

Функциональный тренинг для похудения

{youtube}NA03fBasfoU{/youtube}

Описание:

ПОДПИШИСЬ на нас <http://goo.gl/LC5iR5>

В новом видео мы расскажем, что такое функциональный тренинг для похудения. А покажет нам функциональную тренировку, которая предназначена в первую очередь для девушек, многократная чемпионка в категории фитнес бикини Ольга Мартынова. Такая программа тренировок для похудения подойдет и для выполнения в домашних условиях, потому что она не требует особого инвентаря. Но, так как это функциональный тренинг, то вы сможете повысить свою выносливость, координацию и проработать за одну тренировку все группы мышц, а в данном случае первую очередь конечно ноги, бедра и ягодицы.

Такую тренировку можно выполнять под музыку, а это сделает ваши занятия более приятными и поможет достичь похудения эффективнее.

За короткий промежуток вы сможете проработать все группы мышц выполняя как силовую работу так и кардио, а это максимально увеличит эффект жиросжигания.
<http://www.okbody.ru/>