

Dane aktualne na dzień: 24-04-2025 08:53

Link do produktu: <https://apfitness.pl/aktywna-mama-powrot-do-formy-po-ciazy-p-49.html>



AKTYWNA MAMA - powrót do formy po ciąży

Cena	79,90 zł
Cena poprzednia	104,70 zł
Dostępność	Dostępność - 3 dni
Czas wysyłki	3 dni
Numer katalogowy	dvd-zestaw-p

Opis produktu



Zestaw programów treningowych po porodzie

Zestaw zawiera programy POŁÓG, Forma na START oraz SEXY mama.

Ten treningi są dostępne 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)

Specjalnie skomponowany zestaw pozwoli Ci powrócić do pełni sił po porodzie oraz odzyskać formę i sylwetkę!

KOLEJNOŚĆ REALIZOWANIA PROGRAMÓW TRENINGOWYCH

**GDY JESTEŚ
PO PORODZIE
(MASZ ROZSTĘP
MIĘŚNI BRZUCHA)**



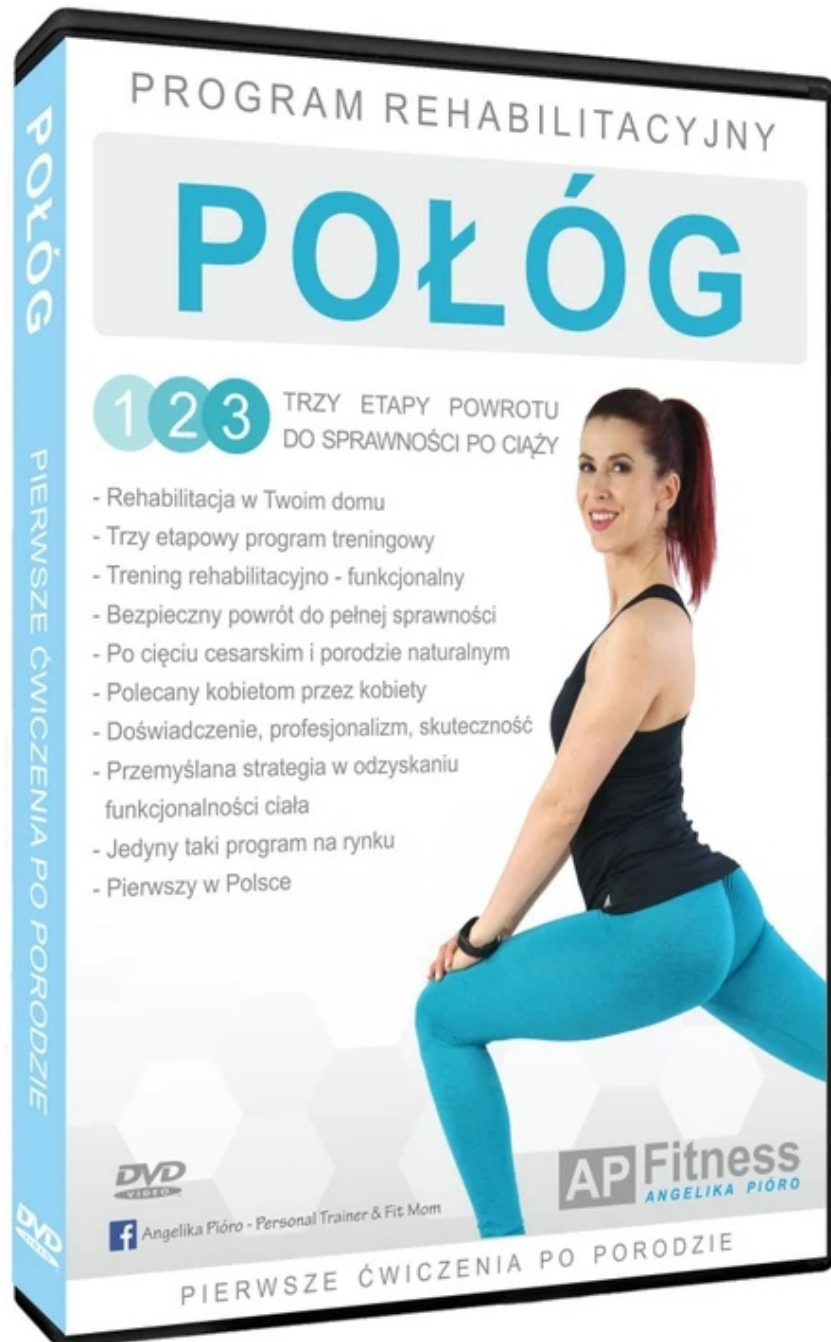
INTENSYWNÓŚĆ TRENINGÓW



INTENSYWNÓŚĆ TRENINGÓW



INTENSYWNÓŚĆ TRENINGÓW



Połów

Program rehabilitacyjny

Ćwiczenia dla Kobiet w okresie połogu przygotowane przez rehabilitantkę, trenerkę oraz mamę dwójki dzieci.

Testowane przez Panie po porodzie naturalnym oraz po cięciu cesarskim.

Program ćwiczeń składający się z trzech etapów. W sposób bezpieczny pomoże Ci efektywnie wrócić do pełnej sprawności.



Dla kogo?

- kobiet po cięciu cesarskim
- kobiet po porodzie naturalnym
- przy rozejściu mięśnia prostego brzucha
- z problemem nietrzymania moczu
- z osłabieniem gorsetu mięśniowego



Program treningowy
w okresie **połogu**
rehabilitacja w Twoim domu



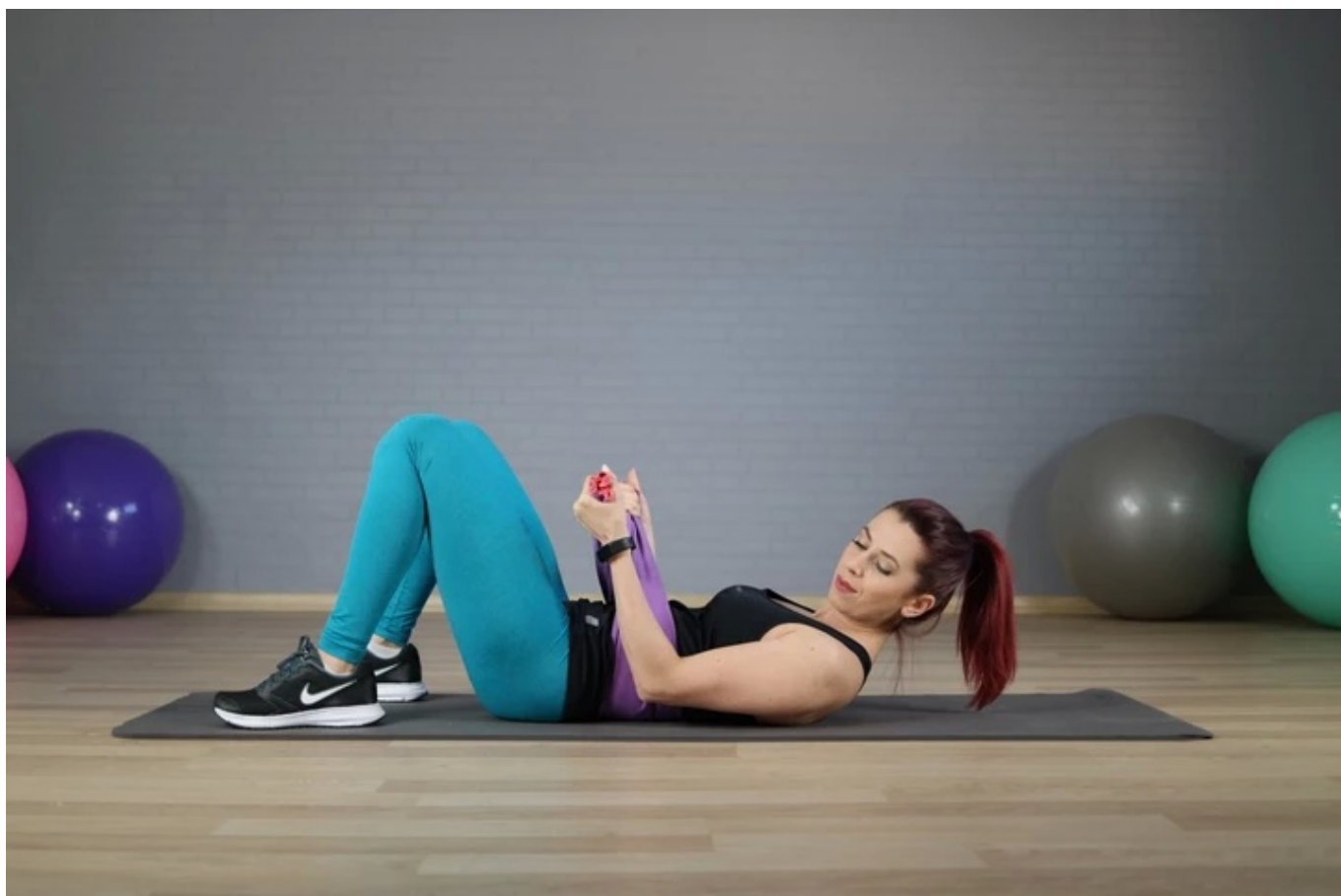
Zawartość opakowania:

W opakowaniu znajdziesz płytę DVD z **trzema treningami** trwającymi średnio 30 min. Łączny czas wszystkich treningów 90min.

Dodatkowo w zestawie znajduje się **plan treningowy**, który jest propozycją realizacji programu

Cele programu:

- celem nadrzędnym jest przywrócenie prawidłowej funkcji mięśniom osłabionym w wyniku przebytej ciąży
- zstąpienie się mięśni prostych brzucha
- poprawa wizualna centralnej części ciała
- poprawa stabilizacji mięśniowej
- wzmocnienie mięśni dna miednicy
- poprawa postawy
- zniwelowanie bólu dolnego odcinka kręgosłupa





Program składa się z trzech etapów, przez które przechodzisz indywidualnie lub zgodnie z proponowanym planem treningowym dołączonym do nagrania. Każdy etap to trening, który nie zajmie Ci więcej niż 30 min.

Dlaczego warto ćwiczyć w połogu?

Ciało w okresie połogu ma fantastyczne właściwości regeneracyjne. Dobrze jest je wykorzystać i wspomóc naszą regenerację. Program ma charakter rehabilitacyjny, skupia się na wykorzystaniu ruchu jako środka ułatwiającego powrót do pełnej sprawności. Kondensacja ćwiczeń i podział na 30 min sesje treningowe, ma zapewnić Ci sukces w ich realizacji przy ograniczonym czasie.



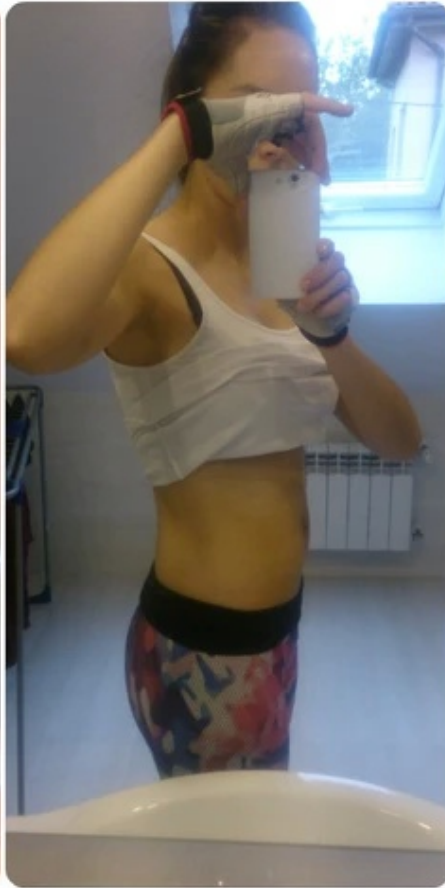
Pamiętaj!

Zanim powrócisz do klasycznych ćwiczeń modelujących sylwetkę, zapewnij swemu ciału komfort ruchu.

Czuj się pewnie i stabilnie. Dopiero gdy mięśnie funkcjonują prawidłowo, mogą być kształtowane.

OPINIE O PRODUKCIE:

"Cześć Angeliko! Serdeczne dzięki. Według Twojego planu treningowego rozpoczęłam pracę 7 dni po porodzie, przez wszystkie etapy przechodziłam identycznie, jak zasugerowałeś. Nie musiałam nic zmieniać, uważam, że było dla mnie idealnie!). Może nie widać ogromnej różnicy, (rzeczywiście szybko po porodzie, bo już chyba po tygodniu mój brzuch wyglądał całkiem nieźle), ale ja ją czułam niesamowicie. I co najważniejsze, kiedy poszłam do fizjoterapeuty sprawdzić zbiegnięcie się mięśni prostych brzucha, powiedział, że jeszcze nie widział tak dobrze dopracowanej kresy 8 tygodni po porodzie. A to wszystko dzięki Tobie!"



"(...) Urodziłam siłami natury, poród był szybki, bo trwał tylko 5 godzin (a to moje pierwsze dziecko!). Myślę, że aktywność zarówno przed ciążą i w ciąży przyczyniła się do tak szybkiego porodu. Rozstęp mięśnia prostego brzucha na 2 palce. W 8 dobie po porodzie rozpoczęłam Twój program. Oto efekt: waga taka sama jak przed ciążą, czyli 53,5 kg, obwód brzucha 81 cm, obwód talii 68 cm (tylko o 1 cm więcej niż przed ciążą), rozstęp mięśnia prostego brzucha jeszcze ok 0,5 palca. Podsumowując: cieszę się, że utrzymałam aktywność w ciąży i w okresie połogu. Nie spodziewałam się takiego efektu i na pewno mam motywację, żeby walczyć o wymarzoną sylwetkę! Dzięki Angelika! (...)"



"Zdjęcie które mam nie jest robione od razu po urodzeniu, tylko po 7 tygodniach więc brzuch na nim jest oczywiście mniejszy niż na początku był. Na początku niestety mój brzuch wyglądał jakbym dalej była w ciąży więc trochę mnie to przerażało i szczerze nawet nie myślałam wtedy o jakichkolwiek zdjęciach. A to moje rozejście mięśni brzucha, po urodzeniu to cała moja dłoń mi wchodziła a na 3 palce miałam kiedy zaczynałam twój program połogowy, z tym że ja już byłam po połogu. Mimo to podjęłam treningi. Program okazał się bardzo skuteczny"

"Super treningi ;) polecam mamom po porodzie ;) pozwalają wrócić do formy ;)"

"Świetny, wartościowy program"

"Super ćwiczenia"

„Świetny zestaw, bardzo skuteczny!:)”

"Wszystko zgodne z opisem, polecam Sprzedawcę, jak również sprzedawane produkty! Świetne materiały do ćwiczeń :) Dobry kontakt ze Sprzedawcą."

"Ćwiczenia są niesamowite. Jestem na drugim etapie, a widzę efekty!!"

"Sprzedającego oceniam bardzo wysoko. Programy ćwiczeniowe dla kobiet w ciąży ciekawe i chętnie z nich korzystam. Program treningowy w połogu rozpocznę dopiero po porodzie ale zakupiłam go wcześniej tak aby jak najszybciej wdrożyć go w życie."

"Bardzo skuteczny trening. Spokojny i jak dla mnie świetnie dobrany dla kobiety po porodzie. Polecam!!!"

"Rewelacyjny program !!! Zdecydowanie polecam !"

"Bardzo polecam zarówno sprzedającego jak i sam produkt. Treningi jak najbardziej dopasowane dla Pań po porodzie"



Od czego zacząć?

Co będzie najlepsze na początek i przyniesie pożądane efekty?

Jaki trening będzie bezpieczny dla początkującego?

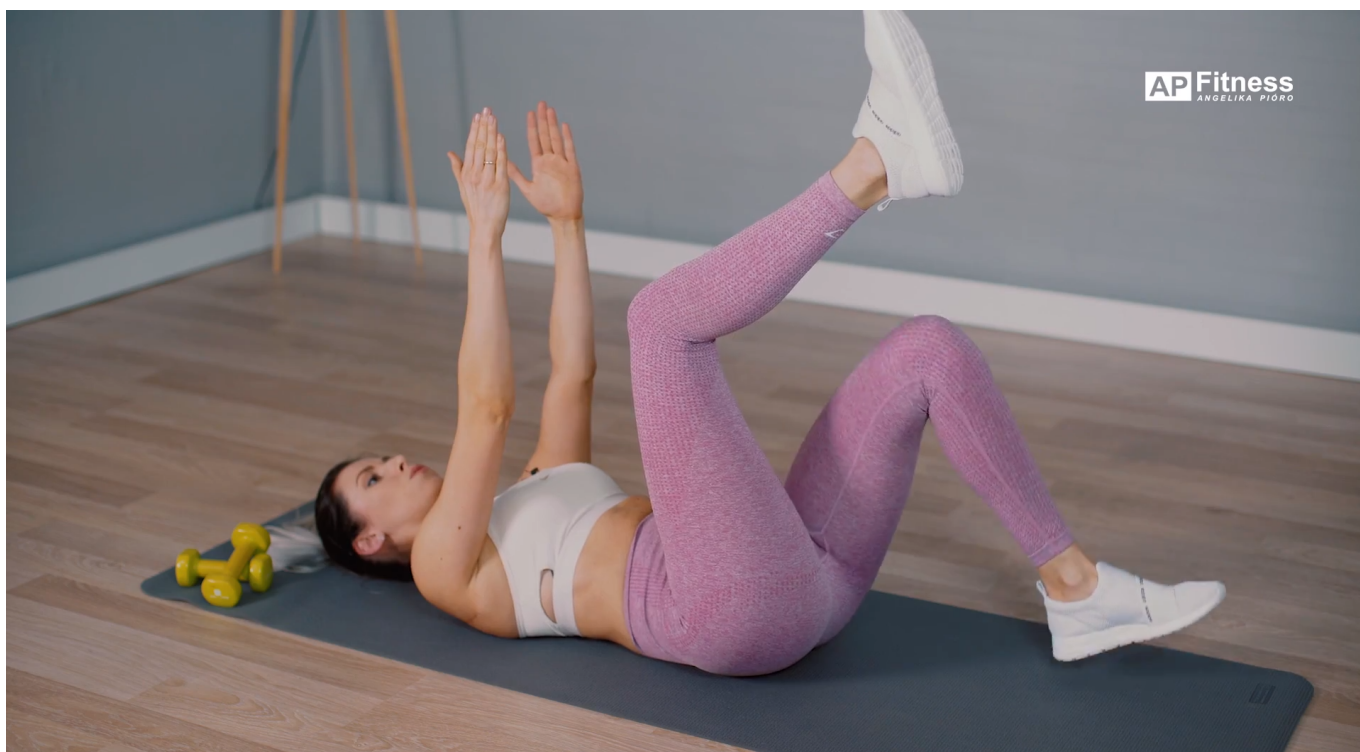
Program „Forma na START” jest odpowiedzią na Twoje pytanie. Złożony z 3 bloków treningowych skupia się na dokładnym wykonaniu ćwiczeń. Dzięki stopniowemu poziomowi trudności i intensywności, etapowo wprowadzi Twój trening na wyższy poziom.

Program pomoże Ci zrzucić zbędne kilogramy i ujędrnić ciało. Dla własnego bezpieczeństwa nabierzesz kondycji i podstaw do bardziej złożonych form treningowych.



Dla kogo przeznaczony jest program:

- Osoby początkujące. Jest on idealną opcją, dla osób chcących rozpocząć treningi.
- Przy dużej nadwadze, gdy grupowe zajęcia fitness są zbyt trudne.
- Osoby, które borykają się z trudnościami podczas treningów. Może problem tkwi w niepoprawnej technice, co owocuje bólem lub strzelaniem stawów. Tu dowiesz się jak należy wykonać dane ćwiczenie poprawnie
- Panie, po zakończeniu czasu połogu, chcące wrócić do aktywności fizycznej oraz zadbać o sylwetkę.



Każdy trening rozpoczynamy rozgrzewką i płynnie przechodzimy do części głównej. Kończymy zawsze rozciąganiem. Program jest pomostem między podstawowymi formami ćwiczeń, programami rehabilitacyjnymi (np. POŁÓG), a bardziej wymagającymi treningami (np. SEXY MAMA). Zawiera to, co najlepsze z obu możliwości i płynnie pomaga Ci przejść dalej, nabierając dobrych nawyków ruchowych.

Do wykonania programu potrzebujesz:

- maty
- hantli

Opakowanie zawiera

- 2 płyty DVD z 3 treningami

Czas trwania treningów

- Trening 1 = 20 minut
- Trening 2 = 35 minut
- Trening 3 = 55 minut



SEXY MAMA 2 x DVD

Treningi modelujące sylwetkę dla mam.

Jeśli urodziłaś dziecko i nie wiesz od jakich treningów powinnaś zacząć, to już nie musisz szukać. Sexy Mama to program treningowy stworzony dla mam chcących wymodelować swoje ciało na nowo po ciąży. Rozprawimy się z obwisłymi ramionami, płaskimi pośladkami i boczka. Nabierzesz kondycji i kształtu o jakim zawsze marzyłaś.

Treningi są bezpieczne dla młodej mamy i uwzględniają wszystkie jej potrzeby. Rozpoczynają się rozgrzewką, a kończą stretchingiem. Dodatkowym atutem treningów jest brak niepopularnych przez nas podskoków.

Czy wiesz, że są ćwiczenia które powinnaś unikać nawet do roku czasu od porodu!
Pod dokładną instrukcją rehabilitantki i mamy, trening będzie bezpieczny i skuteczny. Jest to bezpośrednia kontynuacja programu rehabilitacyjno - treningowego „Połóg”, który powinien jako pierwszy wprowadzić Cię w aktywność fizyczną.



Opakowanie zawiera:

- dwie płyty DVD (dwa treningi po 55min)
- sugerowany plan treningowy

Co potrzebujesz by wykonać trening :

- mata
- hantle
- woda

Kim jest autorka programu treningowego:

- mamą dwójki dzieci
- rehabilitantką
- trenerką
- nauczycielką wychowania fizycznego
- debiutantką zawodów Bikini Fitness
- autorką uznanych programów treningowych dla kobiet w ciąży oraz programu rehabilitacyjno-treningowego „Połóg” który zdobył uznanie w świecie medycznym.



OPINIE O PRODUKCIE:



"Bardzo profesjonalnie prowadzony trening! Nie wykonując ani jednego podskoku można naprawdę się zmęczyć. Widoczne efekty w krótkim czasie. Dokładny opis techniczny"

"Polecam, super sprawa!!!"

"Świetny, wartościowy program"

"Ekspres wysyłka treść na najwyższym poziomie jestem zadowolona to już mój drugi udany zakup"

"Hej.Powiem ci ze sexy mama to strzał w 10. Jestem mega zadowolona z tej płyty. Uważam ze to twoja najlepsza.Nie poznaje tam ciebie ????? energiczna, żywiołowa, mało gadania więcej ruchu. Super"

"W 2 dni ćwiczenia na emailu. Polecam program treningowy sexy mama!"

"Świetne treningi :)"



BEZ ABONAMENTU!

**TRENUJESZ KIEDY CHCESZ
I ODTWARZASZ NA CZYM CHCESZ***

*Wybierz wersję elektroniczną, by odtwarzać na dowolnym urządzeniu.

