

START BOX SUBITO IN FORMA



PANCIA
PIATTA



A chi non piacerebbe avere la pancia piatta, magari con gli addominali ben in vista!

È il sogno di molti uomini e molte donne e il percorso per raggiungerlo non è sempre chiaro o semplice. Noi siamo qui per accompagnarti in questo percorso e per aiutarti ad avvicinarti, passo dopo passo, al tuo desiderio. Vorresti iniziare o riprendere uno stile di vita sano e avere una pancia piatta, senza stress, senza improvvisare, ma con la giusta guida e un supporto realmente presente?

Allora non puoi perderti il nostro programma!

Con START BOX ADDOME PIATTO ti aiuteremo a realizzare il tuo sogno tramite un piano d'azione personalizzato, senza stress, solo 30 minuti, direttamente a casa tua

Questo piano di allenamento, creato su misura per una specifica esigenza, ha un'importanza fondamentale per la salute ed il benessere, sotto diversi punti di vista. Lo sapevi che avere un addome piatto porta con sé numerosi benefici e che l'allenamento della zona del core è importante per il funzionamento di **TUTTO IL CORPO?**

PERCHE'?

Perché il core è la zona da cui dipende l'efficienza e l'efficacia, statica e dinamica, del nostro corpo. Ha la funzione di stabilizzare e fungere da vero e proprio link di trasferimento di forza dalla parte superiore alla parte inferiore del corpo e viceversa. Inoltre, ha un ruolo primario nella prevenzione e nel recupero di patologie muscolo scheletriche, nel controllo della postura e nel miglioramento della performance sportiva.

Inoltre, è un allenamento facilmente adattabile a tutti, sia ai principianti che ai super allenati.

È possibile fare progressi significativi per ritrovare la propria forma fisica, indipendentemente dal punto di partenza.

5 BENEFICI DELL'ALLENAMENTO DEL CORE

01

Benefici estetici.

A chi non piacerebbe avere un addome piatto e scolpito, soprattutto adesso in vista della stagione estiva?

02

Benefici posturali,

perché questa zona ha un ruolo primario nello stabilizzare la parte superiore e quella inferiore del corpo.

03

Aumenta la forza funzionale,

cioè quella che usiamo nelle attività che facciamo durante il giorno, le casse d'acqua, la spesa, ecc. Tutte quelle semplici azioni che facciamo quotidianamente.

04

Aumenta la forza muscolare,

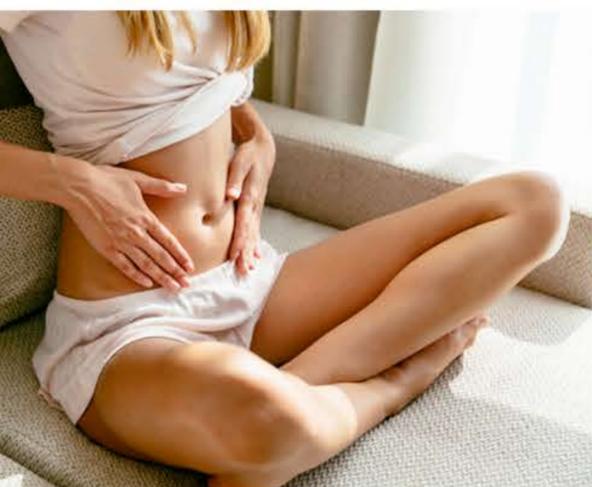
migliorando così sensibilmente le prestazioni sportive.

05

Allevia,

cura e soprattutto previene il dolore alla schiena, soprattutto quello che interessa la zona della bassa schiena

START BOX ADDOME PIATTO È TUTTO QUESTO E ANCHE DI PIÙ!



Lasciati guidare nel percorso verso una condizione di salute migliore, a prova di errore!

Perché non sarai solo.

Verrai seguito passo dopo passo da un nostro Istruttore con sessioni riservate e individuali, online, come e quando vuoi tu!

Quello che ti occorre?

Un semplice tappetino, uno spazio a casa tua (anche ridotto), il desiderio di stare meglio e la forza di volontà per realizzarlo, insieme!

NON PERDERE TEMPO! INVESTILO IN MODO PRODUTTIVO, ORA

SCEGLI ORA START BOX ADDOME PIATTO

Scopri come avere una pancia piatta senza stress, senza fare solo noiosi crunch addominali e senza pillole e creme inutili, raccontaci le tue esigenze e al resto penseremo noi!