Dane aktualne na dzień: 28-03-2024 22:54

Link do produktu: https://apfitness.pl/aktywna-w-ciazy-trzy-trymestry-stretching-p-48.html



AKTYWNA W CIĄŻY - trzy trymestry + stretching

Cena	**99,90 zł**
Cena poprzednia	~~**139,60 zł**~~
Dostępność	**Dostępny**
Czas wysyłki	**3 dni**
Numer katalogowy	**dvd-zestaw-c**

Opis produktu



Zestaw programów treningowych

dla kobiet w ciąży

Trymestry 1 + 2 + 3 + Stretching

Te treningi są dostępne 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!

Specjalnie skomponowane zestawy, dostosowane do potrzeb przyszłej mamy.

Autorem programów jest Angelika Pióro, matka trójki dzieci, rehabilitantka i trenerka.

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

Dlaczego warto ćwiczyć w ciąży?

Kompleksowy zestaw na okres całej ciąży. Od poczęcia do samego rozwiązania w miarę indywidualnych możliwości możesz korzystać z przedstawionych treningów. Każdy z trymestrów cechują nieco inne potrzeby. Dlatego świadomie podejmuj aktywność fizyczną dopasowaną do Twoich potrzeb i ciesz się wspaniałym etapem Twojego życia.

Ból pleców, zmęczenie, uczucie ciężaru, zadyszka po wejściu na pierwsze piętro, brak siły podczas akcji porodowej... te przypadłości nie muszą dotyczyć Ciebie. Ruch w trakcie ciąży daje wiele korzyści, również po przyjściu na świat potomka. Treningi pomogą Ci również utrzymać prawidłowa masę ciała.

Nie czekaj biernie na narodziny dziecka. Pozwól się poprowadzić w tym niezwykłym momencie Twojego życia.


Treningi dla kobiet w ciąży
TRYMESTR 1
Treningi
dla kobiet
w ciąży
1
TRYMESTR
Nie rezygnuj z ćwiczeń! Możesz być aktywna nawet w ciąży. Oto specjalne treningi, dla wyjątkowej kobiety, w szczególnym stanie. Bezpieczne treningi ułożone przez doświadczoną i wykwalifikowaną osobę. Ćwicz już dziś!
2x DVD VIDEO
Angelika Pióro - Personal Trainer & Fit Mom
AP Fitness
ANGELIKA PIÓRO



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 dolegliwością bólowym związanych z okresem ciąży

- pięknieje 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 produkcje 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.




2017
2018



Zestaw zawiera:

6 x DVD (łączny czas treningów - 6 godzin)

By wziąć udział w treningu potrzebujesz jedynie:

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

- krzesło lub inna stabilna forma podparcia,

- matę i ręcznik,

- oraz wodę do picia.

Kilka słów o autorze.

Angelika Pióro jest nie tylko dyplomowaną fizjoterapeutką i nauczycielką w-f, ale również młodą mamą.

Instruktorka 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 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.

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."

"Cwiczenia sa rewelacyjne! Bardzo bezpiecznei 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 ze 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."

