

PaedDr. Petr Tlapák, CSc. (*1946)

Mistr Evropy (1976) a šestinásobný mistr republiky v kulturistice (1972–79), nositel dvojího bronzu z mistrovství světa v kategorii masters (1992, 1995), dlouholetý závodník ve sportovní gymnastice a reprezentant v kulturistice, ale také vysokoškolský učitel (odborný asistent katedry fyzioterapie UK FTVS a katedry tělesné výchovy PF TU Liberec), držitel čs. patentu na trenažér s regulací zátěže, majitel školicího zařízení instruktorů a trenérů Fitness institut Tonus v Praze. Své praktické a pedagogické zkušenosti vnesl do více než padesáti publikací z oborů biomechanika sportu, kineziologie, metodika tréninku, sportovní psychologie, diagnostika pohybového systému a individualizace tréninku.

3. vydání

TVAROVÁNÍ TĚLA

PRO MUŽE A ŽENY



Soubor cvičení obsahující především strečink, posilování a testování svalových skupin. Všem zájemcům o cvičení ve fitcentrech i doma, začátečnickům i pokročilým, instruktorům fitness, učitelům tělesné výchovy a trenérům.

- Zásady strečinku a posilování
- Sestavení cvičebních plánů pro začátečníky
- Testy svalů
- Trénink pokročilých
- Odstraňování tuku cvičením a stravou
- Nárůst svalové síly a hmoty
- Prevence bolestí zad
- Zvláštnosti cvičení žen
- Více než 300 cviků s podrobným popisem provedení
- Bohatá obrazová dokumentace: 488 fotografií, tabulek, grafů a schémat vlivu cviků na svaly



ISBN 80-86078-31-0



9 788086 078311

TVAROVÁNÍ TĚLA

PRO MUŽE A ŽENY

Petr Tlapák

ARSCI

Petr Tlapák

TVAROVÁNÍ TĚLA

PRO MUŽE A ŽENY



ARSCI