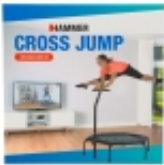


Link do produktu: <https://fitness-sport.pl/hammer-cross-jump-trainings-dvd-p-189.html>

HAMMER CROSS JUMP TRAININGS DVD

Cena	119,00 zł
Dostępność	Niedostępny
Czas wysyłki	48 godzin
Numer katalogowy	66427
Kod producenta	66427
Producent	Hammer

Opis produktu

HAMMER CROSS JUMP TRAININGS DVD Idealny dodatek do trampoliny fitness Cross Jump! DVD z bardzo skutecznymi ćwiczeniami, które są zrozumiałe dla początkujących i zaawansowanych. Trampolining spala imponującą ilość kalorii dzięki zaangażowaniu ponad 400 mięśni i jest idealny do spalania tłuszczu. W połączeniu z wysoce skutecznymi ćwiczeniami na DVD, osobiste cele są osiągnięte jeszcze szybciej.

DVD zawiera dwa filmy treningowe, składające się z rozgrzewki, ćwiczeń treningowych oraz fazy wyciszenia organizmu. Poszczególne filmy w skrócie: **WARM UP** Tak jak w przypadku każdego treningu, faza rozgrzewki jest jedną z najważniejszych faz treningu. Dobrze wypracowana muskulatura jest bardziej elastyczna i mniej podatna na kontuzje. W tym filmie ściągna, więzadła, mięśnie i stawy są optymalnie przygotowywane do treningu. Czas trwania: 3:30 min. **BASIC** Trening podstawowy jest idealny do łagodnego treningu z Cross Jumpem. Tutaj poznaje się kombinacje pierwszego ruchu i sekwencje kroków. Czas trwania: 15 min. **ADVANCED** To intensywny trening. Tutaj przede wszystkim wymagana jest wytrzymałość. W połączeniu z wymagającymi sekwencjami kroków ta jednostka treningowa poprawia koordynację oraz pozwala spalić dużą ilość kalorii! Czas trwania: 30 min. **WYCISZENIE ORGANIZMU** Faza ochładzania jest częścią każdego pełnego treningu. Dzięki fazie wyciszenia krążenie spada powoli, a tętno wraca do fazy spoczynkowej. Ułatwia to usuwanie metabolicznych produktów końcowych. Chłodzenie dodatkowo zmniejsza ryzyko stwardnienia mięśni. **Czas trwania: 4:30 min. PODSTAWOWY TRENING**

Ten trening obejmuje:

- Rozgrzewkę
- Trening podstawowy
- Wyciszenie organizmu
- Czas trwania: 23 min.

ZAAWANSOWANY TRENING Ten trening obejmuje:

- Rozgrzewkę
- Trening zaawansowany
- Wyciszenie organizmu
- Czas trwania: 38 min.

Dodatkowe informacje:

- Nr katalogowy 66427
- .

Nie znalazłeś produktu który Cię interesuje ? Skontaktuj się z nami tel. 693-904-034 - postaramy się rozwiązać ten problem