

Dane aktualne na dzień: 25-04-2025 10:41

Link do produktu: <https://apfitness.pl/treningi-dla-kobiet-w-ciazy-trymestr-2-p-2.html>



Treningi dla kobiet w ciąży - Trymestr 2

Cena **34,90 zł**

Dostępność **Dostępny**

Czas wysyłki **3 dni**

Numer katalogowy **dvd-t2**

Opis produktu



Treningi dla kobiet w ciąży

Trymestr 2

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)

Płyty zawierają ćwiczenia dla kobiet w ciąży na 2 trymestr. Są to specjalnie skomponowane zestawy, dostosowane do potrzeb przyszłej mamy.

Dlaczego warto ćwiczyć w ciąży?

Jeśli do tej pory nie podjęłaś aktywności fizycznej w trakcie ciąży, II trymestr uważany jest za najlepszy okres na rozpoczęcie pracy nad sobą. Ciało zaakceptowało w większej mierze zmiany hormonalne jakie nastąpiły w Twoim ciele. Łożysko jest już dobrze ukształtowane, a Twoje ciało niezaspokojone jeśli chodzi o sport. Dostarcz sobie potrzebnej dawki endorfin, właśnie poprzez aktywność fizyczną. Wzmocnij grzbiet i utrzymujący kręgosłup gorset mięśniowy. Poczuj się silnie i swobodnie we własnym ciele. Spraw by ciąża nie była przykrą koniecznością, ale szansą by popracować nad samą sobą.

Trening w ciąży ma za zadanie poprawić formę i sylwetkę przyszłej mamy. Ćwiczenia przygotowują Twoje ciało do wysiłku jakim jest poród i pomogą wrócić do formy często lepszej niż przed ciążą. Przygotowane zestawy dla II trymestru charakteryzują się przede wszystkim skupieniem uwagi na wzmocnieniu mięśni grzbietu, modelowaniu i ujędrnianiu rąk i nóg. Delikatnie akcentujemy również pracę mięśni brzucha.

(łącznie czas treningów - 147min.)

By wziąć udział w treningu potrzebujesz jedynie:

- hantle lub butelki z wodą (dostosuj ciężar do swoich możliwości)
- krzesło,
- matę i ręcznik,
- oraz wodę do picia.



Ćwiczenia w ciąży 2 trymestr - trenująca je 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
- pięknieje ciało i pomoc przy kontroli wagi. Treningi w ciąży 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. Ćwiczenia dla ciężarnych na 2 trymestr pomogą Ci utrzymać kondycję oraz przygotować swoje ciało do trudnego wyzwania, jakie je czeka podczas porodu.

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.

Zobacz mój profil na Facebook'u: <https://www.facebook.com/angpior>



Dostosuj ilość treningów i obciążenie do własnych potrzeb i możliwości. Proponowane przez nas ćwiczenia dla kobiet w ciąży są bezpieczne, 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 małeństwo. 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. Możesz mieć pewność, że jest to bezpieczny trening dla ciężarnej, ułożony przez doświadczoną i wykształconą osobę, która będąc w ciąży, przetestowała go na sobie.

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 sprawią 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 ćwiczy z tak miłą trenerką :)"

"Uwielbiam zestawy treningowe Pani Angeliki, serdecznie polecam."

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