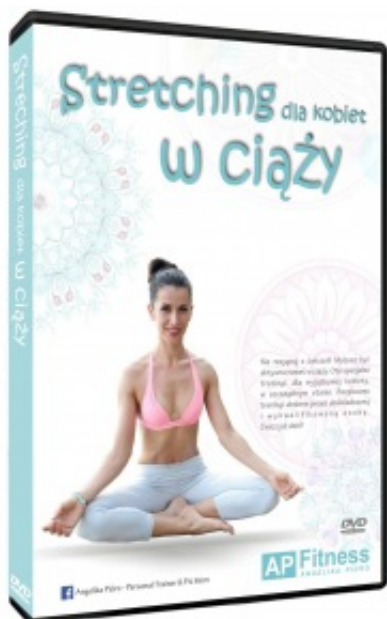


Dane aktualne na dzień: 25-04-2025 11:22

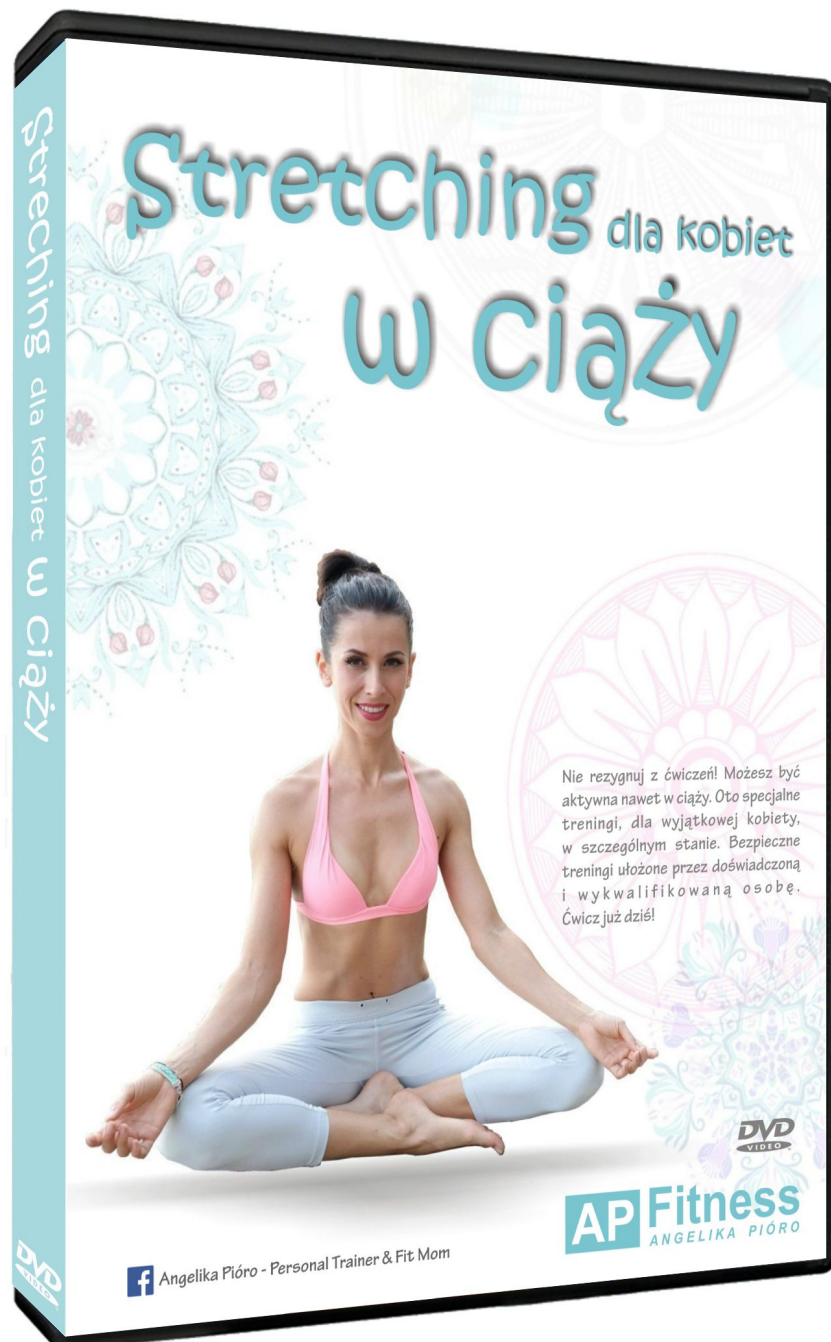
Link do produktu: <https://apfitness.pl/stretching-dla-kobiet-w-ciazy-p-53.html>



Stretching dla kobiet w ciąży

Cena	19,90 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	3 dni
Numer katalogowy	dvd-str

Opis produktu



Stretching dla kobiet w ciąży

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)

Trening fitness dla kobiet w ciąży to specjalnie skomponowany zestaw ćwiczeń dostosowany do potrzeb przyszłej mamy. Dzięki nim możesz dbać o kondycję mięśni od początku ciąży aż do porodu.

Dlaczego warto ćwiczyć w ciąży?

Stretching dla kobiet w ciąży, to autorski zestaw treningowy przygotowany przez rehabilitantkę, instruktorkę fitness i nauczycielkę w jednym. Nagranie zostało stworzone tak, byś w wygodny sposób mogła dopasować je do własnych potrzeb i

możliwości, zależnych od dnia lub stopnia zaawansowania ciąży. Sprawdzi się on doskonale jako samodzielny trening lub jako dodatek do Twojego zestawu ćwiczeń.

Ćwiczenia prezentowane w nagraniu skupiają się na mięśniach grzbietu, co przynosi dużą ulgę w stanach napięciowych. To również skuteczne ćwiczenia na pośladki w ciąży. Wyselekcjonowane i dostosowane do możliwości kobiet w każdym trymestrze. Dodatkowym czynnikiem, pomagającym Ci się rozluźnić i czerpać przyjemność z treningu to piękne widoki, oraz muzyka wykonana na instrumentach klasycznych, której autorem jest **Einar Bjartur Egilsson**.

Zajrzyj i przekonaj się sama!

Wydanie zawiera:

- wstęp – kilka słów od autora,
- część 1 – ćwiczenia prezentowane w staniu i na macie (28 min.),
- część 2 – ćwiczenia prezentowane z krzesłem i na macie (29min.),
- ćwiczenia oddechowe – wyciszające, pogłębiające oddech (9min.),

Łącznie ponad 60 min filmu treningowego.

By wziąć udział w treningu potrzebujesz jedynie:

- krzesło,
- matę,
- oraz wodę do picia.





Trenująca mama zyskuje:

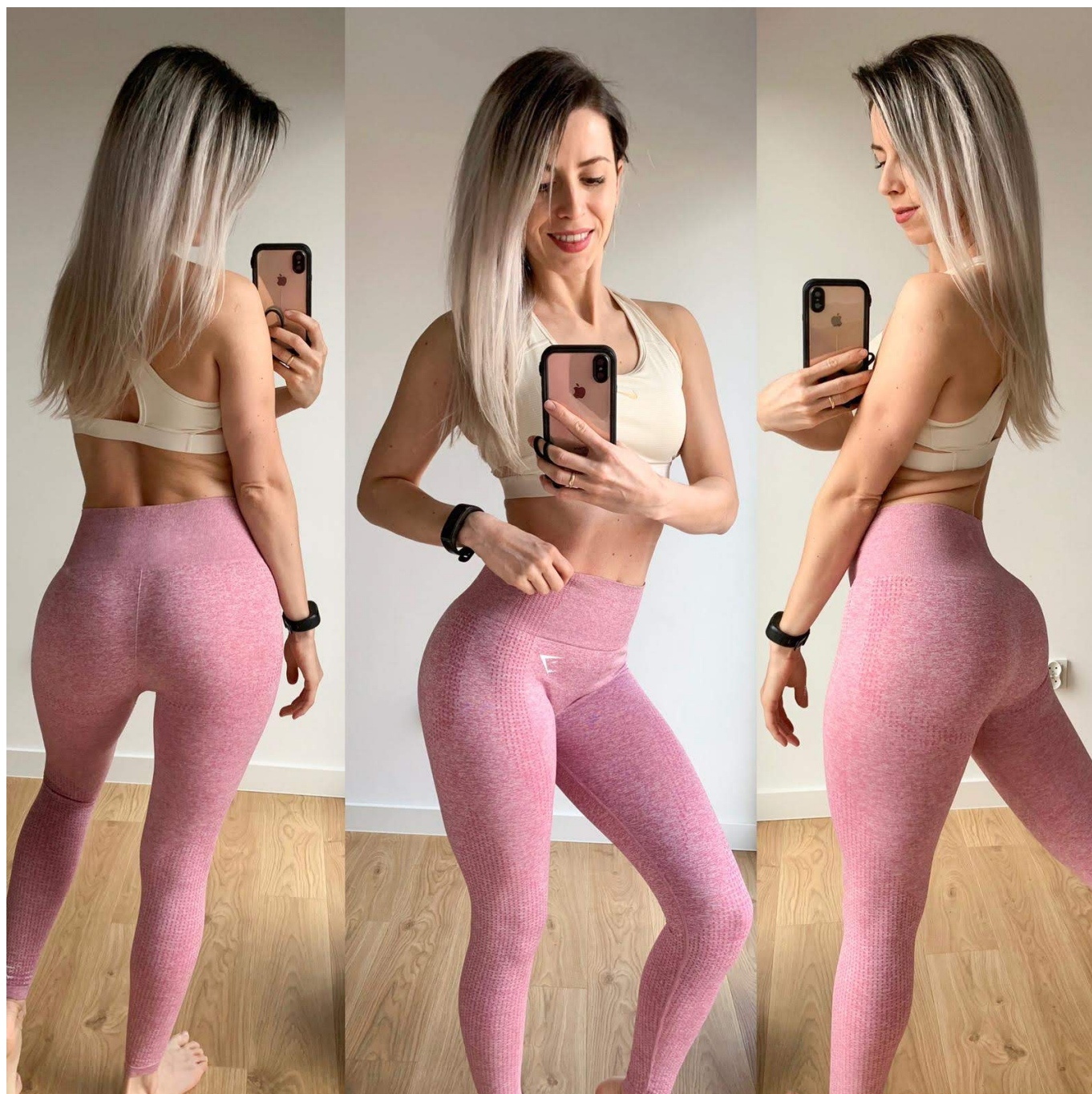
- lepszą formę i samopoczucie. Poczujesz się silniejsza, bardziej odprężona i z większą werwą podejdziesz do wyzwań dnia codziennego.
- treningi pomagają zapobiec bólom grzbietu i innym dolegliwościom bólowym związanym z okresem ciąży
- pięknie ciało i pomoc przy kontroli wagi. Treningi i odpowiednia dieta pomagają mamą kontrolowany przyrost wagi typowy w tym szczególnym czasie.
- łatwiejszy powrót do wcześniejszej sylwetki a nawet lepszej. To czas w którym możesz zadbać o swoje ciało. Ćwicząc w czasie ciąży zachowujesz odpowiedni tonus mięśni dzięki temu nie tylko jesteś silniejsza, gotowa na wyzwania jakie stawia przed Tobą ten czas, ale również szybciej wrócisz do wcześniejszych kształtów, a nawet lepszych.
- przygotowanie do porodu - ćwiczenia na pośladki w ciąży oraz mięśnie grzbietu pomogą Ci sprostać wysiłkowi podczas najtrudniejszych chwil narodzin Twojego maluszka.

Z aktywności fizycznej skorzysta mama ale również maluszek:

- aktywna mama to szczęśliwa i zdrowa mama z większą ilością endorfin dla dziecka
- ruch wprowadza do krwi więcej tlenu i stymuluje produkcję hemoglobiny. Oznacza to, że łożysko i dziecko rozwijają się lepiej
- Ruchy podczas ćwiczeń dziecko odczuwa jak kołysanie. Większość maluszków w brzuchach ćwiczących mam jest bardziej zrelaksowana i często śpi podczas zajęć.

Kilka słów o autorze.

Angelika Pióro jest nie tylko dyplomowaną fizjoterapeutką i nauczycielką w-f, ale również młodą mamą. Instruktor fitness i kulturystyki sama na własnym ciele przetestowała treningi, które teraz może wam zaprezentować. Przygotowane ze starannością nagrania są wynikiem jej wiedzy oraz doświadczenia jako matki i trenerki.



Dostosuj ilość treningów i obciążenie do własnych potrzeb i możliwości. Fitness dla kobiet w ciąży jest całkowicie bezpieczny, ale pamiętaj, by przed przystąpieniem do ćwiczeń skonsultować się z lekarzem.



Rozkwitnij podczas ciąży! To czas zarezerwowany dla Ciebie i dziecka. Wasze potrzeby są teraz najistotniejsze. Zadbaj o siebie i maleństwo. Nasz cykl treningowy Ci to ułatwi i pokaże jak możesz być aktywna mimo wyjątkowego stanu w jakim się znalazłaś.

Nie rezygnuj z ćwiczeń! Możesz być aktywna nawet w ciąży. Oto specjalny trening, dla wyjątkowej kobiety w szczególnym stanie. Bezpieczny trening ułożony przez doświadczoną i wykształconą osobę.

OPINIE O PRODUKCIE:

"Polecam w 100%, trening dostosowany do etapu ciąży i przynoszący efekty."

"Ćwiczenia są rewelacyjne! Bardzo bezpiecznie profesjonalnie pokazane. Serdecznie polecam!"

"Bardzo przyjemne ćwiczenia, ale ostrzegam przed zakwasami ;) Polecam bardzo"

"Ćwiczenia przyjemne i bezpieczne, dostosowane do kobiety na danym etapie ciąży. Ciekawe zestawy i dokładny opis dają sprawiają że dokładnie wiem co i jak mam ćwiczyć"

"Ekspresowa i tania wysyłka, idealna obsługa kupującego. Sam produkt - petarda! Polecam wszystkie płyty pani Angeliki :) Regularnie (5-6 razy w tygodniu) ćwiczę od początku ciąży (płyty 1,2,3) - czysta przyjemność i satysfakcja :) Teraz czas przygotować się do Połogu i Sexy Mamy ;)"

"Świetne ćwiczenia. Zamawiałam mailem, filmy w dobrej jakości. Polecam w 100% każdemu."

"Wszystko zgodne z opisem, polecam Sprzedawcę, jak również sprzedawane produkty! Świetne materiały do ćwiczeń :) Dobry kontakt ze Sprzedawcą."

"Sprzedającego oceniam bardzo wysoko. Programy ćwiczeniowe dla kobiet w ciąży ciekawe i chętnie z nich korzystam. Program treningowy w połogu rozpocznę dopiero po porodzie ale zakupiłam go wcześniej tak aby jak najszybciej wdrożyć go w życie."

"Polecam każdej kobietce w ciąży!!!!"

"Gorąco polecam zestaw ćwiczeń dla wszystkich kobiet, które planują ciążę (zestaw na I trymestr ciąży też się idealnie sprawdzi do przygotowania ciała na ciążę) oraz kobiet, które w niej już są. Na pewno zakupię jeszcze zestaw po ciąży bo warto. Przyjemnie się ćwicz z tak miłą trenerką :)"

"Uwielbiam zestawy treningowe Pani Angeliki, serdecznie polecam."

„Polecam jak najbardziej. Super treningi dla kobiet w ciąży."



Treningi dla kobiet w ciąży

3 TRYMESTR

2x DVD

AP Fitness

PEŁNE TRENINGI DLA KOBIEC W CIĄŻY NA KAŻDY TRYMESTR

DVD VIDEO

OneDrive

vimeo

TERAZ AŻ TRZY FORMATY SAMA WYBIERZ ODPOWIEDNI DLA SIEBIE