

Dane aktualne na dzień: 19-04-2024 15:27

Link do produktu: <https://apfitness.pl/hiit-mini-band-p-105.html>



HIIT MINI BAND

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

Opis produktu



Poznaj swoje Mini Bandy na nowo!

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)

Ten program treningowy pokaże Ci jak możesz wykorzystać ten drobny lecz cudowny przybór treningowy i wynieść swój trening na zupełnie inny poziom. Od teraz wyciągniesz dużo więcej korzyści ze zwykłego przysiadu jaki wykonywałaś do tej pory. Planowane piętnaście minut treningu przyniesie Ci dużo lepsze efekty i dużo szybciej zauważalne, przy treningu oporowym z użyciem Mini Bandów.

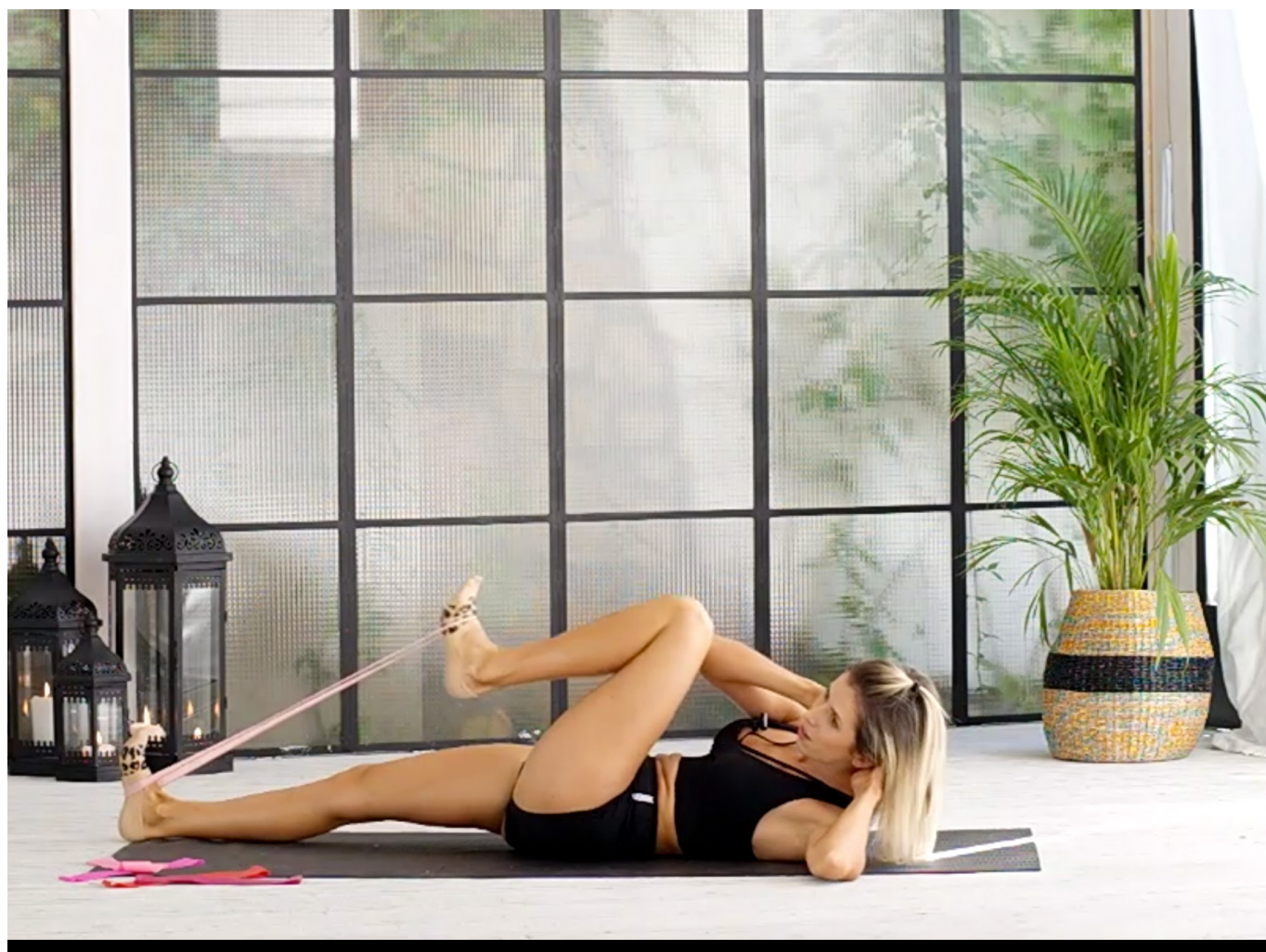


Poświęć ten sam czas na ćwiczenia i zyskaj więcej!

Program zawiera trzy treningi o charakterze interwałowym. Jeden dłuższy 30 minut i dwa krótsze, każdy po 15 minut. Wszystko po to, by dopasować trening do własnych możliwości oraz potrzeb. Nic jednak nie stoi na przeszkodzie, by treningi ze sobą łączyć. Dzięki temu uzyskasz 45 lub 60 minutowy trening oporowy całego ciała! Wszystko zależy od ilości czasu jaką dysponujesz.

Dokładny instruktarz przeprowadzi Cię płynnie przez cały cykl treningu zanim się obejrzysz. Dowiesz się ciekawostek technicznych związanych z Mini Bandami, oraz wskazówki jak z nich korzystać by służyły Ci przez lata. Materiał nadaje się zarówno dla początkujących jak i zaawansowanych, oraz osób w każdym wieku.







Do wykonania programu potrzebujesz jedynie gumy Mini Band.

Gorąco polecam zaopatrzyć się w jeden z najciekawszych przyborów do domowego treningu, jeśli jeszcze go nie masz. Z tym programem dowiesz się jak najlepiej wykorzystać gumy treningowe na domowej macie. W ofercie mojego sklepu znajdziesz rekomendowane przeze mnie gumy, z których sama skorzystam na co dzień, ale i w czasie nagrania. Zapakowane w wygodny do ich przechowywania woreczek posłużą Ci długo.

Dbaj o zdrowie i piękną sylwetkę każdego dnia! Każda minuta na macie ma znaczenie i przysługuje się do piękniejszej i zdrowszej wersji Ciebie.

Ściskam mocno i widzimy się na macie!

Do ćwiczeń potrzebujesz:

- mata do ćwiczeń,
- gumy oporowe MINI BANDS,
- wygodny strój :)