

Link do produktu: <https://www.sklep.ekspertfitness.com/zestaw-pelnia-ruchu-by-patrycja-adaszewska-p-1182.html>



Zestaw pełnia ruchu by Patrycja Adaszewska

Cena	370,00 zł
Numer katalogowy	ZESTAW PEŁNIA
Producent	tiguar

Opis produktu

Przez wiele lat zajmowałam się zawodowo fitnessem startując w zawodach i prowadząc dynamiczne zajęcia na sali. Dziś bardziej stawiam na formy prozdrowotne, mentalne i ogólnorozwojowe, dające poczucie pełni zdrowia, pełni siły, pełni... ruchu!

Zarówno do mojej pracy indywidualnej, jak i z moimi podopiecznymi, najczęściej wybieram sprzęt, który zapewnia możliwość różnorodnego zastosowania w trakcie treningów oraz bezpieczeństwo i komfort pracy z ciałem, czyli - zestaw Pełnia Ruchu by Patrycja Adaszewska.

Co i dlaczego wybrałam do swojego zestawu?

- [mata tiguar deluxe](#) - Jest zdecydowanie grubsza niż mata jogowa i dłuższa niż typowa mata fitness, co gwarantuje dużo większą przyjemność podczas ćwiczeń. Wszelkie pozycje w klęku czy leżeniu są bardziej komfortowe oraz bezpieczne - i w końcu, dzięki niej, dłuższe wykonywanie ćwiczeń nie powoduje bólu w miejscach podparcia, takich jak kolana czy łokcie. Mata nie odkształca się, jest dosyć sztywna, co wpływa na jej trwałość i niezniszczalność, a ciemny kolor pasuje do każdego wnętrza i koresponduje z innymi dodatkami. Osobiście bardzo polecam tę matę do form mentalnych i do wykorzystania w domowych treningach.
- [tiguar piłka body ball safety plus 65 cm](#) - To sprzęt, który często wykorzystuję, zwłaszcza na zajęciach Zdrowy Kręgosłup. Duża piłka świetnie je urozmaica i nadaje im bardziej terapeutyczny wymiar, wymuszając pracę mięśni całego ciała w celu utrzymania się na niestabilnym podłożu. Używając jej podczas ćwiczeń odciążamy stawy i kręgosłup, więc idealnie sprawdza się także na zajęciach z seniorami czy kobietami w ciąży. Balansowanie ciałem bardzo dobrze wpływa na stabilizację, czyli siłę mięśni głębokich, koordynację i równowagę, więc gdy tylko mogę, używam dużej piłki jako siedziska przed komputerem. Jeśli masz pracę siedzącą - zadбай o siebie i koniecznie spróbuj tej alternatywy.
- [tiguar piłka easyball](#) - To jedna z moich ulubionych piłek, z którą najczęściej pracuję na zajęciach grupowych. Lubię jej strukturę, miękkość i dopasowanie do dłoni. Jest wielofunkcyjna, co daje mi możliwość budowania różnych lekcji z ukierunkowaniem na poszczególne partie ciała. Przenoszona z dłoni do dłoni we wszystkich płaszczyznach ruchu idealnie mobilizuje całe ciało, a w pozycjach niskich, takich jak klęk, podpór bokiem czy leżenie, daje możliwość wielu wariantów danego ćwiczenia. Podłożona pod odcinek piersiowy pięknie otwiera przestrzeń klatki piersiowej, a pod głową daje odprężenie na koniec zajęć. Mała piłka easyball jest niezbędna na zajęciach prozdrowotnych.
- [tiguar piłka heavyball 1,0 kg](#) - To kolejny element, bez którego nie wyobrażam sobie zajęć ruchowych. Ich półkilogramowy ciężar nie obciąża zbyt mocno stawów, subtelnie wzmacnia i dodaje smaku niektórym, czasem najprostszym ruchom. Ich ciekawe wypełnienie daje możliwość ściskania, co uaktywnia mięśnie przedramion i działa przeciwstresowo. Podłożona w odpowiednie punkty spustowe cudownie rozluźnia i odpręża, dając poczucie miękkości i lekkości w ciele. Uwielbiam pracować zarówno z jedną, jak i z dwoma. Podrzucam, odkładam, przetaczam, wznoszę czy ściskam - bawię się różnorodnymi możliwościami pracy z ciałem, niczym moje dzieci, które w domu inspirowały mnie wielością funkcjonalnych zastosowań tych piłek. Zestaw zawiera komplet 2 szt. heavyball.



PATRYCJA OLIMPIA ADASZEWSKA

Nauczyciel jogi, szkoleniowiec Blackroll, właścicielka Pełni Ruchu,
była Mistrzyni Polski w kicboxingu, Finalistka Miss Fitness World 2002

Patrycja swoim bogatym doświadczeniem sportowym dzieli się prowadząc zajęcia online, do których Ty także możesz dołączyć!

facebook: Pełnia Ruchu

Dlaczego warto kupić zestaw?

Powyższy zestaw przygotowaliśmy by oszczędzić Twój czas i ułatwić wybór z aktualnie dostępnych produktów, wybranych pod rodzaj aktywności sugerowanych w nazwie. Sprawdź pozostałe [zestawy](#), które przygotowaliśmy dla Twojej wygody! Ponadto, wybierając zestaw kupujesz produkty **w cenie promocyjnej!**