

154-164.

“BULGARIAN BAG CrossFit” със Светлана Кирова

ИСКАТЕ СЕКСИ, СТЕГНАТО, ОФОРМЕНО И СЛАБО! ТЯЛО!?

За да се случи това – тялото Ви трябва да бъде изградено ОТВЪТРЕ – НАВЪН!

Единственият начин да изглеждате добре (особено след 25 годишна възраст) е да изградите здрава, стегната и повявайте ми красива „арматура”!

„BULGARIAN BAG CrossFit” е уникална по рода си тренировка за цялото тяло със суплес торбичката популярна в цял свят и най-вече в САЩ.

Тя тежи само 5кг. (колкото 1-месечно бебе. ;) ), а тежестта и се рапределя по цялото тяло!

НЕ СИ МИСЛЕТЕ, ЧЕ ЩЕ СТАНЕТЕ ГОЛЯМА, МУСКУЛЕСТА И С МЪЖКА ВИЗИЯ! НАПРОТИВ!

Отслабване, стягане, оформяне, извайване, издръжливост, взривна сила!

ТРЕНИРОВКАТА Е:

Отборна!

Вдъхновяваща!

Взривна!

Комплексна!

Функционална!

Кондиционна!

Изригваща!

И ЗАБАВНА!

ТРЕНИРОВКА ЗА БОЖЕСТВЕНО ТЯЛО И

ПЪЛНО ПРЕЧИСТВАНЕ НА УМА!



+ снимка Светлана от предишното представяне

Приятно ми е аз съм Светлана Кирова.

На 31 години съм и от 3 годишна се занимавам със спорт. Тренирала съм 10 години художествена гимнастика, след това съм се занимавала със най-различни дейности: класически балет, бокс, спортни, стандартни и кубински танци, плуване, фитнес, като от години насам се занимавам с тае бо, кик бокс, зумба, кросфит, функционални тренировки.

Пречупвайки през собствената си призма, смея да твърдя, че създавам и разработвам свои тренировъчни системи, базирайки се на натрупания през годините опит, знания и срещи с мой колеги от страната и чужбина.

В началото разбира се, всичко беше любителско, но в един момент осъзнах, че спорта е част от живота ми, която аз лудо обичам и реших да го превърна в своя професия.