Fit programy pro ženy

Všem ženám, pro které je pohyb radostí i potřebou přinášíme jedinečného průvodce na cestu k dobré tělesné a duševní kondici.

Autoři, zkušení cvičitelé, trenéři a vysokoškolští učitelé Vás seznámí s důležitými poznatky a zkušenostmi z pohybového tréninku, s podmínkami, jak si vytvořit vlastní cestu k tělesné zdatnosti výběrem vhodných aktivit aerobního, silového i gymnastického charakteru.

V neposlední řadě pro Vás vybrali, nafotili a popsali přes 350 konkrétních cviků z různých oblastí kondičního cvičení – testovací, mobilizační, rozcvičovací, gymnastické, posilovací i protahovací cviky (černobílé zpracování).

Velkou praktickou výhodou pro čtenáře je soubor 12 komplexně zpracovaných různě zaměřených pohybových programů bez náčiní a s overbalem, gymbalem, malými činkami, PET lahvemi, tyčí a švihadlem.