

PaedDr. Petr Tlapák, CSc. (*1946)

Dnes fyzioterapeut ve FN Motol, který přednáší na 2. LF UK a ve vlastním školicím zařízení TONUS. Od sportovní gymnastiky přešel ke kulturistice, ve které v letech 1972–1995 reprezentoval naši republiku – mistr Evropy (1976) a nositel dvojího bronzu z mistrovství světa v kategorii masters (1992, 1995). Původně pracoval jako konstruktér, pak jako metodik sportu, výzkumný pracovník a posléze odborný asistent na FTVS UK Praha a PF TU Liberec. 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. Od sportovního pojetí posilování se jeho zájem přesunul ke cvičení pro zdraví.

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 978-80-86078-85-4



9 788086 078854

TVAROVÁNÍ TĚLA
PRO MUŽE A ŽENY

Petr Tlapák

ARSCI

Petr Tlapák

TVAROVÁNÍ TĚLA PRO MUŽE A ŽENY

ARSCI

