

Posilování s medicinbaly

Kniha nabízí pestré využití medicinbalů ve všeobecné kondiční přípravě nejen dospělých sportovců, ale i žáků nebo studentů. Cvičení lze aplikovat bez velkých materiálových nároků, dají se provádět v posilovně, v tělocvičně, ale i doma anebo venku. Sportovci, trenéři a učitelé se v tomto zásobníku 195 cviků seznámí s různými druhy medicinbalů a vhodnými způsoby jejich použití. Mezi významné faktory v oblasti sportovního tréninku patří rozvoj silových schopností. Sílu lze rozvíjet celou řadou prostředků a pomůcek, k nimž řadíme i medicinbal, někdy nazývaný plný nebo těžký míč. S touto pomůckou může cvičit široké spektrum vrcholových, výkonnostních i rekreačních sportovců, v kondičním tréninku se pak dá využít u všech úrovní schopností bez ohledu na věk. Posilování s medicinbalem představuje výbornou cestu, jak zajistit rozmanitost tréninku s velkým počtem cvičení pro jednotlivce i pro více sportovců.