Trening Od Zera - Fitness-platinum.pl

http://fitness-platinum.pl

Technika ćwiczeń to jeden z czterech działów poradnika Trening od Zera i właśnie na niej autorzy skupiają się szczególnie. Wyjaśniają,

Technika ćwiczeń to jeden z czterech działów poradnika Trening od Zera i właśnie na niej autorzy skupiają się szczególnie. Wyjaśniają, jak poprawnie wykonać martwy ciąg, przysiad ze sztangą, hip thrust czy plank, aby trening był skuteczniejszy i bezpieczniejszy. W serwisie są też działy o treningu w domu, siłowni oraz planach i regeneracji. Teksty przygotowują trzy osoby ćwiczące amatorsko. Poradnik działa od 2026 roku, nie oferuje zajęć ani karnetów i nie zastępuje konsultacji lekarskiej. Branza: poradnik treningowy.

Date utworzenia: 14-11-2026