NÁVOD K POUŽITÍ

Fitness s Evou Samkovou

Základní informace:

Počet stran: 208

Formát: 17 x 24 cm

Datum vydání: 19.1.2017

Autor: Král Jiří

Zacvičte si s Evou Samkovou

Vyzkoušejte si opravdu účinné cvičební metody a programy prověřené povrchovou elektromyografií (diagnostika nervosvalového aparátu).

Důkazem, že trénink opravdu funguje, je i samotná vítězka OH v Soči ve snowboardcrossu Eva Samková. Za jejími úspěchy stojí i kondiční trenér a autor knihy v jednom, který vybírá vhodné listy a sestavuje z nich vlastní tréninkový plán.

Kniha je souhrnem mnoholetého výzkumu kineziologie. Najdete zde plno fotografií cviků, u kterých je podrobný popis provedení cviku a antatomické kresby svalových partií.
Doporučuje se jak pro domácí užití, tak pro profesionály, odborníky z řad trenérů posilování, učitelů a studentů tělesné výchovy.

Kontaktní adresa a provozovna
EUREKO, s.r.o.
Petra Bezruče 1877/67, 466 01 Jablonec nad Nisou
IČ: 254 163 75, DIČ: CZ 254 163 75
Zapsaná: u Krajského soudu v Ústí nad Labem, oddíl C, vložka 16749

Provozní doba:
pondělí – pátek: 8:00 - 16:00
letní provoz: pondělí – pátek: 8:00 - 15:30
telefon: +420 800 888 909
e-mail: info@eureko.cz