

WEBINAR

„ Mobilność całego ciała w pigułce ”



ProFi[®]

Dowiedz się jak w prosty i skuteczny sposób poprawić
gibkość i mobilność swojego ciała.

*Webinar pt. „Mobilność całego ciała w pigułce”
Tomasz Leśnikowski*

©Prawa autorskie należą do Tomasz Leśnikowski – Terapia Ruchem



Opis webinaru pt. „Mobilność całego ciała w pigułce”

„Mobilność całego ciała w pigułce” – to praktyczny webinar dla wszystkich, którzy chcą usystematyzować swoje podstawy związane z gibkością i mobilnością swojego ciała. Dzięki przedstawionym koncepcjom pracy dowiesz się krok po kroku jak płynnie poruszać się wśród ćwiczeń mobility, angażując do pracy całe ciało pod kątem zwiększania elastyczności tkanek miękkich i powięzi oraz zwiększania zakresu ruchomości w obrębie stawów.

Od podstaw i nauki przybierania prawidłowych pozycji rozluźniających przez bardziej złożone kompleksy ruchowe. Materiał który obejrzysz możesz śmiało traktować jako bazowy w kontekście osobnej jednostki treningowej lub czerpać z niego inspiracje do pracy nad wybranymi strukturami mięśniowymi.

Dlatego niezależnie od Twojego wieku, stopnia zaawansowania, poziomu elastyczności czy koordynacji ruchowej – przedstawione metodyczne zestawy prostych ćwiczeń ruchowych z pewnością:

- przyczynią się do zmniejszenia napięć w Twoim ciele
- poprawią Twoją ogólną gibkość, sprawność i motorykę
- przełożą się na jakość Twojego treningu siłowego i motorycznego
- umożliwią Ci funkcjonowanie w lepszym zdrowiu na co dzień

Zapraszam do skorzystania z tej pigułki wiedzy zarówno osoby trenujące rekreacyjnie jak i trenerów personalnych i instruktorów fitness, którzy szukają ciekawych i efektywnych pomysłów na urozmaicenie własnych treningów oraz ćwiczeń ze swoimi klientami. Jestem przekonany, że się nie zawiedziecie.

Gwarantuję Ci dokładną i poukładaną wiedzę, którą z **powodzeniem wdrożysz już następnego dnia**. Miłego oglądania i powodzenia w treningu!



WEBINAR

„ Mobilność całego ciała w pigułce ”



ProFi[®]

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](https://www.instagram.com/tomasz.lesnikowski)

 Tomasz Leśnikowski - Terapia Ruchem

 Tomasz Leśnikowski - Terapia Ruchem

*Webinar pt. „Mobilność całego ciała w pigułce”
Tomasz Leśnikowski*

©Prawa autorskie należą do Tomasz Leśnikowski – Terapia Ruchem

