

Szeretnél izmosodni, formálódni, egészségesebben és fittebben élni, de nem rendelkezel megfelelő ismeretekkel arról, hogyan és milyen edzésmódszerekkel-edzéseszközökkel és stratégiával érheted el a számodra tökéletes testet?

Feszítsd ki a határaidat, lépd át a korlátaidat, szerezd meg azt a tudást, amellyel a lehető legrövidebb időn belül a lehető legjobb testedzési eredményt el tudod elérni! Mindezt dopping nélkül, az egészségedet szem előtt tartva!



Barta Tibor bemutatja:

Testedzés Mesterfokon

A súlyzók, a szabad testsúlyos edzés és a konditermi gépek használata a gyakorlatban!

Időpont: 2015. május 2-3. szombat, vasárnap 09:00 -17:00-ig

Helyszín: Team Fitness 1039 Budapest, Rákóczi utca 36.

Csillagvár Üzletközpont 1. emelet

<http://teamfitness.hu/>

További részletek:

A tanultak gyakorlati megvalósítását munkafüzet segíti, így a gyakorlatok jobban rögzülnek. Ez a munkafüzet tartalmazza a testedzés alapelveit, továbbá segít a célok kitűzésében,

a célok megvalósításában, motivál és inspirál!

Tematika

- A klasszikus testépítés alapelvei
 - Doppingmentes testedzés
- A Szuperhármas könyörtelen szabálya
- A hatékony és céltudatos és alakformálás alapjai, szintjei
 - A progresszív edzés feltételei
- Testkompozíció, esztétikum - a hibák kijavítása, korrigálása
- Testedzés új dimenziója: intelligens-tudatos-ösztönös hozzáállás
 - Pulzuskontrollált súlyzós edzés
 - Erőteljes stratégiák a fizikum átformálására
 - Testzsír csökkentés
- Hatékony, de egyszerű edzéstervek, edzés elvek
- A szabad testsúlyos, a súlyzós, vagy a gépi edzés a jobb?
 - A testedzés buktatói:
 - A 10 legnagyobb hiba, ami meggátolja a fejlődést
 - A túledzés elkerülése
 - Regenerálódási vastörvények
- A sérülés elkerülésének okos stratégiái
 - A kevesebb több elve
 - A tökéletes testedzés koreográfiája
 - Professzionális edzéstechnikák
 - Speciális, haladó edzéselvek, stratégiák, taktikák
- Csúcsteljesítmény: Hogyan fokozható a hatékonyság?
 - Működő sporttáplálkozási elvek, szabályok
 - Táplálék kiegészítők, sportélelmiszerek
 - A test és a lélek egysége
 - Az elméd ereje
 - Extra motiváció források

A kudarc és a holtpont legyőzése Sikerorientált élményedzés

Továbbá minden izomcsoportra lebontva végig vesszük a legfontosabb és a leghasznosabb gyakorlatokat, majd azokat a felügyelettel begyakoroljuk, hogy valóban rögzüljön a helyes kivitelezés. A gyakorlatok egyenként fel lesznek sorolva a munkafüzetben, így a saját edzésterved összeállításához óriási segítséget kapsz!

A tanfolyam során elméletben és a gyakorlatban egyaránt átvesszük azokat az alapelveket és stratégiákat, amelyekkel a lehető legrövidebb idő alatt tudjuk a leglátványosabb eredményeket elérni. Ismerd meg a testépítés új dimenzióját, nyerj óriási lendületet és inspirációt a Testedzés Mesterfokon tanfolyam tudásbázisából!

**Ragadd meg a pillanat erejét, ne vesztess el feleslegesen
több időt és pénzt, jelentkezz most!!!**

A tanfolyammal kapcsolatban itt érdeklődhetsz: 06-30-414-3784

Jelentkezés: <http://bartatibor.hu/>

