



Набор Фитнес



Увеличить эффективность и быстрее увидеть результат тренировок.
С боксом "Фитнес" — это реально.

Без вредных добавок и препаратов. Без сложных диет. Мы просто заставим мышцы работать в полную силу. Ускорим вывод шлаков и токсинов, концентрирующихся в мышцах во время тренировок.

Комплексы "Фитнес":

- сокращают период восстановления;
- содействуют расслаблению после тренировки;
- ускоряют снижение концентрации молочной кислоты;
- снимают спазмы и укрепляют мышцы;
- улучшают снабжение тканей кислородом;
- повышают выносливость



Блок "кардио" рекомендуем применять перед тренировкой для увеличения эффективности разминки и разогрева. Так же, прекрасно дополняет любой вид кардио нагрузок, будь то бег или танцы. Разжижает кровь, позволяя кислороду быстрее поступать к тканям, ускоряя обменные процессы.



Кардио разжижение

- Разжижение Спорт 1
- Разжижение Спорт 2
- Разжижение Спорт 3

Длительность 20 мин.

Кардио обогащение кислородом

- Спорт Обогащение Кислородом

Длительность 6 мин.

Кардио текучесть крови

- Спорт текучесть крови 1
- Спорт текучесть крови 2
- Спорт текучесть крови 3
- Спорт текучесть крови 4
- Спорт текучесть крови 5

Длительность 30 мин.



Очистка Лимфы

- Спорт Детокс Лимфы 1
- Спорт Детокс Лимфы 2
- Спорт Детокс Лимфы 3
- Спорт Детокс Лимфы 4
- Спорт Детокс Лимфы 5
- Спорт Детокс Лимфы 6

Длительность 48 мин.

Очищение Крови

- Спорт Очищение Крови 1
- Спорт Очищение Крови 2

Длительность 14 мин.

Дренаж

- Дренаж Спорт 1
- Дренаж Спорт 2
- Дренаж Спорт 3

Длительность 24 мин.



Блоки "тренировка" подобраны для всех видов силовой нагрузки. Так же комплексами можно дополнять курсы укрепляющего массажа для лучшей проработки мышц. При работе над необходимыми группами мышц, запускайте программы друг за другом. Для удобства комплексы разбиты на короткие блоки.



Тренировка Мышцы Шея

- Спорт Тренировка Мышцы Шея 1
- Спорт Тренировка Мышцы Шея 2
- Спорт Тренировка Мышцы Шея 3
- Спорт Тренировка Мышцы Шея 4

Длительность 36 мин.

Тренировка Верхний плечевой пояс

- Спорт Тренировка Мышцы Верхней части спины 1
- Спорт Тренировка Мышцы Верхней части спины 2
- Спорт Тренировка Мышцы Верхней части спины 3
- Спорт Тренировка Мышцы Верхней части спины 4
- Спорт Регенерация Мышцы Плеча 1
- Спорт Тренировка Мышцы Плеча 2
- Спорт Тренировка Мышцы Плеча 3
- Спорт Тренировка Мышцы Плеча 4

Длительность 1 ч. 04 мин.





Тренировка Предплечья

- Спорт Тренировка Мышцы Плеча 1
- Спорт Тренировка Мышцы Плеча 2
- Спорт Тренировка Мышцы Плеча 3
- Спорт Тренировка Мышцы Плеча 4
- Спорт Тренировка Мышцы Предплечья 1
- Спорт Тренировка Мышцы Предплечья 2
- Спорт Тренировка Мышцы Предплечья 3
- Спорт Тренировка Мышцы Предплечья 4
- Спорт Тренировка Мышцы Предплечья 5
- Спорт Тренировка Мышцы Предплечья 6
- Спорт Тренировка Мышцы Предплечья 7
- Спорт Тренировка Мышцы Предплечья 8
- Спорт Тренировка Мышцы Предплечья 9

Длительность 1 ч. 54 мин.

Тренировка Мышцы Кисти

- Спорт Тренировка Мышцы Кисти 1
- Спорт Тренировка Мышцы Кисти 2
- Спорт Тренировка Мышцы Кисти 3
- Спорт Тренировка Мышцы Кисти 4

Длительность 34 мин.



Тренировка Мышцы спины середина-низ

- Спорт Тренировка Мышцы спины середина-низ 1
- Спорт Тренировка Мышцы спины середина-низ 2
- Спорт Тренировка Мышцы спины середина-низ 3

Длительность 50 мин.

Тренировка Мышцы пресса



- Спорт Тренировка Мышцы пресса 1
- Спорт Тренировка Мышцы пресса 2
- Спорт Тренировка Мышцы пресса 3

Длительность 26 мин.



Тренировка Мышцы Бедра, ягодиц, таза

- Спорт Тренировка Мышцы Бедра 1
- Спорт Тренировка Мышцы Бедра 2
- Спорт Тренировка Мышцы Бедра 3
- Спорт Тренировка Мышцы Бедра 4
- Спорт Тренировка Мышцы Бедра 5
- Спорт Тренировка Мышцы Ягодиц Таз 1
- Спорт Тренировка Мышцы Ягодиц Таз 2
- Спорт Тренировка Мышцы Ягодиц Таз 3
- Спорт Тренировка Мышцы Ягодиц Таз 4
- Спорт Тренировка Мышцы Ягодиц Таз 5
- Спорт Тренировка Мышцы Ягодиц Таз 6



Длительность 1 ч. 40 мин.



Тренировка Мышцы Голени

- Спорт Тренировка Мышцы Голени 1
- Спорт Тренировка Мышцы Голени 2
- Спорт Тренировка Мышцы Голени 3
- Спорт Тренировка Мышцы Голени 4
- Спорт Тренировка Мышцы Голени 5
- Спорт Тренировка Мышцы Голени 6
- Спорт Тренировка Мышцы Голени 7
- Спорт Тренировка Мышцы Голени 8
- Спорт Тренировка Мышцы Голени 9
- Спорт Тренировка Мышцы Голени 10

Длительность 21 мин.

Тренировка Мышцы Стопы

- Спорт Тренировка Мышцы Стопы 1
- Спорт Тренировка Мышцы Стопы 2
- Спорт Тренировка Мышцы Стопы 3
- Спорт Тренировка Мышцы Стопы 4

Длительность 32 мин.

Сразу по окончании тренировки, запустите комплексы восстановления мышц и метаболизм, это позволит ускорить выведения продуктов распада и молочной кислоты. Поспособствует более быстрому восстановлению после тренировки.



Общее укрепление мышц

- Спорт Общее укрепление мышц 1
- Спорт Общее укрепление мышц 2

Длительность 14 мин.

Восстановление суставов после физической нагрузки

- Спорт крепкие суставы
- Спорт Суставы 1
- Спорт Суставы 2

Длительность 19 мин.

Заживление

- Спорт Заживление 1
- Спорт Заживление 2

Длительность 12 мин.





Спорт Метаболизм

- Метаболизм

Длительность 3 ч. 09 мин.

Спорт Коррекция закисления организма

- Детоксикация организма Т
- Кислотно-щелочное равновесие
- Ускорение восстановления
- Восстановление рН
- Укрепление костной ткани
- Отложение кальция
- Соединительная ткань к.ч.
- Регенерация костей
- Регуляция эндокринной системы
- Восстановление структуры костей

Длительность 3 ч. 22 мин.



Комплекс "Регуляция веса 1" рекомендуется применять за два часа до тренировки или через 4 часа после, для регуляции работы ЖКТ, эндокринной и нейроэндокринной систем.



Регуляция веса ч.1

- Активная защита
- Глубокая очистка организма
- Регуляция и очистка лимфатической системы
- Гипофиз
- Надпочечники
- Регуляция нейроэндокринной системы
- Регуляция щитовидной железы
- Эндокринные железы к.ч.
- Гипоталамус

Длительность 2 ч. 57 мин.

Комплекс "Регуляция веса 2" можно применять во время тренировки, особенно хорошо сочетается с кардио нагрузками, ускоряя процессы сжигания жировых отложений.



Регуляция веса ч.2

- Регуляция углеводного обмена базовая
- Липидный обмен
- Похудение
- Похудение А
- Снижение избыточного веса

Длительность 2 ч.

