

Posouvejte své limity s fyzioterapeutem sportovních i filmových hvězd

Ve své nové knize spojuje známý fyzioterapeut Michal Novotný praktické zkušenosti s teorií, kterou vytvořil během let práce s vrcholovými sportovci a dalšími pacienty. *Za hranice odolnosti* není jen kniha o těle. Je to průvodce rovnováhou mezi výkonem a regenerací, mezi silou a klidem, mezi vědou a filozofií. Spojuje zkušenosti ze sportovní fyzioterapie i vrcholového sportu s inspirací z antického Řecka a Říma, starého Japonska, moderní neurovědy i klasického umění. Vychází z přesvědčení, že opravdová odolnost nevzniká překonáváním bolesti za každou cenu, ale pochopením, kdy napnout a kdy povolit. Je to kniha pro každého, kdo chce být nejen odolnější, ale také celistvější.

Celková délka: 7 h 5 min

Nezkrácená audiokniha ve formátu MP3

Čtou Michal Novotný a Radek Hoppe

Hudba Karpof Brothers | Režie a záznam zvuku Daniel Tůma | Mix a mastering Petr Slabý | Natočeno ve zvukovém studiu Karpofon (AudioStory) v roce 2025 | Produkce Audiostory s.r.o. | Nahrávka vznikla podle knihy *Za hranice odolnosti*, vydané nakladatelstvím Vyšehrad v roce 2025 | Copyright © Michael Novotný, 2025 | Cover Photo © Tomáš Nosil, 2026 | Obálku navrhl Vladimír Verner | Vydalo nakladatelství VOXI ve společnosti Albatros Media a. s., 5. května 22, 140 00 Praha 4 | © Albatros Media a. s., 2026

Cena uvedená výrobcem představuje nezávaznou doporučenou spotřebitelskou cenu

»» VOXI

www.albatrosmedia.cz

CZ 449 Kč SK 18,49 €

ISBN 978-80-7448-578-7



9 788074 485787