



Glute Lab: Mistrzostwo w Treningu Siły i Sylwetki

Indeks: 737163 Producent: Victory Belt Publishing Kod producenta: 1 Illustrations, unspecified

Cena: 175.46 zł

Opis

Glute Lab: The Art and Science of Strength and Physique Training

Producent: Victory Belt Publishing

Glute Lab: Siła i trening fizyczny to publikacja autorstwa Bretta Contrerasa i Glena Cordozy, wydana przez Victory Belt Publishing. Ta obszerna książka liczy 608 stron, waży 2456 gramów i jest oprawiona w twardą okładkę. Tematyka obejmuje trening siłowy, kulturystykę, zdrowie i fitness, a także naukowe podejście do budowy masy mięśniowej i kształtowania sylwetki. Autorzy przedstawiają kompleksowe informacje na temat ćwiczeń dla pośladków, treningu gluteus maximus oraz efektywnych technik wydobywania potencjału mięśniowego. Publikacja dedykowana jest zarówno osobom pragnącym poprawić swoją sylwetkę, jak i profesjonalistom z branży sportowej i fitness.

Glute Lab: Siła i trening fizyczny to doskonałe źródło wiedzy dotyczącej treningu mięśni pośladków, idealne zarówno dla osób początkujących w fitness, jak i dla doświadczonych atletów. Książka porusza tematy związane z aktywnością fizyczną, zdrowym stylem życia oraz możliwościami rozwoju siły i wytrzymałości. Autorzy przedstawiają naukowe podstawy treningu siłowego, dostarczając czytelnikom praktycznych wskazówek i inspiracji do osiągnięcia wymarzonej formy ciała.

Z książki Glute Lab: Siła i trening fizyczny możesz dowiedzieć się, jak w pełni wykorzystać potencjał swoich mięśni pośladków, zbudować masę mięśniową i poprawić swoją kondycję fizyczną. Publikacja zawiera liczne ilustracje, które ułatwiają zrozumienie omawianych treści oraz dodatkowe informacje na temat prawidłowego wykonywania ćwiczeń. Sięgnij po tę książkę, aby poszerzyć swoją wiedzę z zakresu treningu siłowego i odkryć tajniki pracy nad swoim ciałem.

Parametry

Zdjęcia

