Dane aktualne na dzień: 27-04-2024 06:53

Link do produktu: https://www.dso.pl/ksiazka-kulturystyka-dla-kazdego-p-400.html

Książka - Kulturystyka dla każdego

Cena	**24.00 zł**
Cena poprzednia	**~~35.00 zł~~**

Opis produktu

Książka "Kulturystyka dla każdego" adresowana jest zarówno do trenerów, nauczycieli i sportowców zajmujących się tym sportem wyczynowo, jak i do amatorów. Wszyscy, którzy pragną poznać tajemnice prawidłowego rozwoju fizycznego i skuteczne metody budowania harmonijnej muskulatury, znajdą tu wiele pomocnych informacji, dotyczących m.in. ćwiczeń, organizowania treningów i optymalnej diety. Autorami książki są: znakomity francuski popularyzator sportu Lucien Demelles oraz dr Marek Kruszewski, wybitny polski specjalista w dziedzinie kulturystyki i sportów siłowych, autor wielu publikacji z zakresu kulturystyki, wiceprezes Polskiego Związku Kulturystyki i Trójboju Siłowego, Trener Klasy Mistrzowskiej w Podnoszeniu Ciężarów, Trener I Klasy Kulturystyki i Trójboju Siłowego. Na uwagę zasługuje materiał ilustracyjny, który został przygotowany przez grafików specjalizujących się w anatomii sportowej. Ilustracje w sposób przejrzysty i czytelny przedstawiają 176 ćwiczeń i ukazują, jak wykonywać je na urządzeniach klasycznych, a jak na nowoczesnych maszynach. Ponadto opisane są metody treningowe dla początkujących, średnio zaawansowanych i dla zaawansowanych. Autor dokładnie opisuje metodę budowania ciała i wymienia oręczy, na które powinniśmy zwracać uwagę trenując kulturystykę, zarówno rekreacyjnie, jak na wyższym poziomie. Jednym słowem - książka ta to idealny poradnik dla wszystkich odwiedzających siłownie i fitness cluby.

Autor ilustracji: Artur Lobus
Autor opracowania: Danuta Sadkowska
Prawkład: Łukasz Rodziewicz-Cygan
Format: B5
ISBN: 978-83-7162-700-2
Oprawa: miękka
Papier: offset
Ilość stron: 192
Waga: 481 g