

# TOTAL FITNESS

PNAD 10 GODZIN ĆWICZEŃ



Program "Total Fitness", oparty na wojskowym programie treningowym, został udoskonalony przez specjalistów od fitnessu, którzy stworzyli zaplanowany co do minuty zestaw pięciu ćwiczeń - 5BX, mający na celu wzmocnienie wszystkich mięśni, bez konieczności korzystania z wyrafinowanego sprzętu i przeprowadzania długiej rozgrzewki.



Na płycie pierwszej pokazano ze szczegółami wszystkie ćwiczenia, w kolejnych rozdziałach zwiększając poziom trudności. Druga płyta to rodzaj metronomu, ułatwiający wykonanie żądanej liczby powtórzeń w odpowiednim czasie.



TOTAL FITNESS



Dodatkowo dostępny w sprzedaży TOTAL FITNESS dla kobiet

Ćwiczenia, które zostały szczegółowo opisane w książeczce załączonej do płyt, zajmują jedynie 12 minut dziennie.

**TOTAL FITNESS TYLKO 12 MINUT DZIENNIE** to unikalny program treningowy dla mężczyzn przygotowany na podstawie materiałów udostępnionych przez armię kanadyjską.

Wystarczy niewielki kawałek wolnego miejsca i można zaczynać! Włącz ćwiczenia do rozkładu dnia, a w krótkim czasie dostrzeżesz różnicę.

Informacje o wydaniu:

Dźwięk - 2.0

Obraz - 16:9 / kolor

Język - DVD 1 angielski, polski / fektor / DVD 2 wersja polska

TOTAL FITNESS TYLKO 12 MINUT DZIENNIE

MUZKA ASHLEY PAUL MORRISON MONTAŻ PAUL BARKER NIEKOROWICZWO PRODUKCJA RICHARD JONES  
PRODUKCJA MARIE - CLAIRE WALTON SCENARIUSZ I REŻYSERIA CAROLINE ALLEN



Płyta bez licencji do wypożyczania

KINO ŚWIAT CLASSROOM

ul. Belwederska 20/22, 00-762 Warszawa tel. (+48 22) 840 68 01 do 04, fax. (+48 22) 840 68 06

Wszelkie prawa autorskie są zastrzeżone. Kopiowanie, rozpowszechnianie, publiczne odtwarzanie, nadawanie RTV całości lub fragmentów oraz wtórny obieg płyt bez zezwolenia są zabronione i grożą surowymi sankcjami cywilnymi i karnymi z pozbawieniem wolności do lat 5 włącznie.



641

KINO ŚWIAT

WYDANIE DWUPLYTOWE

Świetna kondycja i doskonała sylwetka w 12 minut dziennie.

GRATIS !!  
Książeczka z opisami ćwiczeń



# TOTAL FITNESS

TYLKO 12 MINUT DZIENNIE  
DLA MĘŻCZYZN

TYLKO 12 MINUT DZIENNIE, DLA MĘŻCZYZN

Ćwiczenia oparte na światowym sukcesie programu 5BX.

KINO ŚWIAT

