

*Nowoczesny trening siłowy
jak zbudować szczupłą i muskularną sylwetkę*

Ian King
Lou Schuler

SPIS TREŚCI

Jeśli jesteś entuzjastą sportowego trybu życia, w tym ćwiczeń siłowych, lub po prostu pragniesz poszerzyć swoją wiedzę na temat biomechaniki własnego ciała, na Twojej półce nie powinno zabraknąć książki "Nowoczesny trening siłowy. Jak zbudować szczupłą i muskularną sylwetkę" autorstwa Iana Kinga i Lou Schulera.

Ten kompletny przewodnik po anatomii organizmu człowieka stara się przybliżyć czytelnikowi sposób działania ciała oraz budowę mięśni. Wszystko to w formie rysunków anatomicznych oraz kolorowych zdjęć, które pokazują również, jak w prawidłowy sposób wykonywać ćwiczenia fizyczne.

Książka zawiera ponadto zestaw planów treningowych wraz z dokładnym opisem technicznym ćwiczeń, które są przeznaczone dla osób o różnym stopniu zaawansowania w trening siłowy. W publikacji nie zabrakło również tematu diety, a więc niezwykle ważnego aspektu w kontekście odpowiedniego budowania masy mięśniowej. Wszystko to przedstawiono w jak najmniej skomplikowany sposób, również z myślą o osobach nierozeznanych w tej dziedzinie.