

ANATOMIA ĆWICZENIA mięśni ciała

Anatomia. Ćwiczenia mięśni ciała to kompletny instruktaż zwiększenia siły mięśni w minimalnie krótkim czasie.

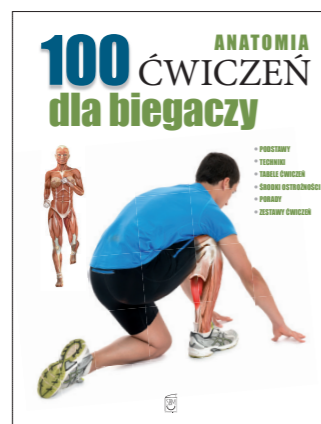
Regularny trening siłowy wpływa pozytywnie na wiele aspektów naszego codziennego życia. Może spowolnić występowanie objawów procesu starzenia oraz pomóc w wypracowaniu i utrzymaniu silnego, dobrze zbudowanego i pięknego ciała. Kluczem do poprawnego i efektywnego wykonywania ćwiczeń siłowych jest zrozumienie mechanizmów zachodzących w mięśniach poddawanych tym ćwiczeniom.

Zawarte w tej książce szczegółowe ilustracje budowy anatomicznej człowieka precyzyjnie przedstawiają procesy zachodzące w ciele podczas ćwiczeń. Propagatorzy zdrowego trybu życia, trenerzy fitness, studenci teorii sportu i wszyscy pragnący rozpocząć układanie własnego planu ćwiczeń bądź ulepszyć już istniejący znajdą w tej książce:

- Profesjonalne wskazówki, jak w bezpieczny i efektywny sposób wykonać 84 ćwiczenia.
- Ilustrowaną analizę pracy mięśnia w trakcie wykonywania ćwiczeń.
- Atlas układu mięśniowego człowieka oraz przewodnik po płaszczyznach ruchu.
- Treningi dostosowane do różnych poziomów zaawansowania wraz z poradami i uwagami.

Dr Richardo Cánovas Lineras jest doktorem medycyny i chirurgii na Uniwersytecie w Barcelonie. Jest również członkiem Krajowej Akademii Medycyny Sportowej w Stanach Zjednoczonych i profesorem Międzynarodowego Uniwersytetu w Katalonii.

W serii:



ANATOMIA
ĆWICZENIA
mięśni ciała



ANATOMIA ĆWICZENIA mięśni ciała

- TECHNIKI
- KORZYŚCI
- ŚRODKI OSTROŻNOŚCI
- PORADY
- ZESTAWY ĆWICZEŃ



Cena: 49,95 zł
(w tym 5% VAT)
ISBN 978-83-8059-020-5



9 788380 590205 >



Wydawnictwo SBM Sp. z o.o.
www.wydawnictwo-sbm.pl

