

Dane aktualne na dzień: 26-04-2024 05:36

Link do produktu: <https://apfitness.pl/10-minut-dla-brzucha-p-110.html>



10 minut dla brzucha

Cena	34,90 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	3 dni
Numer katalogowy	dvd-10mb
Producent	Angelika Pióro

Opis produktu



Ten trening jest dostępny na platformie treningowej moms-club.pl!

moms-club.pl to ponad 80 programów treningowych dostępnych już za 0,68zł / dzień. Dodatkowo na moms-club.pl znajdziesz przepisy na pyszne dania dla całej rodziny, dział KIDS z zabawami edukacyjnymi dla dzieci oraz blog z ciekawymi artykułami!

[Sprawdź moms-club.pl już teraz!](https://moms-club.pl)

Cześć jestem Angelika, mama trójki dzieci i stworzyłam coś naprawdę niezwykłego. Program do modelowania talii i wyrzeźbienia brzucha o niezwykłej skuteczności.

5 treningów trwających po 10 minut każdy, zapewnią Ci możliwość zadbania o mięśnie brzucha nawet w najbardziej zabiegane dni. Krótkie i intensywne ćwiczenia z dokładnym opisem, tak byś mogła maksymalnie poprawnie wykonać każde z ćwiczeń.

Dla komfortu pracy każdy trening zawiera timer, który wizualnie i dźwiękowo poinformuje Cię ile czasu pozostało do końca ćwiczenia lub przerwy.



Treningi zawarte w programie charakteryzują się nieco inną intensywnością:

Trening 1 - podstawowy w którym wykonujemy najbardziej bazowe ćwiczenia. Czas pracy 30 sekund, czas przerwy 15 sekund. Jeśli nie wiesz na jakim poziomie wytrenowania jest Twój brzuch, zacznij właśnie od tego treningu.

Trening 2 i 3 - dla średnio zaawansowanych o nieco większej złożoności kombinacji ćwiczeń. Umiarkowana ilość ćwiczeń. Zestawy świetne do wykonania samodzielnie lub doskonale dopasują się do każdego modelu treningu i będą stanowiły fantastyczny dodatek. Czas pracy to 30

sekund, czas przerwy 10 sekund.

Trening 4 i 5 - dla osób lubiących wyzwania. Treningi choć krótkie z pewnością dadzą o sobie znać. W tych dwóch propozycjach znajdziesz największą ilość ćwiczeń. Czas pracy to 30 sekund i nie ma przerw! Płynnie przechodzimy z jednego ćwiczenia na kolejne. Te dwie propozycje są absolutnie wystarczające do pełnego przetrenowania wszystkich mięśni brzucha.

Zatem możesz dopasować trening do swojej dyspozycji, poziomu wytrenowania lub potrzeb. Propozycje z programu stanowią też świetny dodatek do innych treningów. Wykonuj je wówczas w końcowym etapie treningu.

Nie zalecam łącznie treningów z tego zestawu ze sobą. Ćwiczenia są na tyle intensywne, a czas pracy na tyle długi, że nie ma potrzeby dodawania ich w jednej jednostce treningowej.

Doskonałe efekty osiągniesz stosując program już 3 razy w tygodniu. Maksymalnie można ćwiczyć z programem 6 razy w tygodniu po jednym treningu.

Liczę że nie tylko solidnie poćwiczymy ale także spędzimy miło czas. Zapraszam na trening!





