Dane aktualne na dzień: 29-03-2024 16:38

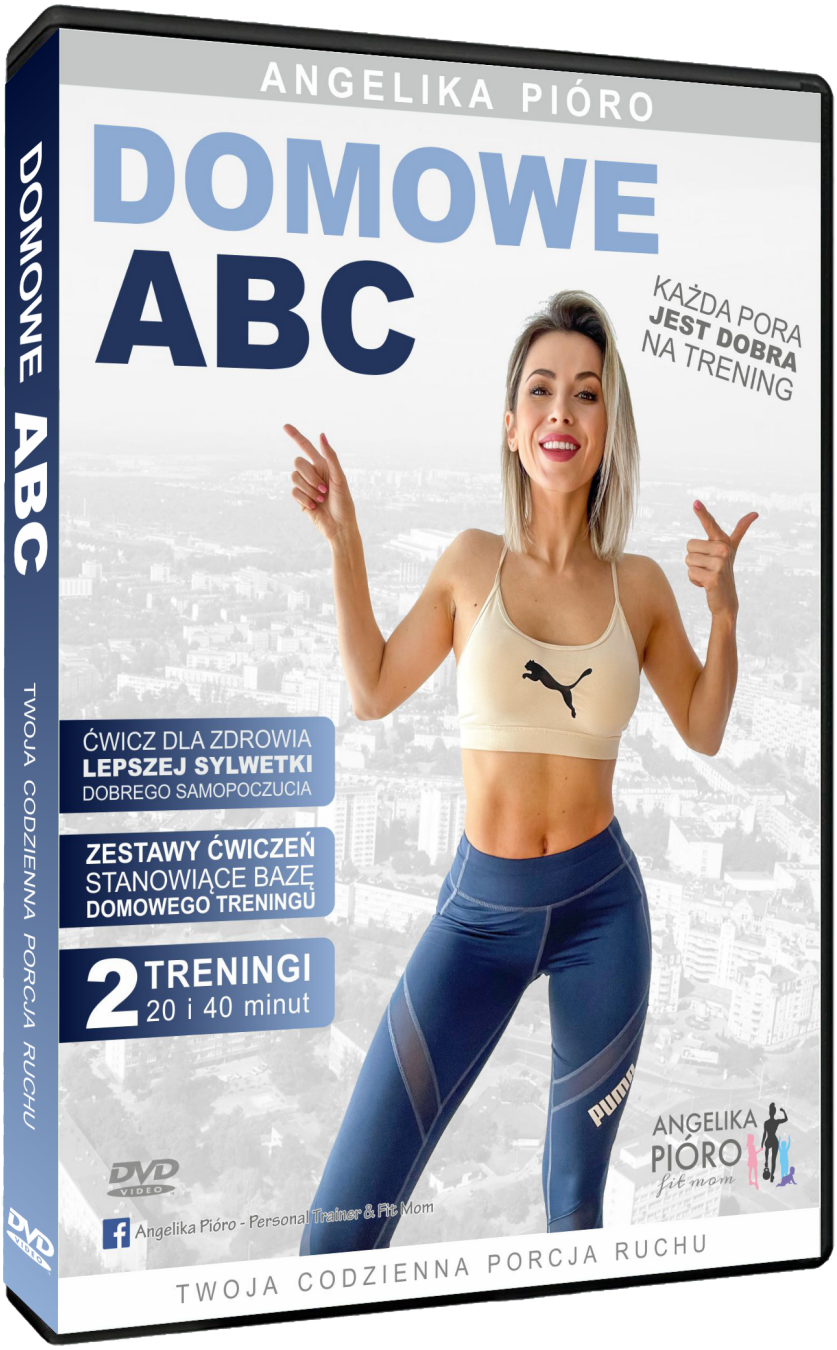
Link do produktu: https://apfitness.pl/domowe-abc-p-123.html



Domowe ABC

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

Opis produktu



Domowe ABC

(Arm, Bottoms, Core)

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!

To zestaw dwóch treningów, które będą stanowiły podstawę Twoich domowych ćwiczeń. Specjalnie

dobrane ćwiczenia zaangażują wszystkie grupy mięśniowe zwłaszcza ramiona, pośladki i mięśnie centralne Twojego ciała.

Strategiczne połączenie ćwiczeń ma na celu:

- Wzmocnienie organizmu
- Utratę tkanki tłuszczowej
- Poprawę kondycji
- Wzmocnienie ważnych życiowo mięśni odpowiedzialnych za prawidłową sylwetkę i postawę
- Poprawę zdrowia Twojego ciała

Oba treningi o podstawowym poziomie intensywności, zmęczą Cię i znacząco wpłyną na poprawę samopoczucia. Wygodny timer odmierzający czas pozwoli Ci kontrolować długość pracy i poinformuje o czasie przerwy.

Do wykonania treningu potrzebujesz:

- Maty
- Hantli o wadze dopasowanej do Twoich możliwości

Trening przeznaczony jest dla osób:

- Początkujących
- Z niską wydolnością
- Po długiej przerwie w treningach
- Z dużą nadwagą
- Osób zaawansowanych chcących uzupełnić swój plan treningowy o propozycje z mniejszą intensywnością
- Starszych

Zacznij treningi już dziś, z najlepszym zestawem ćwiczeń na początek.

