window.yaContextCb.push(()=>{ Ya.Context.AdvManager.render({ "blockId": "R-A-7038977-3", "renderTo": "yandex_rtb_R-A-7038977-3" }) })

Что за видеокурс.

Авторский курс по фитнессу для женщин. Комплекс упражнений для любого уровня физической подготовки.

Что вошло в видеокурс.

Леди-фитнес 1: Изящные формы.

Часть 1: Введение.

- Слова автора.
- Как нельзя тренироваться женщинам.
- На что направить свои усилия?
- Помогают ли шейпинг и аэробика?
- Чем полезен женский силовой фитнес.
- Кому нельзя заниматься женским силовым фитнесом?
- Можно ли заниматься в женские дни?
- Сколько должно быть кардиотренинга?
- Каков тренировочный план первого уровня?
- Скорость достижения результата.
- Основные упражнения для женщин.

Часть 2: Ошибки и заблуждения.

- Неглубокий присед.
- Завал спины в приседаниях.
- Дергание коленом в приседании.
- Колено выходит за проекцию носка.
- Не тренируйте боковой пресс!
- Паузы между подходами.
- За сколько минут до тренировки нужно есть?
- Пить ли воду во время тренировки?

Часть 3: Практика.

- Кардиотренинг 40 минут.
- Гиперэкстензии без веса.

- Упражнение на осанку.
- Приседания на лавочку.
- Присед у стены.
- Выпады с гантелями.
- Отжимания от пола с колен.
- Подъем ног в уголке.

Дополнительную информацию смотрите на сайте видеокурса: **Узнать подробности (перейти на страницу видеокурса)**

**   Карточка курса:** * Название: Леди-фитнес
Автор(ы): Молодов Владимир
Формат курса: Видеокурс
Цена на физическую версию продукта (диск): 3360 руб.
Цена на электронную (скачиваемую) версию: 2460 руб.
Способы доставки: Почта, Скачиваемая версия.
Партнерская программа: Есть
Примечание: Указана цена для «Леди-фитнес 1: Изящные формы».
*-данные карточки курса могут не соответствовать текущим данным о курсе, подробную информацию смотрите на сайте курса
**   Другие курсы автора(ов), издателя:** Ссылки на страницы автора(ов), издателя: Молодов Владимир
window.yaContextCb.push(()=>{ Ya.Context.AdvManager.render({ "blockId": "R-A-7038977-2", "renderTo": "yandex_rtb_R-A-7038977-2" }) })