

Ilse Buck

Gimnastyka izometryczna dla zdrowia i urody



Tytuł oryginału: „Gesund und schlank durch Isometrik”

Copyright © 1975 by Buchverlage Kremayr & Scheriau/Orac, Wien

© Copyright for the Polish edition by Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1975, 1980, 1991

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2007

Komentarze: *Franz Heinlein*

Wszystkie prawa zastrzeżone.

Przedruk i reprodukcja w jakiegokolwiek postaci całości lub części książki bez pisemnej zgody wydawcy są zabronione.



Redaktor merytoryczny: mgr *Anna Plewa*

Redaktor techniczny: *Agnieszka Sierakowska*

Korekta: *Barbara Mhyńczak*

Projekt okładki i stron tytułowych: *Jolanta Kraft-Przeździecka*

Zdjęcia na okładce: *Agencja Fotograficzna East News*

Wydanie IV – 2 dodruk

Warszawa 2016

ISBN 978-83-200-3530-8

Wydawnictwo Lekarskie PZWL

02-460 Warszawa, ul. Gottlieba Daimlera 2

tel. 22 695 43 21

www.pzwl.pl

Księgarnia wysyłkowa:

tel. 42 680 44 88; infolinia: 801 33 33 88

e-mail: wysylkowa@pzwl.pl

Skład i łamanie: KTK

Druk i oprawa: OSDW Azymut Sp. z o.o., ul. Senatorska 31, 93-192 Łódź

Informacje w sprawie współpracy reklamowej: reklama@pwn.pl

Spis treści

Od tłumacza	7
Przedmowa	8
We własnych czterech ścianach	11
Na wolnym powietrzu	50
W drodze do pracy	60
Kierowca w drodze	64
Dla pracujących fizycznie	72
W biurze	78
W podróży	94
Okazja podsuwa ćwiczenia	97
Ćwiczenia z partnerem	108
Indeks	118
Posłowie	123