

Síla pro všechny s Janem Železným a Olgou Šípkovou



[Aleš Tvrzník](#), [Jarmila Seget'ová](#)

Síla pro všechny s Janem Železným a Olgou Šípkovou - Aleš Tvrzník ke stažení PDF Jak již sám název napovídá, je tato kniha vedle úplných začátečníků bez rozdílu věku, kondice nebo cíle pohybové aktivity určena i pokročilým sportovcům a v neposlední řadě i sportovním odborníkům. Tématika posilování a tréninku síly, je aktuální i pro instruktory fitness, učitele TV, rehabilitační pracovníky i trenéry. Podnětné rady a odhalení některých tajemství silové přípravy, doplněno ilustracemi, fotografiemi a přehlednými tabulkami.

