Вышли новые статьи Бабыдова Евгения по фитнес реабилитации

Автор: Administrator
11.11.2013 09:34 -

Вышли новые статьи Бабыдова Евгения:

1)"Особенности фитнес тренировки при гиперлордозе" в журнале Fitness Magazine www.fit-m.com

2)"Силовой тренинг при артрозе коленного сустава 1 степени" в журнале Power Life

В материалах подробно освещенны особенности занятий в тренажерном зале при избыточном прогибе в пояснице и при артрозе коленного сустава первой степени. Описаны ограничения, которые накладывают данные заболевания, а также даны рекомендации как тренироваться, чтобы тренироваться носила лечебный характер и улучшала качество жизни атлета.