



Fitness Przyjazny Stawom: Optymalny Program Ćwiczeń

Indeks: 709206 Producent: Createspace Independent Publishing Platform

Cena: **157.68 zł**

Opis

Joint-Friendly Fitness: Your Guide to the Optimal Exercise Program

Producent: CreateSpace Independent Publishing Platform

Odkryj kompleksowy program ćwiczeń przyjaznych dla stawów, który pomoże Ci utrzymać kondycję fizyczną bez obciążania stawów. Ta książka jest niezbędnym przewodnikiem dla osób dbających o zdrowie stawów i chcących poprawić swoją sprawność. Znajdziesz tutaj wiele cennych wskazówek dotyczących treningu siłowego, ćwiczeń wytrzymałościowych i utrzymania zdrowej sylwetki.

Autor Bill DeSimone przedstawia niezwykle skuteczne Metody treningowe, które pomogą Ci zachować zdrowie stawów i poprawić swoją kondycję fizyczną. Poznaj tajniki zdrowego treningu, który pozwoli Ci osiągnąć optymalne rezultaty bez ryzyka kontuzji.

Dzięki tej książce odkryjesz tajniki zdrowych ćwiczeń, które pozwolą Ci cieszyć się aktywnym stylem życia bez obaw o stawy. Zastosuj profesjonalne techniki treningowe i przekonaj się, jak łatwo można uzyskać doskonałą formę bez nadmiernego obciążenia. Program ćwiczeń przyjaznych dla stawów czeka na Ciebie!

- **temat:** Health & Fitness / Exercise, Health & Fitness/Exercise - General, Sports & Recreation / Bodybuilding & Weight Training, Health & Fitness/Exercise - General, Health & Fitness, Exercise - General
- **wiążący:** paperback
- **język:** english, english, english
- **waga przedmiotu:** 1.23 pounds
- **strony:** 276
- **słowo kluczowe tematu:** Health & Fitness/Exercise - General, exercise injuries, healthy joints, masters bodybuilding, muscle tone, resistance training, senior fitness, strength training
- **kod podmiotu:** sxb, HEA007000, HEA007000, SPO006000
- **grupa docelowa:** General/trade
- **Liczba przedmiotów:** 1
- **waga opakowania przedmiotu:** 0.64 kilograms
- **producent:** CreateSpace Independent Publishing Platform
- **zewnętrznie przypisany identyfikator produktu:** 9781546540915, 09781546540915
- **autor:** DeSimone, Bill
- **gatunek muzyczny:** Health & Fitness, Exercise - General
- **Data publikacji:** 2021-01-24T00:00:01Z
- **numer wydania:** 1
- **nazwa przedmiotu:** Joint-Friendly Fitness: Your Guide to the Optimal Exercise Program

- **data premiery:** 2021-01-24T00:00:01Z
- **data uruchomienia strony produktu:** 2021-02-18T03:07:33.523Z

Parametry

Autor	Bill DeSimone
Ilość stron	276
Wydanie	1