

Nowy aerobik-siÅ, a i odpornoÅ– Groos E, Rothmaier D.

“Nowy aerobik-siÅ, a i odpornoÅ–” to rozbudowanie klasycznej teorii aerobiku, nowoÅ–ci zwiÅ–zane z jego rozwijajÅ–cym siÅ–trem i ciekawostki, po kt–re warto siÅ–gnÅ–, aby sw–j codzienny trening uczyniÅ– jeszcze bardziej efektywnym, ciekawym i oczywiÅ–cie przyjemnym. KsiÅ–ka Groos i Rothmaier kaÅ–e nam zastanowiÅ– siÅ– chwilÅ– nad pozytywnym wp–ywem aerobiku i og–lnych Å–wiczeÅ–, wykonywanych w domu na nasz uk–ad kr–Å–, stan naszego serca, odpornoÅ– organizmu i jego energetyczne –adowanie–. DziÅ–ki takim pozycjom nie tylko dostajemy cenny zestaw Å–wiczeÅ–, wzbogaconych o nowinki z dziaÅ–u aerobik, ale r–wnieÅ– informacje teoretyczne, kt–re lepiej pomog–... nam zrozumieÅ– sam ideÅ– tego sportu. Coraz wiÅ–cej os–b aktywnie siÅ– rusza, Å–wiczy, wprowadza do swojego dziennego rytmu Å–wiczenia i chce wygl–daÅ– lepiej, czuÅ– siÅ– pewniej, mieÅ– wiÅ–cej siÅ–. Jak siÅ– a i odpornoÅ– Å–, czy siÅ– z naszym codziennym Å–yciem i co moÅ–emy zyskaÅ– dziÅ–ki optymalizacji Å–wiczeÅ–, ruchu, wiedzy i samej Å–wiadomoÅ–ci tego, jak waÅ–ny jest dla naszego ciaÅ–a ruch – tego wszystkiego dowiemy siÅ– z pozycji –Nowy aerobik-siÅ– a i odpornoÅ– –, kt–re dla dziÅ–ki ciekawie prowadzonej poradnikowej treÅ–ci i atrakcyjnej grafice, przedstawi nam krok po kroku zaÅ–oÅ–enia nowych idei aerobiku, jego znaczenie, sens i same zestawy Å–wiczeÅ–, kt–re odmieniÅ–... nasze Å–ycie. Jest to jedna z pozycji, kt–re... na swojej p–oc–e powinna mieÅ– zar–wno dbajÅ–ca o siebie kobieta, jak i nowoczesny m–Å–czyzna, dla kt–rego zdrowie i pi–kne ciaÅ–o s–... r–wnie istotne. Jednym zdaniem – ruch to zdrowie, a dobra literatura i Å–wiadomoÅ– – pozytyw–, jakie daje nam regularny trening to klucz do sukcesu i pi–knej sylwetki.

About the Author

Admin serwisu

Source: <http://www.saska-fitness.pl>