

5 minuten work-outs voor een sterke rug



Taal:	Nederlands
Auteur:	Stefanie Flekstad
ISBN:	9789044749588
Verschenen:	15-02-2018
Genre:	Sport & Spel
Bladzijden:	80 pp.
Uitgever:	Deltas\Chantecler

[5 minuten work-outs voor een sterke rug.pdf](#)

[5 minuten work-outs voor een sterke rug.epub](#)

Een gezonde rug in slechts 5 minuten per dag! Dit oefenprogramma biedt gevarieerde oefeningen die u helpen uw rug minder te belasten en rugpijn te vermijden. Doordat de rugoefeningen eenvoudig en kort zijn, kunt u ze probleemloos integreren in het dagelijkse leven. De stapsgewijze instructies zorgen er bovendien voor dat u direct aan de slag kunt! * 15 oefenreeksen van 5 minuten* eenvoudige work-outs met duidelijke illustraties* tips om op uw eigen niveau te kunnen trainen