

Lyžování - pohybová příprava

Víte, jak se připravit na nadcházející lyžařskou sezonu? Kniha zkušených instruktorů vám ukáže možnosti celoroční lyžařské přípravy s využitím jednoduchých cvičení, které je možné provádět doma, ve fitcentru, v tělocvičně nebo v přírodě. Autoři v krátkém teoretickém úvodu vysvětlují význam a nutnost gymnastické a kondiční přípravy pro rekreační a sportovní lyžaře. Těžiště publikace je v obsáhlém zásobníku více než 250 cvičení jednotlivců a dvojic. Základ praktické části tvoří 21 kompletních kondičních programů, v každém z nich naleznete cviky pro posilování nohou, trupu a paží, břicha a speciální rozvíjející nebo napodobivá cvičení. Trénovat můžete pouze s vahou vlastního těla nebo s využitím jednoduchého náčiní a náradí. Samostatnou část tvoří strečinková cvičení, speciálně vybraná pro protažení paží, trupu a nohou a napodobivá cvičení, vyvolávající a upevňující příslušný lyžařský pohybový návyk.