

БИКИНИ ТРЕНИНГ | Йога + фитнес

{youtube}MgrZulxFz2Q{/youtube}

Описание:

Бесплатная подписка на канал - <http://sub.katerinabuida.com>

▣ Результаты учениц - <http://katerinabuida.com/doska-pocheta>

▣ Все тренировки по порядку в плейлисте - <http://www.youtube.com/playlist?actio...>

30-ти дневная программа тренировок "Бикини Тренинг" поможет вам достигнуть поставленной цели - сформировать безупречное тело за 30 дней и выглядеть неотразимой в бикини!

Комплексы йоги и упражнения с мячом научат ваше тело работать наиболее эффективно, без всяких походов в спортзал!

Вас ждет двойной эффект от обоих видов нагрузок: одновременно, развивая мышцы и гибкость, вы формируете стройное тело, избавляясь от лишних килограммов.

Упражнения с мячом задействуют все основные группы мышц, а также труднодоступные мышцы таких областей, как внутренние и внешние поверхности бедер и нижнего пресса.

Йога развивает эластичность мышц, гибкость суставов, все её позы направлены на выравнивание позвоночника, они улучшат вашу осанку, подчеркнут грациозность.

Именно это, сочетание, поможет вам выглядеть стройной и привлекательной в отпуске, на пляжном отдыхе у моря.

Уже после первых дней занятий вы будете чувствовать себя легче, сильнее и привлекательней, сексуальнее!

▣ Инвентарь: любой мячик до 12 см в диаметре.

▣ <http://www.katerinabuida.com>

▣ [Vkontakte - http://vk.com/katerinabuida](http://vk.com/katerinabuida)

▣ [Instagram - http://instagram.com/katerinabuida](http://instagram.com/katerinabuida)

▣ [Twitter - https://twitter.com/#!/katushabu](https://twitter.com/#!/katushabu)

▣ google.com/+КатеринаБуйда

Ваш тренер Катерина Буйда

Музыка:

1. "The Remixin' Latino Blues" by wellman - <http://ccmixter.org/files/wellman/28135>