

```
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 фитнесу 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:
[подробности \(перейти на страницу видеокурса\)](#)

[Узнать](#)

** 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" }) })
```