

Пробная тренировка

fitbox
РЕВОЛЮЦИЯ ФИТНЕСА



Что Вас ждет

- Почти 60 минут под руководством Вашего личного тренера
- 20 минут ЭМС-тренировки – экономия времени и высокая эффективность
- Ответы на все вопросы о целях и о ходе тренировки
- Одежда для тренировки + полотенце + набор для душа
- Боль в мышцах после тренировки – это совершенно нормально



Что нужно для пробной тренировки

- За 2-3 часа до тренировки хорошо поесть (например, углеводы)
- Незадолго перед тренировкой выпить достаточное количество воды, минимум 0,5 л
- Взять с собой спортивную обувь – все остальное Вы получите у нас
- Ограничьте физические нагрузки в течение 48 часов после тренировки
- У Вас плохое самочувствие? Вы простудились или заболели? Обратитесь к врачу перед тренировкой
- Вы беременны? Или у Вас кардиостимулятор? К сожалению, тренировка невозможна

Всё проверили?



Решитесь на тренировку, и Вы сохраните красоту и здоровье

EMS

ООО ЭМС ФИТНЕС
info@fitbox-ems.ru

www.fitbox.de
www.facebook.com/fitboxrussia