



Понятное обучение на русском языке - 6 курсов по тренировкам на функциональных петлях от экспертов

Основной курс

на функциональных петлях по системе Физио

ОНЛАЙН

Основа системы Физио. Как устанавливать и настраивать функциональные петли, стартовые позиции, принципы движения и базовые упражнения.



Тренировки на силу

на функциональных петлях по системе Физио

ОНЛАЙН

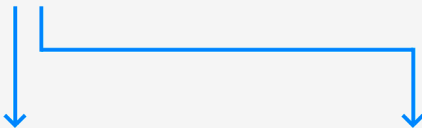
Курс для тех, кто хочет увеличить мышечную массу и обрести рельефное стройное тело за счет тренировок на функциональных петлях.

Тренировки на гибкость

на функциональных петлях по системе Физио

ОНЛАЙН

Данный курс включает упражнения, направленные на увеличение подвижности в суставах, гибкости позвоночника и ног.



Тренировки на координацию

на функциональных петлях по системе Физио

ОНЛАЙН

В курсе заложены координационные упражнения, бросающие вызов для вашего тела и нервной системы и требующие от вас серьезной подготовки. Освоив их, вы получите невероятный контроль над телом в самых разных ситуациях, сможете выполнять сложные упражнения не только в тренажерном зале, но и в спорте.

Тренировки на выносливость

на функциональных петлях по системе Физио

ОНЛАЙН

Пройдя данный курс вы сможете увеличить возможности своей сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, снизить жировой компонент тела и проработать рельеф мышц, а также перейти на новый уровень физических возможностей.



Тренировки на скорость

на функциональных петлях по системе Физио

ОНЛАЙН

Курс построен на базе высокоинтенсивных интервальных тренировок (HIIT) и предназначен для достижения предельных спортивных результатов, развития максимальной выносливости своего тела и расширения возможностей своих тренировок.