmetoden stretching : unik stretchingmetod för att stretcha dig frisk på 20 min om dagen av Hans ...

**HELMETODEN STRETCHING : UNIK STRETCHINGMETOD FÖR ATT STRETCHA DIG
FRISK PÅ 20 MIN OMDAGEN**

LÄS MER