

odpoveď na dotaz

Autor: Ladislav Balvan, Zverejnené: 23.03.2014,

Je možné zarátať aj tréning na stacionárnom bicykli, bežiacom páse, futbalovom zápase, poľovačke atď?
Odpoveď je ÁNO. Každý si musí zvážiť čo je pre pohyb dôležité a správne si to prepočítať.