Dane aktualne na dzień: 09-05-2025 14:10

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!

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

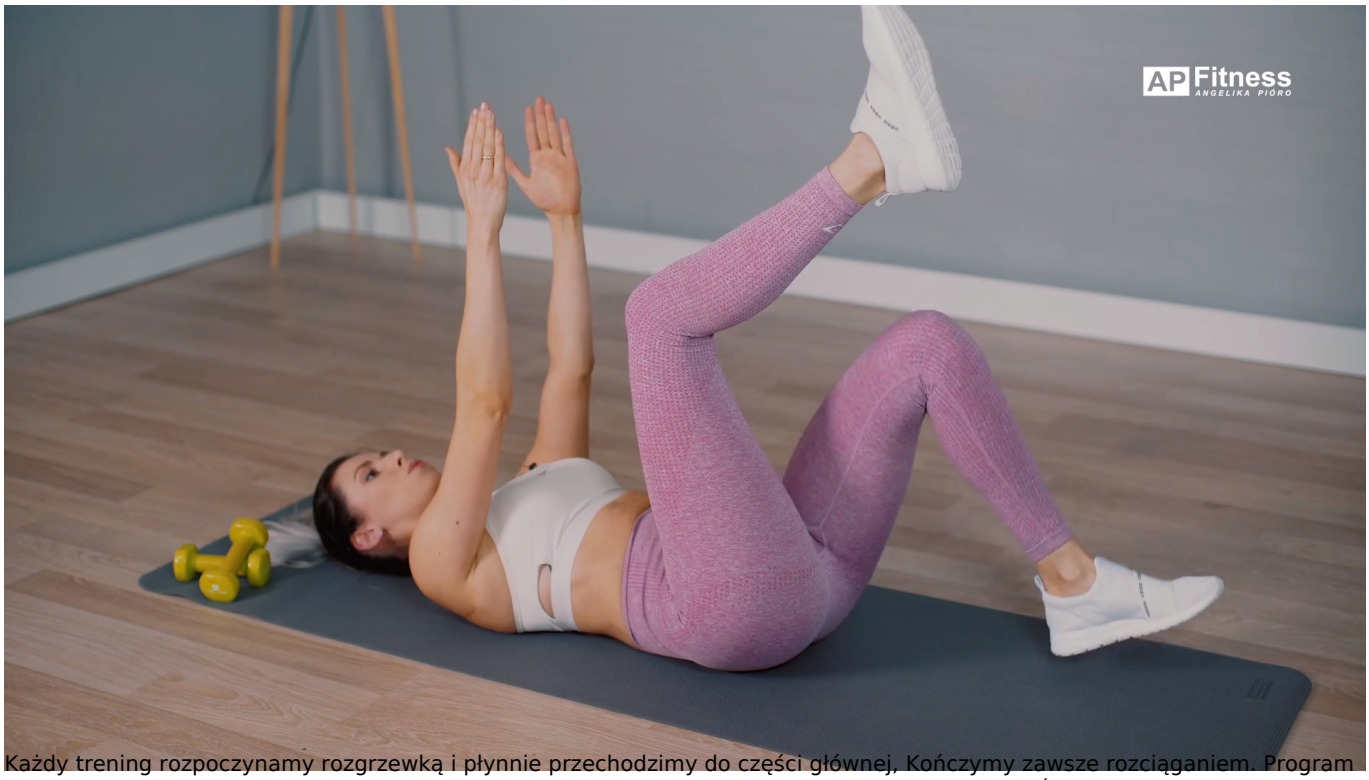
Dla kogo przeznaczony jest program:

- 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

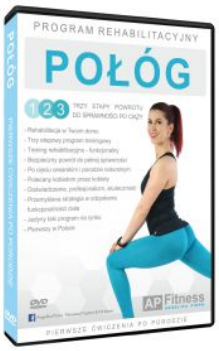
C**zas trwania treningów**

- 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

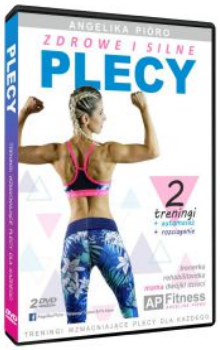
GDY WZNAWIASZ TRENINGI PO DŁUŻSZEJ PRZERWIE

INTENSYWNOŚĆ TRENINGÓW

INTENSYWNOŚĆ TRENINGÓW

GDY BARDZO DAWNO LUB WCALE NIE ĆWICZYŁAŚ LUB MASZ ZNACZNĄ NADWAGĘ

INTENSYWNOŚĆ TRENINGÓW



INTENSYWNOŚĆ TRENINGÓW

INTENSYWNOŚĆ TRENINGÓW