Dane aktualne na dzień: 26-11-2026 21:37

Link do produktu: https://finnlo.com.pl/hammer-cross-jump-trainings-dvd-p-241.html



HAMMER CROSS JUMP TRAININGS DVD

Cena	**99,00 zł**
Dostępność	**Dostępny**
Czas wysyłki	**48 godzin**
Numer katalogowy	**66427**
Kod producenta	**66427**
Producent	**Hammer**

Opis produktu

HAMMER CROSS JUMP TRAININGS DVD
Numer katalogowy: 66427

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 osiągane 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 ścięgna, 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
- Dostawa gratis
- Paragon lub faktura vat

Nie znalazłeś produktu który Cię interesuje ?
Skontaktuj się z nami tel. 32-270-77-22 - postaramy się rozwiązać ten problem.