

Dane aktualne na dzień: 19-04-2024 16:54

Link do produktu: <https://apfitness.pl/sexy-mama-modelowanie-sylwetki-p-41.html>



SEXY MAMA - modelowanie sylwetki

Cena	34,90 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	48 godzin
Numer katalogowy	dvd-sm

Opis produktu



SEXY MAMA 2 x DVD

Treningi modelujące sylwetkę dla mam.

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)

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 nie lubianych 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
- debutantką zawodów Bikini Fitness
- autorką uznanych programów treningowych dla kobiet w ciąży oraz programu rehabilitacyjno-treningowego „Połóg” który zdobył uznanie w świecie medycznym.



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



INTENSYWNOŚĆ TRENINGÓW



INTENSYWNOŚĆ TRENINGÓW



INTENSYWNOŚĆ TRENINGÓW

**GDY WZNAWIASZ
TRENINGI
PO DŁUŻSZEJ
PRZERWIE**



INTENSYWNOŚĆ TRENINGÓW

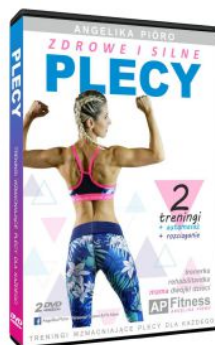


INTENSYWNOŚĆ TRENINGÓW

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



INTENSYWNOŚĆ TRENINGÓW



INTENSYWNOŚĆ TRENINGÓW



INTENSYWNOŚĆ TRENINGÓW

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.

