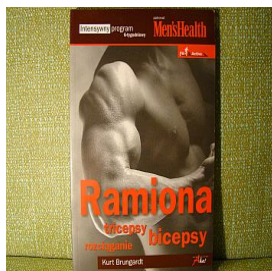


Sport > RAMIONA, TRICEPSY, BICEPSY, ROZCIĄGANIE ; KURT BRUNGART

RAMIONA, TRICEPSY, BICEPSY, ROZCIĄGANIE ; KURT BRUNGART



Model : -

RAMIONA, TRICEPSY, BICEPSY, ROZCIĄGANIE ; KURT BRUNGART

Producent : -

 Chcesz mieć stalowe bicepsy? Rób przysiady!

Żart? Ani trochę. Kurt Brungardt, autor bestsellerów o treningu siłowym, wyjawia pewne zaskakujące fakty na temat ćwiczeń, przedstawiając metody budowania mięśni, z których będziesz mógł być naprawdę dumny - a wszystko bez sterydów, ryzykowania kontuzjami czy nadwyrężania organizmu. Bez względu na to, czy dopiero zaczynasz chodzić do siłowni, czy zbliżasz się już do poziomu Schwarzeneggera, ten trener sprawi, że błyskawicznie poczujesz, jak pompują się twoje mięśnie.

- ☐ Sekrety faktycznego wyizolowania ramion w ćwiczeniach
- ☐ Zestawy ćwiczeń, po których mięśnie stają się większe, a nie tylko zmęczone
- ☐ Jak wziąć do galopu swoje własne męskie hormony
- ☐ Jak rozłożyć sesje treningowe i posiłki
- ☐ Ćwiczenia rozciągające, które pozwolą na maksymalne spożytkowanie treningu siłowego

Pozycja wydana przez JK w 2008 roku. Stron 144. Okładka miękka, laminowana z minimalnym przytarciem krawędzi. Blok w stanie bardzo dobrym.

Cena : 18,00 zł Brutto (18,00 zł Netto)

Dostępność: Produkt dostępny w naszym sklepie od 24 stycznia 2017