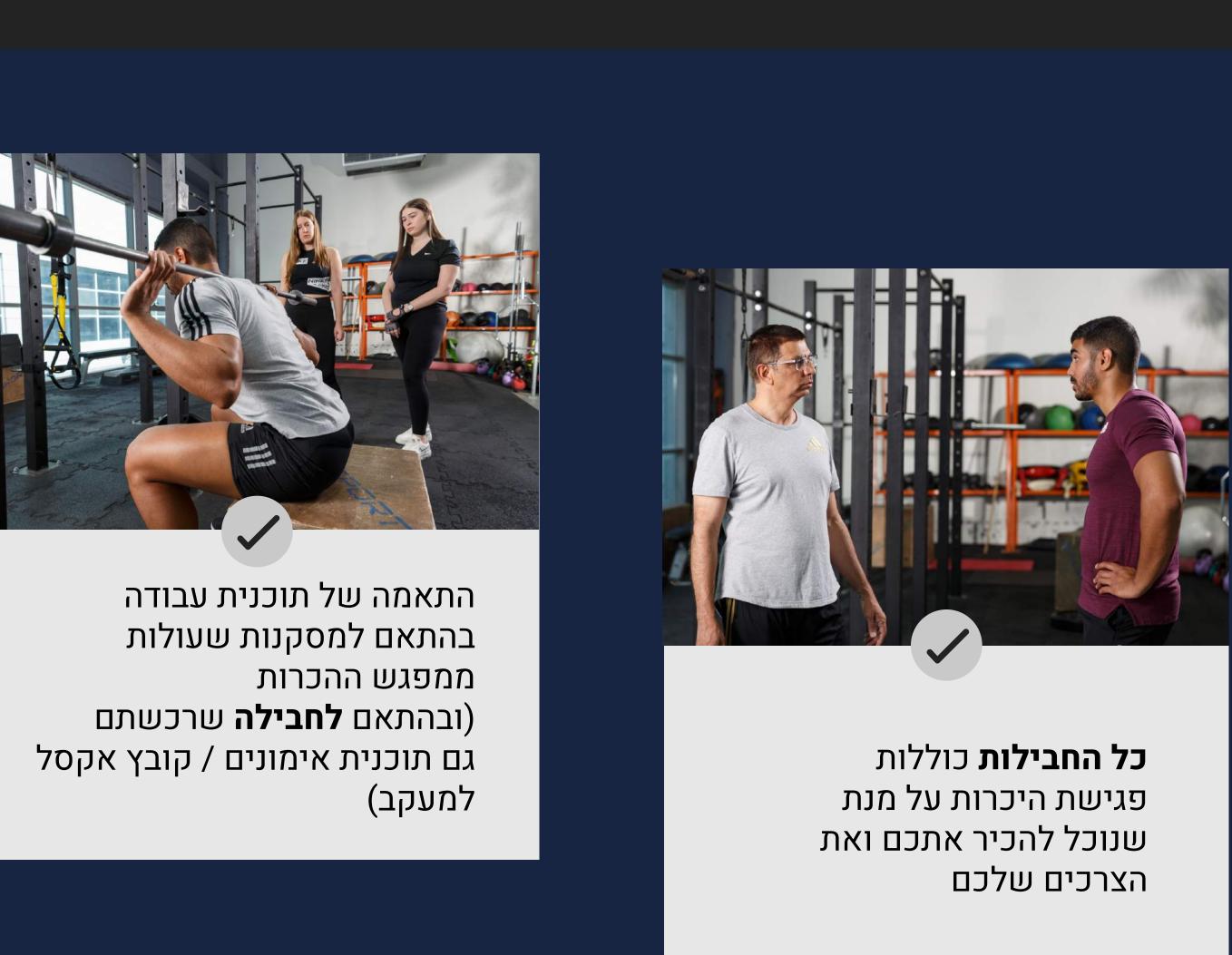
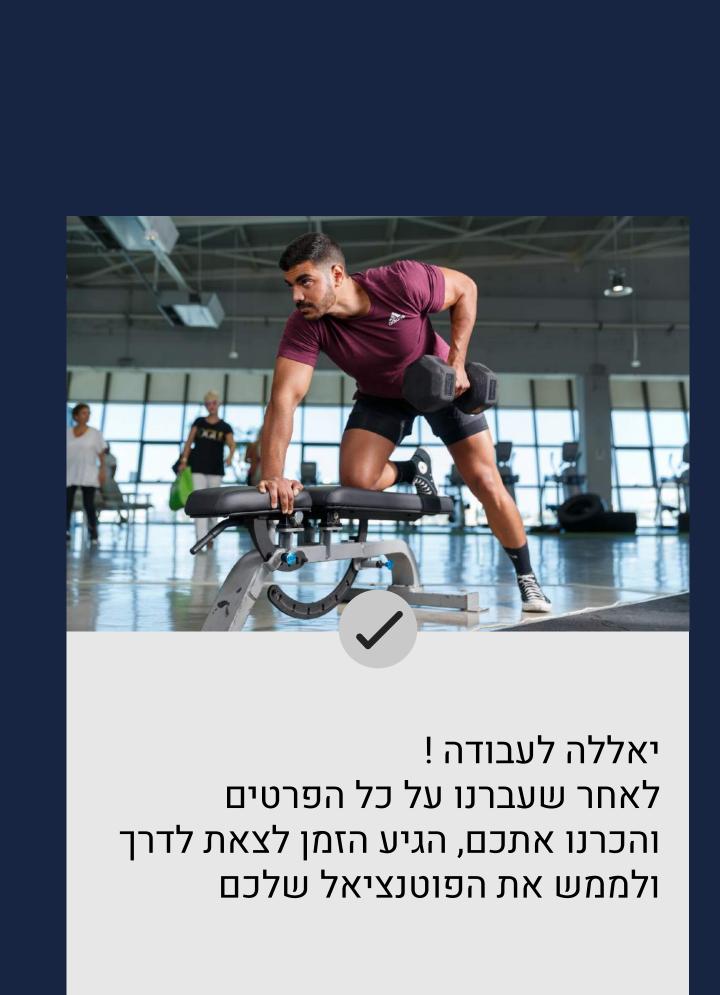


< לקריאה בבלוג









יכול להתאים למי שאינו זקוק לליווי אישי אבל כן מעוניין באימון שמטרתו ללמוד תרגילים חדשים, או לשפר טכניקה של תרגילים אחרים זה מה שמתאים לי >

אימון בודד



אימון עשירי - חינם!) בנוסף לחבילת האימונים מקבלים קובץ וורד שמכיל בתוכו את תוכנית האימונים שנבנתה עבורכם וההערות לאופן ביצועה

חבילה של 5 אימונים

עבורכם וההערות לאופן ביצועה
זה מה שמתאים לי >

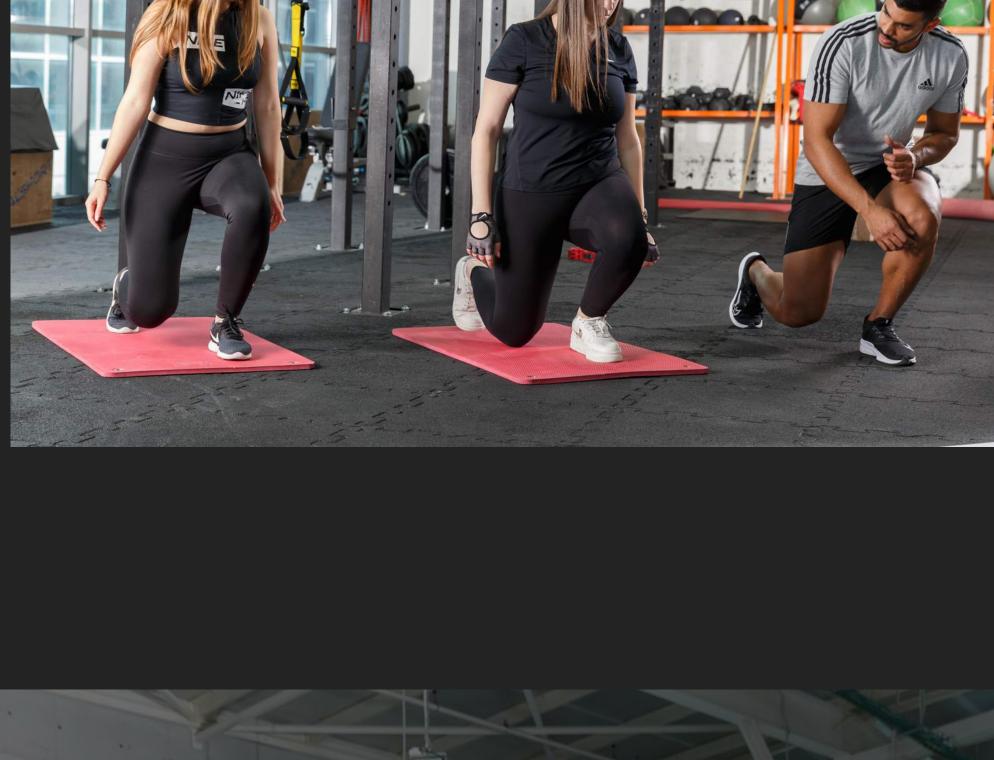
מקבלים קובץ וורד שמכיל בתוכו את תוכנית האימונים והערות לביצוע וגם קובץ אקסל של התוכנית שישמש אתכם למעקב אחר ההתקדמות שלכם ומשקלי העבודה שלכם זה מה שמתאים לי >

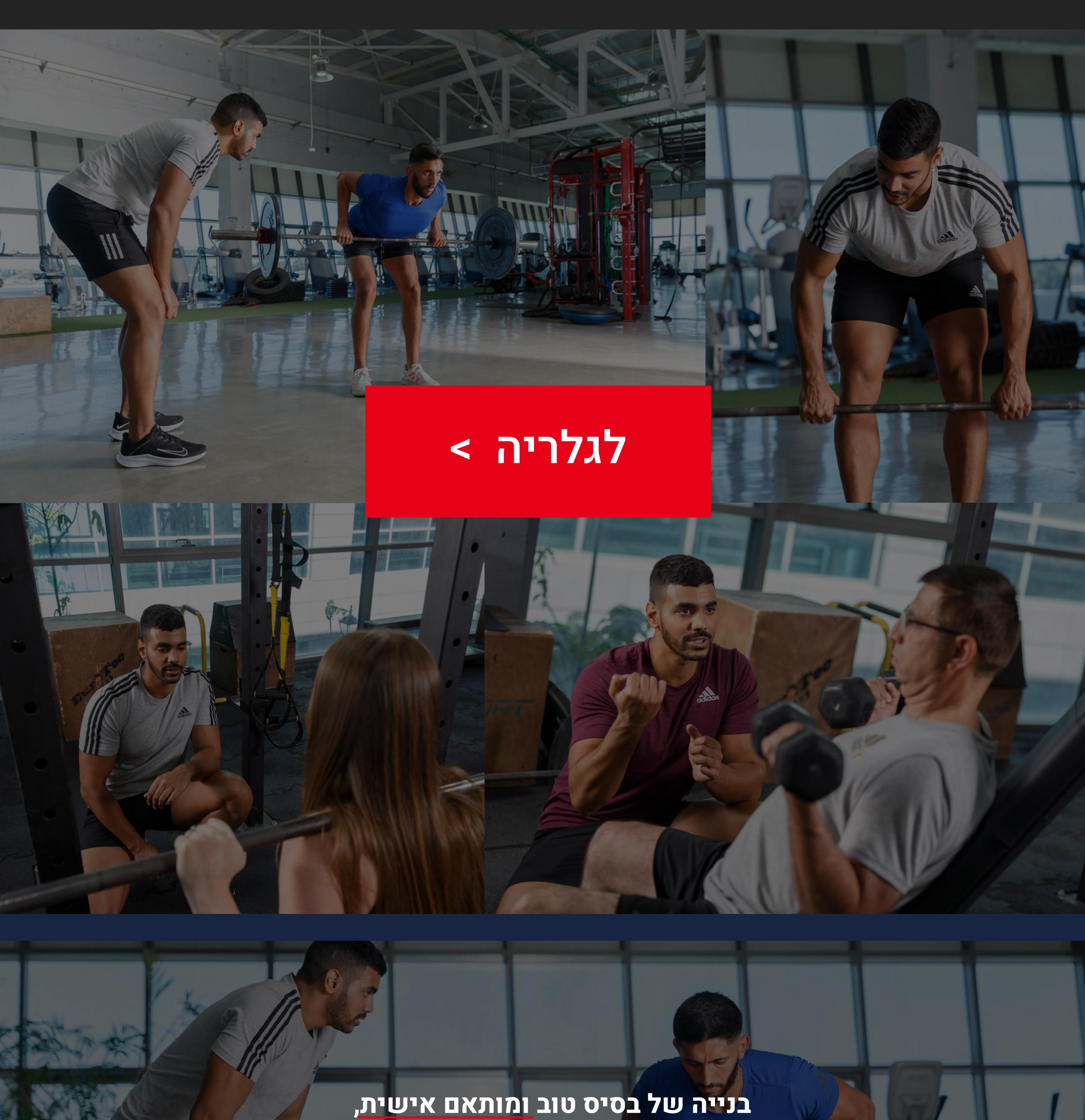
(אימון עשירי - חינם!)

יש לכם פרטנר שהייתם רוצים לבצע איתו אימון ? חבילה זו בשבילכם !" מוזמנים לפנות **ל "שאלות ותשובות"**

אימון בודד עבור זוג

מוזמנים לפנות **ל "שאלות ותשובות"** על מנת לראות אם חבילה זו מתאימה לכם זה מה שמתאים לי >









תבטיח את ההצלחה שלכם בעתיד!

אני עוסק בתחום הכושר הגופני כמעט עשור. הסיבה שהביאה אותי להתחיל להגיע לחדר כושר הייתה שבתור נער מתבגר היה לי חוסר ביטחון בגלל המראה של הגוף שלי, הייתי רזה מאוד, לכן החלטתי להתחיל להתאמן בתקווה ליצור מבנה גוף אחר. באימונים הראשונים בחדר הכושר לא היה ניצוץ ולא היה חיבור ראשוני לתחום אבל המטרה שהצבתי

לעצמי גרמה לי להמשיך להתאמן, ובהמשך גם לראות תוצאות. המטרה הייתה אופיינית מאד לנער מתבגר, היה לי חשוב להראות טוב מבחינה חיצונית, שהחולצות שאלבש 'ישבו' עליי כמו שצריך ובצורה מחמיאה, ושלא אהיה רזה כמו שהייתי.

כבר לאחר שנה, שנתיים הגעתי ליעד שהצבתי לעצמי, משם התחילה ההתאהבות. הרעיון הזה של להציב מטרה ולפעול למענה, קסם לי מאוד. לאחר השגת המטרה הראשונה הגיעו בעקבותיה מטרות רבות אחרות, כאלו שאני בעקבותיהן עד היום...

< קרא עליי עוד

לשיחת ייעוץ צרו קשר

ם מלא	שב
מייל	איכ
פון	טל

f ⊙ <u>©</u> <u></u>

שליחה

צור קשר

EMAIL@GMAIL.COM