Perpustakaan Sekolah Tinggi Ilmu Kepolisian (STIK) >> Buku

Sehat ala China : Menuju kebugaran, keindahan kulit, penurunan berat badan, dan berenergi tinggi

Xiu Zang Sha

Deskripsi Lengkap: https://library.stik-ptik.ac.id/abstrakpdfdetail.jsp?id=3618&lokasi=lokal

---

Abstrak

Swimming dragon berupa latihan fisik yang pada umumnya dipraktikan dengan mengulangi putaran singkat gerakan dalam setiap sesi yang berlangsung antara lima sampai dua puluh menit. Tiap putaran latihan yang diulangi membutuhkan waktu sekitar satu menit. Mudah sekalu untuk mempelajari menerapkan dan memberikan hasil yang menyenangkan dan bermanfaat segera setelah latihan diselesaikan.
Melalui buku ini ada banyak manfaatnya bagi siapa pun untuk mepelajari swimming dragon yang diajarkan oleh instruktur ahli. Karena itu semua instruksi yang diuraikan dalam buku ini hendaknya anda pelajari kemudian terapkan petunjuk latihan dan pengalaman yang bermanfaat berikut ini :
-Mengurangi berat badan tanpa diet dan merangsang metabolisme.
-Menambah dan menyeimbangkan energi
-Membuat kulit indah dan membantu menghilangkan keriput-keriput.
-Mengurangi ketegangan dengan membuat tubuh rileks dan pikiran tenang.
-Memperbaiki kesehatan otot dan menambah kelenturan persendian.
-Memperbaiki postur tubuh secara alami
-Memijat urat-urat pada tulang dengan nyaman
-melonggarkan dan memperdalam pernapasan.