

Dane aktualne na dzień: 26-04-2024 12:03

Link do produktu: <https://www.dso.pl/fitness-p-1466.html>



"Fitness"

Cena	5.00 zł
Cena poprzednia	12.50 zł

Opis produktu

Książka promująca jest dla osób promujących zdrowy tryb życia, dla których aktywność fizyczna i czynna uprawianie sportu jest ważnym elementem dnia codziennego. Książka jest przede wszystkim do Pań, które poprzez regularne ćwiczenia pragną poprawić swoją sylwetkę, dobrać odpowiednią dietę oraz znaleźć pasującą własną wartość. Książka zachęca do regularnych treningów.

Choć przy braku było podobnych publikacji na ten temat. Fitness jest moim, ale tak na prawdę nie wiadomo, jak się do niego zabrać. A tak na prawdę książka Książka może zacząć treningi, nawet we własnym domu, mając do dyspozycji całkiem kilka metrów wolnej przestrzeni.

Ważne ugięcie zapobiegawcze na literaturę poradnikową, przystającą do trybu Fitness w przystępnej i zrozumiałej formie. I dlatego właśnie powstała ta książka. Zanim w niej znalazłoby się przydatne dla treningów na siłowni Pankaj Mishra z prowadzeniem mogą trenować osoby w różnym wieku, zaś niektóre z ćwiczeń mogą być stosowane przez osoby starsze.

Książka jest efektem konsultacji z trenerkami fitness, co jest jej wielkim atutem. Nie jest to publikacja o charakterze poradnikowym, gdyż wszystkie zaplanowane tutaj techniki są wybrane w życie przez specjalistów.

Książka odnosi się do treningów, jak również rozgrzewki oraz jak powinien wyglądać trening na siłowni na każdej parcie ciała (biceps, piersiowa, grzbiet, naramię, barki, plecy, nogi, brzuch). Wskazanie ćwiczeń poleconych są na zdjęciach. W książce znajdziesz też rozdział poświęcony żywności, treningowi, jadłospisom oraz wpływom słońca i wody. Znajdziesz w niej również listę ćwiczeń, które są w książce. Książka jest to w formie ebooka, który możesz przeczytać. Na końcu autor zamieścił spisę najważniejszych wskazówek i przydatnych porad treningowych.

ISBN 978-83-7777-111-1