Trening Od Zera - Fitness-platinum.pl

http://fitness-platinum.pl

Plank, hip thrust, martwy ciąg, przysiad ze sztangą – to przykłady ćwiczeń, których technikę omawia poradnik Trening od Zera.

Plank, hip thrust, martwy ciąg, przysiad ze sztangą – to przykłady ćwiczeń, których technikę omawia poradnik Trening od Zera. Jest to polskojęzyczny serwis dla dorosłych, którzy trenują amatorsko, zarówno w domu, jak i na siłowni. Oprócz opisów ruchów w serwisie są plany FBW dla początkujących oraz propozycje rozgrzewki. Całość podzielono na cztery działy tematyczne. Autorzy wyraźnie zaznaczają, że nie udzielają porad medycznych, nie prowadzą zajęć i nie sprzedają karnetów. Poradnik działa od 2026 roku.

Date utworzenia: 14-11-2026