

## Gantere Fitness 2 kg x 2 Bleumarin (DECATHLON)

I.D.: 83447936

Data publicarii 15.06.23 Coduri CPV 37400000-2

Pretul estimativ: 105,28 RON - 105,28 RON

Descriere: Conditii neacceptate la termen: PENTRU OFERTA COMPLETA DE PRODUSE SI SERVICII VA RUGAM SA NE CONTACTATI. IN CATALOGUL DIN SEAP ESTE POSTAT UN NUMAR LIMITAT DE ARTICOLE. ----- Oricare ar fi nivelul dumneavoastră, alegeți ganterele cu care puteți executa corect mișcările: prioritatea este întotdeauna calitatea exercițiilor, și nu cantitatea lor. La finalul antrenamentului trebuie să simțiți că mușchii au lucrat! Alegerea greutăților depinde de mușchii pe care vreți să-i lucrați: alegeți greutateți începând de la 2 kg pentru a vă întări partea de jos a corpului și împărțiți greutatea pentru a lucra partea de sus. |Desigur, noi vă ajutăm cu idei! Pentru început, deschideți fișierul de mai jos:  
[https://contents.mediadecathlon.com/s839587/k\\$f50a938fc6d427f41f23dccee7056d6/fiche%20dumbells%20a4.pdf](https://contents.mediadecathlon.com/s839587/k$f50a938fc6d427f41f23dccee7056d6/fiche%20dumbells%20a4.pdf)  
Este un poster cu exerciții pe care puteți să-l descărcați gratuit sau să-l imprimați. Este realizat în colaborare cu mai mulți antrenori calificați. Există zeci de exerciții pe care le puteți realiza pentru a vă lucra mușchii corpului. Înainte de a vă supune corpul la efort, e important să începeți antrenamentul cu o încălzire completă a întregului corp. Dacă sunteți la început, alegeți greutateți mici ( începând de la 0,5 kg) pentru a realiza corect exercițiile. După ce prindeți un pic de experiență, puteți crește progresiv greutatea cu care vă antrenați (o dată la 2 antrenamente, creșteți greutatea cu 0,5 kg). |Cu cât vă diversificați antrenamentele și progresați câte puțin, nu ezitați să vă axați și pe amplit