Bootybogen

Kategori:	Sport og fritid
Udgivet:	28. maj 2015
ISBN:	9788771594997
Forlag:	People'sPress
Forfatter:	Celestine Maria Jensen
Sprog:	Dansk

Bootybogen.pdf

Bootybogen.epub

Slut med flade baller – her er vejen til en rund, fyldig og fast booty.

Dronningen af bootybuilding, Celestine Maria Jensen, lærer dig i denne bog med en række nemme øvelser, der kan laves hjemme i stuen eller i træningscentret, at træne din numse, så den bliver flot og rund. Bootybuilding handler nemlig om at træne smart frem for at træne meget.

Bogen beskriver, hvordan du aktiverer og får kontrol over dine baller gennem øvelser som lunges, squats og glutebridges. BOOTYBOGEN indeholder forklarede, rigt illustrerede øvelser og øvelsesprogrammer samt baggrundsviden om bootyens anatomi.

- Gentests for sundhed, livsstil, vægttab, præstation, sport, fitness, restitution, skadesrisiko - Gentests for sundhed, livsstil, vægttab, præstation, sport, fitness, restitution, skadesrisiko - Gentests for sundhed, livsstil, vægttab, præstation, sport, fitness, restitution, skadesrisiko - Gentests for sundhed, livsstil, vægttab, præstation, sport, fitness, restitution, skadesrisiko - Gentests for sundhed, livsstil, vægttab, præstation, sport, fitness, restitution, skadesrisiko - Gentests for sundhed, livsstil, vægttab, præstation, sport, fitness, restitution, skadesrisiko - Gentests for sundhed, livsstil, vægttab, præstation, sport, fitness, restitution, skadesrisiko.