

Strik & Stræk



Forfatter:	Pernille Cordes
Udgivet:	8. september 2017
ISBN:	9788740616712
Forlag:	Turbine
Kategori:	E-Bøger
Sprog:	Dansk

[Strik & Stræk.pdf](#)

[Strik & Stræk.epub](#)

En lækker wellness strikkebog fyldt med strikkeopskrifter og strækøvelser “Strik & Stræk er opbygget som en vekselvirkning mellem strikkeopskrifter og strækøvelser. Forfatterne Pernille Cordes og Martha Miehe-Renard gør det let og enkelt for alle at få lavet strækøvelser. Budskabet er, at hvis du husker at lytte til din krop, kan du måske helt undgå overbelastningsskader - eksempelvis ved at sidde rankt, holde små pauser og bruge 5 minutter på at strække ud indimellem. At strikke er at have tid til at fordybe sig. Det er sundt og afstressende. Du fokuserer på dit strikkeskøj, dine tanker får fri til at svæve rundt, og hverdagen bliver koblet fra. Men strikning er også monotone bevægelser, som gentages igen og igen. Så symbiosen mellem strikning og sjælefred kan få en brat ende i det sekund, din krop smerter til på grund af en fastlåst kropsholdning eller overspændte muskler. I deres virke som henholdsvis strikke- og strækekspert har de mødt alt for mange med myoser og folk, som døjer med smerter og nedsat bevægelighed. I værste tilfælde får det nogle til helt at lægge strikkepindene på hylden. Udover øvelser får man i bogen en masse fine opskrifter på strik, der er designet til wellness og fordybelse. Der er eksempelvis en taske til din yogamåtte, en top med bryderyg og en sjælevarmer. Alt sammen lækre strikdesigns og tøj, som giver komfort til ømme og trætte led og muskler. FORFATTERNE Martha Miehe-Renard er pilatesinstruktør, personlig træner og massør med speciale i AIS-Stretch Therapy. Pernille Cordes er strikke- og hækledesigner og indehaver af Englegarn.

Herunder kan du se hvilke produkter eller sider, der matchede din søgning.

Vi elsker bare fede metervarer, og vi gør et stort nummer ud af at vælge dem ud, bruger timer på. Indkøbskurven er tom Fri fragt over 499,- / Fragt fra 49,- Hurtig levering 14 dages gratis returret Metervarer, vi har et kæmpe udvalg af forskellige metervarer stoffer i gode kvaliteter. Vi forhandler metervarer, Drops garn fra Drops Garnstudio, Sandnes garn, Line2Line snitmønstre. Vi tilbyder spændende kurser, foredrag, ture, rejser og undervisning i hele Nordsjælland. Vi tilbyder spændende kurser, foredrag, ture, rejser og

undervisning i hele Nordsjælland.

Senest opdateret: søndag, 29 april 2018 01:12. Stræk. Velkommen til Sting og Stoffers forunderlige univers. God til kjoler, trøjer, tunika og. Velkommen til Sting og Stoffers forunderlige univers. Stort udvalg fra bl. Garn - strikkeopskrifter - hækleopskrifter - Opskrifter på filtet strik - strikkebøger - strikkepinde - strikkitilbehør. KreStoffer. Indkøbsvogn. Stort udvalg fra bl. Vi tilbyder spændende kurser, foredrag, ture, rejser og undervisning i hele Nordsjælland.