

Mariusz Czerkawski

**Bądź FIT.  
Zaplanuj swój  
trening z  
Mariuszem  
Czerkawskim**

Pobieranie Książek, Ebook - Pdf, Doc, Mobi, Epub



Nikogo nie trzeba przekonywać, jak ważny dla zdrowego trybu życia jest ruch. Nie zawsze znajdujemy na niego czas, niekiedy po prostu brak nam chęci, zwłaszcza gdy dobra forma stała się wspomnieniem. Autor tego poradnika – Mariusz Czerkawski przekonuje, że na sportową aktywność mogą sobie pozwolić wszyscy. Aby być fit, nie trzeba bowiem wyciskać z siebie litrów potu w siłowni. Nie są do tego potrzebne boiska ani sale ćwiczeń – wystarczą wycieczki piesze lub rowerowe, basen czy sporty wodne. Tym atrakcyjniejsze, gdy uprawiane w gronie rodziny lub przyjaciół. Sport może też być doskonałą zabawą, a angażując dzieci w gry zespołowe, wpajamy im pozytywne postawy i cechy charakteru. Gdy nasz organizm domaga się intensywniejszej aktywności, autorzy podpowiadają, jak ułożyć sobie własny trening, aby w zależności od potrzeby zwiększyć wytrzymałość, nabrać siły lub objętości mięśni. Opracowane przez Mariusza Czerkawskiego serie ćwiczeń pozwolą ułożyć ich plan na na cały rok. Zatem do dzieła!