

Program wyzwania dla *urządzenia Boost i aplikacji PelviFly Boost*

DZIEŃ 1	DZIEŃ 2	DZIEŃ 3	DZIEŃ 4
<p>1. Wykonaj TEST MIĘŚNI (moduł postępy-> test)</p> <p>2. PRAWIDŁOWA POZYCJA (moduł POZNAJ MDM) -> 2:20</p> <p>3. MINDFULNESS BODYSCAN 1 (moduł rozluźnienie) -> 2:27</p>	<p>1. POCZUJ MIĘŚNIE DNA MIEDNICY (moduł POZNAJ MDM) -> 2:13</p> <p>2. 2 MINUTY WYTRZYMAŁOŚCI (moduł dr Ula poleca)-> 2:00</p> <p>3. MINUTA SZYBKOŚCI (moduł dr Ula poleca)-> 1:00</p> <p>4. MINDFULNESS BODYSCAN 2 (moduł rozluźnienie) -> 2:06</p>	<p>1. POŁĄCZ ĆWICZENIA Z ODDECHEM (moduł POZNAJ MDM) -> 2:11</p> <p>2. BUDOWANIE WYTRZYMAŁOŚCI (poziom trudności 1)-> 1:53</p> <p>3. KONTROLA SKURCZU I ROZLUŻNIENIA (poziom trudności 1)-> 2:07</p> <p>4. MINDFULNESS BODYSCAN 3(moduł rozluźnienie) -> 2:09</p>	<p>1. POCZUJ MIĘŚIEŃ POPRZECZNY (zakładka POZNAJ MDM) -> 1:52</p> <p>2. BUDOWANIE WYTRZYMAŁOŚCI (poziom trudności 1)-> 1:53</p> <p>3. KONTROLA SKURCZU I ROZLUŻNIENIA (poziom trudności 1)-> 2:07</p> <p>4. REGENERACJA STRES S.OS (zakładka Dr Ula poleca) -> 3:00</p>

DZIEŃ 5	DZIEŃ 6	DZIEŃ 7
<p>1. PRAWIDŁOWA POZYCJA (moduł POZNAJ MDM) -> 2:20</p> <p>1. 2 MINUTY WYTRZYMAŁOŚCI (moduł dr Ula poleca) -> 2:00</p> <p>1. MINUTA SZYBKOŚCI (moduł dr Ula poleca)-> 1:00</p> <p>2. KSZTAŁTOWANIE KONTROLI I SIŁY (moduł poziom 2) -> 2:14</p> <p>1. MINDFULNESS BODYSCAN 2 (moduł rozluźnienie) -> 2:06</p>	<p>1. 2 MINUTY WYTRZYMAŁOŚCI (moduł dr Ula poleca) -> 2:00</p> <p>1. BUDOWANIE WYTRZYMAŁOŚCI (poziom trudności 1) -> 1:53</p> <p>1. MINUTA SZYBKOŚCI (moduł dr Ula poleca)-> 1:00</p> <p>2. KSZTAŁTOWANIE KONTROLI I SIŁY (moduł poziom 2) -> 2:14</p> <p>1. REGENERACJA STRES S.OS (zakładka Dr Ula poleca) -> 3:00</p>	<p>1. Wykonaj TEST MIĘŚNI (moduł postępy-> test)</p> <p>2. 3 treningi z modułu dr Ula poleca (2 minuty wytrzymałości, minuta szybkości i stres S.O.S/ po aktywności fizycznej)</p>