

Osobní trenér II

Autoři, mistři světa ve sportovním aerobiku, připravili osvědčený soubor cviků, který pomůže každému zájemci zlepšit fyzickou kondici a zformovat postavu při individuálním i skupinovém cvičení s vlastním tělem a s expandery. Kniha obsahuje více než 150 různých posilovacích a protahovacích cviků rozčleněných do bloků podle namáhaných partií těla. Z těchto cviků jsou pak sestaveny různé varianty cvičebních programů pro vlastní trénink i regeneraci. Publikace je svým charakterem určena především těm, kteří chtějí samostatně cvičit v klidu doma, ale jistě přinese řadu nápadů i instruktorům a trenérům fitness.