

# ESCAPE FITNESS TRAINING.

escape 

## SANDBAG PRODUCT TRAINING WORKSHOP.



### ЗАЩО ДА СЕ ЗАПИШЕТЕ?

Escape Sandbag е интересен и неконвенционален аксесоар, който предоставя възможност за изпълнение на много и разнообразни упражнения, от всякакво естество. Създадохме това обучение, за да помогнем на инструкторите да научат интересни и иновативни методи за употребата на уреда, както и прилагането им, съобразено с различните тренировъчни цели и желани резултати.

Пясъчната торба е функционална свободна тежест, която може да бъде използвана по всевъзможни начини. Съществуват множество динамични и изометрични упражнения, изпълнявани в различни равнини, които развиват силата на цялото тяло. Именно интегрирането на този уред в цялата кинетична верига от движения, прави този аксесоар безценен за клиентите ви.

Продуктът е идеален за кондиционни тренировки и за инструктори, които имат нужда от компактен уред, който да им помага да постигат различни фитнес цели.

### КАКВО ИСКАТЕ ДА ПОСТИГНЕТЕ?

- ✓ Търсите ефективен уред, който да може да използвате за различни упражнения и тренировки ?
- ✓ Използвали сте пясъчни торби преди и сте се отегчили от базовите упражнения с тях?
- ✓ Търсите продукт, който да можете да носите навсякъде със себе си ?
- ✓ Имате нужда от аксесоар, който да ви помага да постигате различни фитнес цели?

### КАКВИ ПОЛЗИ ЩЕ ИЗВЛЕЧЕТЕ ОТ ТОЗИ КУРС?

Със завършването на това обучение, Вие:

- ✓ Ще се научите как да изпълнявате правилно множество интересни и предизвикателни упражнения с Escape Sandbag.
- ✓ Ще получите по-дълбоки познания върху уникалните ползи от тренировките с пясъчната торба.
- ✓ Ще се научите как да комбинирате различни движения и да ги внедрявате в интензивните си тренировки
- ✓ Ще се научите как да използвате торбата във фундаментални персонални и групови занимания.

# ESCAPE YOUR LIMITS.

