

## Posilování s náčiním

Pro všechny vyznavače kondičního posilovacího tréninku, výkonnostní sportovce, fitness instruktory a trenéry připravily autorky další zásobník funkčních posilovacích cviků, tentokrát s využitím lehkého, osvědčeného a finančně dostupného náčiní. Na více než 300 cvicích demonstrují využití a správnou techniku cvičení s gumičkami, malými činkami, těžkou tyčí i nakládací činkou. Pestrý výběr cviků lze kombinovat s již známými, prováděnými s váhou vlastního těla. Můžete si tak sestavit efektivnější a náročnější osobní nebo kolektivní cvičební program. Cvičení jsou vhodná i pro zdravotní a rehabilitační gymnastiku.