

ESCAPE FITNESS TRAINING.

escape 

BATTLE ROPE PRODUCT TRAINING WORKSHOP.



ЗАЩО ДА СЕ ЗАПИШЕТЕ?

Тренировъчното въже на Escape Fitness е идеално за развиване на горната част на тялото. То е направено от висококачествени естествени материали и е подходящо за всякакви тренировки – силови, кардио и др.

Познанията върху различните бойни техники и упражненията, произлизащи от тях са изключително важни. С правилното изпълнение на движенията идват и ефективните, функционални резултати от кондиционните тренировки. При неправилното им изпълнение, произлизат различни неприятни усещания за клиентите, а самите занимания стават прекалено тежки и натоварващи.

КАКВО ИСКАТЕ ДА ПОСТИГНЕТЕ?

- ✓ Търсите ефективен и лесен начин да развиете горната част на тялото си?
- ✓ Искате да откриете нови способности за разнообразяване и оптимизиране на кръговите си тренировки?
- ✓ Имате желание да привлечете вниманието на повече потенциални клиенти, като въведете нови, възбуждащи елементи в заниманията си?

Въжетата са идеалното допълнение към всеки тип тренировка- силова, кардио, кръгова, табата и т.н.

Този курс ще ви помогне да извлечете най-доброто от тренировките с бойното въже на Escape Fitness.

КАКВИ ПОЛЗИ ЩЕ ИЗВЛЕЧЕТЕ ОТ ТОВА ОБУЧЕНИЕ?

Със завършването на този курс, Вие:

- ✓ Ще научите правилните техники за изпълнение на изометрични и динамични упражнения с бойното въже.
- ✓ Ще откриете начини да включите този аксесоар в тренировките си, като работите ефективно не само за горна част на тялото, но и за седалище, корем и т.н.
- ✓ Ще научите интересни начини за поддържане интереса на клиентите си и за провеждане на забавни и интерактивни тренировки.
- ✓ Ще освежите заниманията си, като включите в тях този внушителен аксесоар.
- ✓ Ще разберете как да извлечете максимални ползи от заниманията с Escape Battle Rope.

ESCAPE YOUR LIMITS.

