



## **Fitness för ryttare**

 **Descargar**

 **Leer En Linea**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Fitness för ryttare

*Jessica Holm, Sofia Nordgren*

## **Fitness för ryttare** Jessica Holm, Sofia Nordgren

En ryttares framgång beror inte enbart på hästen. Nej, som ryttare är det väldigt viktigt att dess- utom hålla sig själv i form och att äta rätt för att nå de önskade resultaten. Många gånger har man som ryttare fullt fokus på att hästen ska må så bra som möjligt. Men hur mår du om dig själv? Skulle du kunna träna lite mer för att bli starkare och mindre stel och äta bättre för att få mer energi och ork? Om du tränar mellan ridpassen blir du en bättre ryttare och ser på så sätt till att både du och hästen mår bra. Inom de flesta sporter är man medveten om hur viktigt det är att träna annat än just den idrott man utövar, men inom ridsporten kan det vara lite si och så med den saken. I Fitness för ryttare får du tips på hur du ska göra för att må bra tillsammans med din häst vare sig du är elitryttare eller rider en dag i veckan på ridskolan. Författarna ger dig träningsövningar, matinspiration och må-bra-tips. Övningarna utförs främst med pilatesboll, men du kan också ta de redskap du har till hands i stallet. Tanken är att träningen inte ska vara svår att få till, med lite fantasi kan du utföra den var och när som helst. Du får också läsa om hur några av landets toppryttare håller sig i form, hur du lyckas med vardagsmotionen och hur du tar in träningen i det dagliga stallarbetet. Inom de flesta sporter är man medveten om hur viktigt det är att träna annat än just den idrott man utövar, men inom ridsporten kan det vara lite si och så med den saken. I Fitness för ryttare får du tips på hur ska göra för att må bra tillsammans med din häst vare sig du är elitryttare eller rider en dag i veckan på ridskolan. Författarna ger dig träningsövningar, matinspiration och må-bra-tips. Övningarna utförs främst med pilatesboll, men du kan också ta de redskap du har till hands i stallet. Tanken är att träningen inte ska vara svår att få till, med lite fantasi kan du utföra den var och när som helst. Du får också läsa om hur några av landets toppryttare håller sig i form, hur du lyckas med vardagsmotionen och hur du tar in träningen i det dagliga stallarbetet.

 [Descargar Fitness för ryttare ...pdf](#)

 [Leer en línea Fitness för ryttare ...pdf](#)

**Descargar y leer en línea Fitness för ryttare Jessica Holm, Sofia Nordgren**

---

127 pages

Download and Read Online Fitness för ryttare Jessica Holm, Sofia Nordgren #LT39RPXYH8N

Leer Fitness för ryttare by Jessica Holm, Sofia Nordgren para ebook en línea Fitness för ryttare by Jessica Holm, Sofia Nordgren Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Fitness för ryttare by Jessica Holm, Sofia Nordgren para leer en línea. Online Fitness för ryttare by Jessica Holm, Sofia Nordgren ebook PDF descargar Fitness för ryttare by Jessica Holm, Sofia Nordgren Doc Fitness för ryttare by Jessica Holm, Sofia Nordgren Mobipocket Fitness för ryttare by Jessica Holm, Sofia Nordgren EPub

**LT39RPXYH8NLT39RPXYH8NLT39RPXYH8N**