

Замеры и фото "до".

Приветствую тебя, моя осознанная спортсменка на курсе "СОЧНОЕ ТЕЛО"

Ты на этом курсе, а значит намерена заботиться о себе осознанно и с истинной любовью!

Я еще раз благодарю тебя за доверие

Посмотри короткое видео, в котором я рассказываю о курсе и потом приступаем к замерам

До старта тренировок нам нужно сделать замеры и фото "До" - это важно для сравнения результатов в дальнейшем, не пренебрегайте этим.

Включаем видео о том, как правильно сделать фото "До"

Фото "До" нужно сделать в 4-х форматах:

1. спереди
2. сзади
3. с левого бока
4. с правого бока

- попросите кого-нибудь сфотографировать вас или поставьте телефон на штатив (другой поддерживающий предмет) **на уровне живота**

- **не заваливайте телефон** вправо/влево, вперед/назад, фотографируйте ровно и при хорошем освещении.

- желательно **на однотонном фоне** (на фоне стены, например)

- обязательно оставляйте достаточно пространства вокруг себя на фотографии, **не обрезайте голову** и стопы - на их положение тоже я обязательно буду смотреть.

- будьте на фотографиях **в белье**.

Шаг 2 - теперь нужно сделать замеры:

1. Под грудью
2. Талия
3. Бедра
4. Галифе

Доверьтесь мне и пройдите курс качественно от начала до конца, выполняя все тренировки осознанно и с чувством заботы о своем теле и любви к себе.



Активация внутреннего блока

(Длительность тренировки 21 минута)

Ура ура! Первая тренировка ждет тебя!

Сегодня мы будем делать небольшую активацию глубинно-фронтальной линии, будем постепенно вливаться в силовой процесс

Активация ягодич без веса

(Длительность тренировки 20 минута)

Привет, моя осознанная спортсменка!
Готова ко второй тренировке?

Сегодня мы начнем тренировку с вестибулярного аппарата, а потом будет активировать наши ягодичы без веса

Силовая на все тело

(Длительность тренировки 20 минут)

Привет привет!) У нас начинается 3-ий тренировочный день!

Сегодня у нас силовая тренировка

Стабильность тела

(Длительность тренировки 28 минут)

Приветствую тебя
Тебя ждет 4 тренировка, поехали?

Сегодня у нас тренировка на стабильность, включаем в тренинг неврологические техники, работу с мозжечком

Силовая тренировка

(Длительность тренировки 21 минута)

Привет! ☺

Готова к 5 тренировке курса?

Сегодня у нас силовая тренировка, но начнем мы ее с нейро разминки

Без нейро разминки твой мозг не сможет "увидеть" пятую точку. А значит, ягодичы будут работать бесконтрольно и неэффективно.

Силовая на все тело

(Длительность тренировки 19 минут)

Привет! ☺

Тебя ждет 6 тренировка!

Сегодня у нас снова силовая

Наша цель - сочное тело, помнишь?

Тренировка на дыхание

(Длительность тренировки 12 минут)

Привет!

Нас ждет седьмая тренировка курса

Сегодня у нас тренировка на дыхание, будем выполнять дыхательные практики ☺

Дыхание помогает нам избавиться от отеков, расправить грудной отдел, дыхание - это основа основ

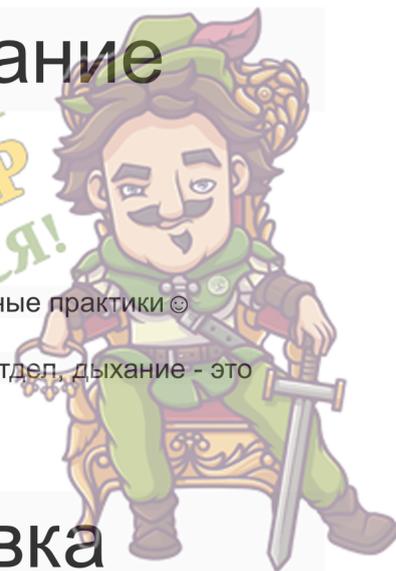
Силовая тренировка

(Длительность тренировки 16 минут)

Всем привет!

Нас ждет 8 тренировка курса)

Юхууу, наша любимая силовая



Тренировка на стабильность тела

(Длительность тренировки 14 минут)

Привет!

Готовы к 9 тренировке курса?

Сегодня у нас будет тренировка на стабильность, она будет легкая, приятная, кайфовая

Тренировка для красивых рук

(Длительность тренировки 17 минут)

Привет!

Нас ждет 10 тренировка курса, поехали?)

Сегодня у нас силовая тренировка, проработаем наши руки, чтобы они были красивыми и подтянутыми

Комбинированная силовая тренировка на все тело

(Длительность тренировки 14 минут)

Привет!

Уже 11 тренировка курса, не терпится показать вам ее ☺

КОМБОООООО!

Сегодня проработаем с помощью силовой все тело ;)

Тренировка на мобилизацию грудного отдела и ТБС

(Длительность тренировки 13 минут)

Привет!

Ура ура, впереди 12 тренировки курса

Время для мобилизации

До этого мы хорошо поработали на силовых и сейчас мы расслабим наш грудной отдел и ТБС

Силовая на все тело

(Длительность тренировки 13 минуты)

Привет!

Готова к 13 тренировке курса?

Сегодня у нас силовая тренировка на все тело, будьте готовы, что будет гореть

Тренировка на мобилизацию Грудной отдел, позвоночник, ТБС

(Длительность тренировки 12 минут)

Привет, привет

Успели отдохнуть на выходных?)

Начинаем неделю с легкой мобилизационной тренировки: подышим, поработаем над мобильностью грудного отдела, позвоночника и ТБС



Силовая тренировка на среднюю ягодичную и спину

(Длительность тренировки 11 минут)

Привет!)

Сегодня у нас силовая тренировка с акцентом на среднюю ягодичную и спину

Силовая тренировка с нейрофишками

(Длительность тренировки 18 минут)

Приветствую тебя

Тебя ждет 16 минут тренировки, поехали?

Силовая через работу с нервной системой

Делали такие силовые когда-то? Сегодня нас ждет именно такая

Мобилизация грудного отдела и тбс

(Длительность тренировки 11 минут)

Привет! ☺

Готова к 17 минуте тренировки курса?

Сегодня отдохнем от силовых

Нас ждет мобилизация грудного отдела и тазобедренных суставов, тело будет в восторге

Силовая тренировка на все тело в 3D

(Длительность тренировки 18 минут)

Привет! ☺

Тебя ждет 18 тренировка!

Качаешь-качаешь, а тело все равно дрябленькое? Добавь в свой фитнес 3D-движения и все получится! Сегодня у нас именно такая тренировка

Мобилизация всего тела

(Длительность тренировки 13 минут)

Привет!

Готова к 19 тренировке??

Начнем неделю с легкой и короткой мобилизационной тренировки

Силовая тренировка на ягодицы

(Длительность тренировки 11 минут)

Всем привет!

Нас ждет 20 тренировка курса)

Не можем мы не проработать нашу попу, поэтому сегодня нас ждет силовая с акцентом на . Красивой и подтянутой попе быть! ;)

Мобилизация на грудной отдел

(Длительность тренировки 10 минут)

Привет!

Ну что, готовы к 21, заключительной тренировке курса?

В завершение курса я подготовила крутой комплекс для мобилизации грудного отдела

Итоговый сбор фото "До/После"

Поздравляю! Вы прошли весь курс

Ура! Ура! Ты прошла курс "Сочное тело"!

Самое время сделать и оценить результаты!

Итак, делаем сначала фото "После" в 4-х форматах:

1. спереди
2. сзади
3. с левого бока
4. с правого бока

Теперь нужно сделать замеры в тех же точках (!), как и в начале курса:

1. Под грудью
2. Талия
3. Бедра
4. Галифе

Напишите, какие изменения внутренние и внешние с Вами произошли - может прошла боль в каких-то частях тела, ушли отеки или сантиметры - пишите все, каждый маленький результат достоин, чтобы его заметили!