



Biegaj Mądrze: Poradnik dla Zdrowego Biegania i Treningu

Indeks: 734382 Producent: Bowker

Cena: 178.71 zł

Opis

Built To Run: The Runner's Guide To Fixing Common Injuries, Resolving Pain, And Optimizing Running Performance Now And For Life

Producent: Bowker

Poradnik biegacza "Built To Run: The Runner's Guide To Fixing Common Injuries, Resolving Pain, And Optimizing Running Performance Now And For Life" to niezbędnik dla wszystkich entuzjastów biegania. Znajdziesz w nim praktyczne wskazówki dotyczące rozwiązywania najczęstszych kontuzji, zapobiegania bólom oraz optymalizacji swoich osiągnięć biegowych. Autor Matthew Silver przedstawia kompleksowe podejście do treningu, który pomoże Ci cieszyć się bezpiecznym i efektywnym bieganiem przez całe życie.

Z książki dowiesz się, jak unikać kontuzji, jak skutecznie radzić sobie z bólami podczas biegania oraz jak poprawić swoją wydajność. Znajdziesz tu także porady dotyczące treningu siłowego, poprawy techniki biegowej i zapobiegania urazom. To nie tylko poradnik, ale również inspirujące kompendium wiedzy na temat zdrowego biegania.

"Poradnik biegacza: Rozwiązywanie kontuzji, zapobieganie bólom i optymalizacja osiągnięć biegowych" to doskonała lektura dla wszystkich pasjonatów biegania, niezależnie od poziomu zaawansowania. Przekonaj się, jak poprawić swoje umiejętności, cieszyć się sportem bez ograniczeń i osiągać wymarzone cele biegowe bez ryzyka kontuzji.

- **temat:** Active outdoor pursuits, Exercise & workout books, Health & Fitness/Exercise - Aerobics, Health & Fitness, Exercise - Aerobics, Health & Fitness/Exercise - Stretching, Exercise - Stretching, Sports & Recreation/Running & Jogging, Sports & Recreation, Running & Jogging, Distance Running Running Book; Injury Free Running; Runners Injury Prevention; Running injuries book; Running Injury Free; Strength training for runners; Running Form, HEALTH & FITNESS / Exercise / Aerobics, HEALTH & FITNESS / Exercise / Stretching, Health & Fitness/Exercise - Aerobics, Health & Fitness/Exercise - Stretching, Health, Fitness & Nutrition / Exercise & Fitness / Exercise & Fitness for Injury Prevention, Health, Fitness & Nutrition / Exercise & Fitness / Physical Rehabilitation for Injuries, SPORTS & RECREATION / Running & Jogging, Sports & Outdoors / Individual Sports / Running & Jogging, Sports & Recreation/Running & Jogging, __, __, ____, Exercise and workouts, Fitness und Workout, Running and jogging, HC/Ratgeber/Gesundheit/Fitness, Aerobic, Bodybuilding, Gymnastik
- **wiążący:** paperback
- **język:** english, english, english
- **waga przedmiotu:** 916 grams
- **strony:** 292
- **słowo kluczowe tematu:** Distance Running Running Book, Distance Running Running Book; Injury Free Running; Runners Injury Prevention, Distance Running Running Book; Injury Free Running; Runners Injury Prevention; Running

injuries book; Running Injury Free; Strength training for runners; Running Form, Injury Free Running, Runners Injury Prevention, Running Form, Running Injury Free, Running injuries book, Strength training for runners

- **kod podmiotu:** VFMG, VFMG, SZE, HEA002000, HEA022000, HEA002000, HEA022000, NON000000, NON000000, SPO035000, NON000000, SPO035000, SPO035000, HEA038000, MED073000, WSZ, VFMG, 1464
- **grupa docelowa:** General/trade
- **Liczba przedmiotów:** 1
- **waga opakowania przedmiotu:** 0.83 kilograms
- **producent:** Bowker
- **zewnętrznie przypisany identyfikator produktu:** 9798218355135, 09798218355135
- **autor:** Silver, Matthew
- **zalecane węzły przeglądania:** 27252903031
- **gatunek muzyczny:** Health & Fitness, Exercise - Aerobics, Health & Fitness, Exercise - Stretching, Sports & Recreation, Running & Jogging
- **Data publikacji:** 2024-04-08T00:00:01Z
- **numer wydania:** 1
- **nazwa przedmiotu:** Built To Run: The Runner's GuideTo Fixing Common Injuries, Resolving Pain, And Optimizing Running Performance Now And For Life
- **data premiery:** 2024-04-08T00:00:01Z
- **data uruchomienia strony produktu:** 2023-10-11T00:00:01Z

Parametry

Autor	Matthew Silver
Liczba stron	292
Data publikacji	2024-04-08
Język	polski