

Posilování s balančními pomůckami

Publikace seznamuje kondiční a výkonnostní sportovce a jejich trenéry s novými trendy v rozvoji silových a koordinačních schopností. Autoři nabízejí komplexní i lokální posilovací a zpevňovací cvičení s využitím široké škály balančních pomůcek, včetně podrobné charakteristiky, popisu zapojených svalových partií a možností změny obtížnosti cvičení. Cviky, rozdělené podle hlavních zapojovaných svalových segmentů, s použitím osvědčených balančních a dalších pomůcek nebyly dosud v České republice v publikovány. Jsou přehledně graficky zpracovány a doplněny fotografiemi. Všichni zájemci najdou v knize návod, jak zkvalitnit, obměnit nebo zpestřit svou kondiční přípravu. Publikace je vhodná pro instruktory a lektory ve fitness centrech, jako doplňková literatura pro studenty sportovních směrů a všechny zájemce o kondiční trénink.