

Dane aktualne na dzień: 13-03-2025 20:50

Link do produktu: <https://apfitness.pl/treningi-dla-kobiet-w-ciazy-trymestr-3-p-3.html>



## Treningi dla kobiet w ciąży - Trymestr 3

Cena **34,90 zł**

Dostępność **Dostępny**

Czas wysyłki **3 dni**

Numer katalogowy **dvd-t3**

Opis produktu



## Treningi dla kobiet w ciąży

### Trymestr 3

Ten trening jest dostępny na platformie treningowej [moms-club.pl](https://moms-club.pl)!

[moms-club.pl](https://moms-club.pl) to ponad 80 programów treningowych dostępnych już za 0,68zł / dzień. Dodatkowo na [moms-club.pl](https://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 trening dla mam i kobiet w ciąży w 3 trymestrze. Wypróbuj specjalnie skomponowane zestawy, dostosowane do potrzeb przyszłej mamy.

---

## **Dlaczego warto ćwiczyć w ciąży?**

Trening 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 III trymestru charakteryzują się przede wszystkim skupieniem uwagi na modelowaniu i ujędrnianiu rąk i nóg. Delikatnie akcentujemy również pracę mięśni grzbietu i brzucha. Duża część ćwiczeń przeprowadzona jest w pozycjach niskich, bezpiecznych dla mamy i jej dziecka. Jeżeli chcesz jak najlepiej zadbać o formę, rozpocznij ćwiczenia przed ciążą i kontynuuj je przez 9 miesięcy oczekiwania na maleństwo. Skorzystaj z płyt z treningami przygotowanymi na I, II i III trymestr. Przyda Ci się także dieta fit mom, dzięki której utrzymasz wagę na prawidłowym poziomie.

(łącznie czas treningów - 120min.)

### **By wziąć udział w treningu potrzebujesz jedynie:**

- hantle lub butelki z wodą (dostosuj ciężar do swoich możliwości)
- poduszki
- 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.

---

### **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. Pamiętaj, by przed przystąpieniem do ćwiczeń skonsultować się z lekarzem. Ćwiczenia w 8 i 9 miesiącu ciąży oraz tuż przed porodem powinny odbywać się za zgodą Twojego ginekologa.**



---

**Dostosuj ilość treningów i obciążenie do własnych potrzeb i możliwości. 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 ćwiczy z tak miłą trenerką :)"

"Uwielbiam zestawy treningowe Pani Angeliki, serdecznie polecam."

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