

Dane aktualne na dzień: 16-04-2024 10:07

Link do produktu: <https://apfitness.pl/forma-na-start-treningi-wprowadzajace-p-40.html>



Forma na START - treningi wprowadzające

Cena	34,90 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	3 dni
Numer katalogowy	dvd-fs

Opis produktu



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.

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!

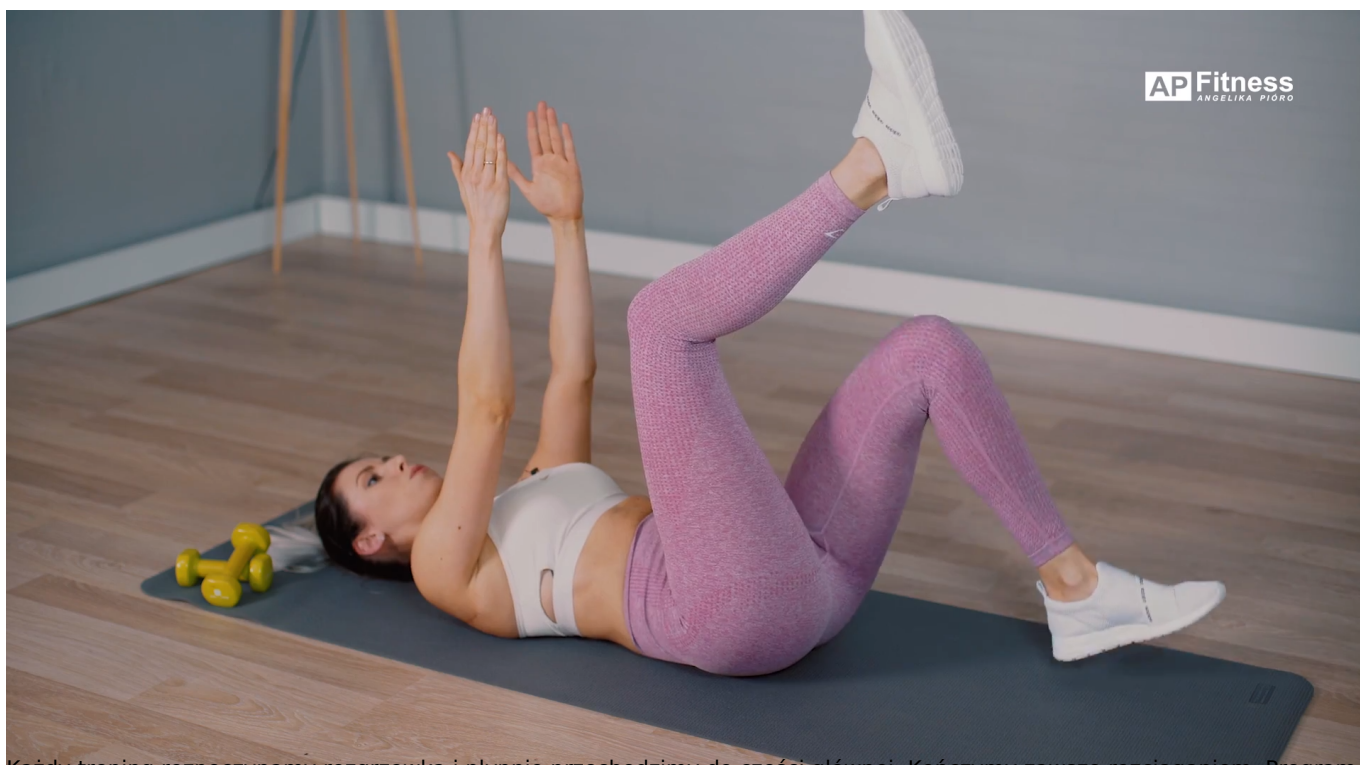
[Sprawdź moms-club.pl już teraz!](https://moms-club.pl)

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

GDY JESTEŚ
PO PORODZIE
(MASZ ROZSTĘP
MIĘŚNI BRZUCHA)



INTENSYWNOŚĆ TRENINGÓW



INTENSYWNOŚĆ TRENINGÓW



INTENSYWNOŚĆ TRENINGÓW

GDY WZNAWIASZ
TRENINGI
PO DŁUŻSZEJ
PRZERWIE



INTENSYWNOŚĆ TRENINGÓW

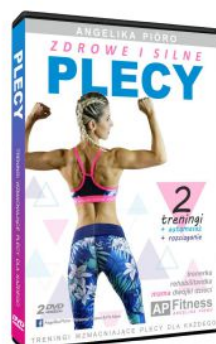


INTENSYWNOŚĆ TRENINGÓW

GDY BARDZO
D A W N O
LUB WCAŁE
NIE ĆWICZYŁAŚ
LUB MASZ
ZNACZNĄ NADWAGĘ



INTENSYWNOŚĆ TRENINGÓW



INTENSYWNOŚĆ TRENINGÓW



INTENSYWNOŚĆ TRENINGÓW