

22.01.2021r. - mgr Leszek Gunia

Szybki trening na pośladki bez angażowania ud

Szczegółowy opis oraz zestaw ćwiczeń prezentujemy - [TUTAJ](#)

Co to za trening?

EXPRESS PUPA – to szybki trening na pośladki. Zawiera rozgrzewkę. Ten trening świetnie sprawdzi się jako osobny, błyskawiczny zestaw (zawiera rozgrzewkę) lub jako dodatek po innym treningu. Pomoże wzmocnić pośladki, poprawić ich wygląd oraz ujędrnić tę okolicę. Nie angażuje niepotrzebnie ud, nie zawiera przysiadów!

Wzmocnienie mięśni, poprawa świadomości mięśniowej, modelowanie sylwetki, ujędrnienie i podniesienie pośladków

<https://www.codzienniefit.pl/2020/12/express-pupa-szybki-trening-na-posladki-bez-angazowania-ud.html>