

Anatomia w treningu siłowym i fitness dla kobiet, Vella Mark

„Anatomia w treningu siłowym i fitness dla kobiet” to jedna z tych książek, która pozwala czytelniczkom zrozumieć jak działa, a także poszczególne partie ich ciała, a podczas wykonywania różnych typów ćwiczeń siłowych. I nie chodzi tu wyłącznie o fachowe sownictwo medyczne, bo nikt ze zwykłych mierników nie zrozumie, ale o ciekawe ilustracje, dzięki którym szybko i łatwo dotrzemy do informacji o pracy naszego ciała i dostaniemy niemal do ręki dane, które sprawi, że będziemy wykonywać bardziej intensywnie, a inne mniej. Czy wiesz jak naprawdę pracują mięśnie brzucha, gdy wykonujesz codzienne skłony? Czy zdajesz sobie sprawę z tego, jak pracują pośladki podczas przysiadów? Czy robisz je właściwie, czy tracisz swój cenny czas na bezproduktywny trening? Decydując się na zakup tej książki wybierasz wiedzę, która da Ci podstawy do zrozumienia roli aktywności fizycznej i jej zbawiennego wpływu na organizm. Dodatkowo ciekawie opracowane zestawy ćwiczeń pozwalają nam na przygotowanie dla siebie indywidualnego programu, zupełnie na kształt profesjonalnych zajęć pod okiem fachowego trenera. Taka właśnie jest „Anatomia w treningu siłowym i fitness dla kobiet” – pomaga poznać anatomię naszego ciała, dopasować najlepsze ćwiczenia dla naszej sylwetki i maksymalnie korzystać z ruchu fizycznego. Bo przecież zależy nam na tym, by ćwiczyć efektywnie, wykorzystując każdą minutę codziennego fitness na budowanie mięśni, spalania tkanki tłuszczowej i poprawę naszego samopoczucia.

About the Author

Admin serwisu

Source: <http://www.saska-fitness.pl>