

Spierversterking in de fitness

Kracht, conditie, lenigheid, inzet, karakter, ... Hoeveel goede eigenschappen kan een mens nastreven? Mensen van onze dagelijkse maatschappij krijgen soms zoveel ballast op zichzelf, telkens maar presteren, stress bestendig zijn...

Deze neerslag helpt je als werkinstrument, om je lichaam beter onder controle te krijgen. Het geeft geen rituelen van hoe je met stress moet omgaan, geen psychologische achtergronden.

Het is eerder een methode om een betere balans te creëren, met als gevolg een beter immuunsysteem. Je wordt fysisch sterker wat zich uit in het spirituele en je meer van het leven gaat genieten. Binnenkant en buitenkant zijn verweven aan elkaar en het een uit zich via het ander.

Je kan je eigen trainingsschema's uitzoeken en samenstellen via de elektronische publicatie op DVD. Een methode is door een keuze te maken van de gewenste spiergroepen die je wil trainen en je vindt onmiddellijk een keuzelijst met oefeningen. Je vindt er de volledige uitleg hoe je de oefening optimaal moet uitvoeren.

De bijhorende illustraties en filmfragmenten maken het helemaal duidelijk om bewegingen zonder enig gevaar en volgens de correcte methode uit te voeren. De filmfragmenten tonen eveneens het juiste gebruik van toestellen.

“Ga ervoor” een gezonde geest in een gezond lichaam.