

WEBINAR

„Core stability z taśmami TRX – PODSTAWY”



Poznaj możliwości systemu taśm podwieszanych TRX w treningu „core stability” i progresuj swoje wyniki sportowe.

*Webinar pt. „Core stability z taśmami TRX – PODSTAWY”
Tomasz Leśnikowski*

©Prawa autorskie należą do Tomasz Leśnikowski – Terapia Ruchem



Opis webinaru pt. „Core stability z taśmami TRX - PODSTAWY”

Tym razem zapraszam Cię do świata taśm podwieszanych TRX! Będąc prelegentem podczas największej Konferencji On-line w Polsce organizowanej przez REP's Polska, przygotowałem dla Ciebie praktyczne wystąpienie dotyczące wykorzystania jednego z najmniej docenianych (a jakże skutecznych!) narzędzi treningowych wśród osób trenujących, czyli taśm podwieszanych TRX. **Szykuj się na ponad 20 specjalistycznych ćwiczeń wzmacniających Twój kręgosłup, biodra i obręcz barkową – od ćwiczeń absolutnie bazowych, aż po złożone ćwiczenia dla osób zaawansowanych i sportowców.**

Poprzedzając praktyczną część wystąpienia i wyjaśnienie podstaw koncepcji stabilizacji centralnej naszego ciała, dowiesz się m.in.:

- jak dokładnie rozumieć termin „core stability” i jak poprawnie trenować mięśnie korpusu w różnorodny sposób przy użyciu systemu taśm podwieszanych?
- jakie metody treningowe należy wybrać programując trening względem własnych, aktualnych zdolności ruchowych i możliwości wysiłkowych?
- jak poprawnie układać treningi stabilizujące Twój kręgosłup i biodra, zarówno w statyce jak i dynamice?

Dodatkowo, w materiałach uzupełniających **otrzymasz plik PDF oraz filmy z 3 przykładowymi planami treningowymi:** dla osób początkujących, średniozaawansowanych i zaawansowanych!

Trening z własną masą ciała na niestabilnym podłożu niewątpliwie jest wymagający. Mam nadzieję, że będziesz oglądać z zaciekawieniem i **wdrożysz przedstawione koncepcje pracy już NASTĘPNEGO DNIA!**

Udanego oglądania i dobrej zabawy!



WEBINAR

„ Core stability z taśmami TRX – PODSTAWY ”



Kup raz i otrzymaj ten materiał JUŻ NA ZAWSZE!


Oglądaj, ucz się i trenuj kiedy tylko chcesz 😊

Powodzenia!





Pamiętaj, że dzielę się z Tobą moją wiedzą
i doświadczeniem w mediach społecznościowych:

 tomasz.lesnikowski

 Tomasz Leśnikowski - Terapia Ruchem

 Tomasz Leśnikowski - Terapia Ruchem

*Webinar pt. „Core stability z taśmami TRX – PODSTAWY”
Tomasz Leśnikowski*

©Prawa autorskie należą do Tomasz Leśnikowski – Terapia Ruchem

