

WEBINAR

„Prewencja urazów w treningu personalnym”



ProFi[®]

Dowiedz się jak wzmacniać najczęściej osłabione struktury mięśniowe aby stały się kluczem do Twojego sukcesu.

*Webinar pt. „Prewencja urazów w treningu personalnym”
Tomasz Leśnikowski*

©Prawa autorskie należą do Tomasz Leśnikowski – Terapia Ruchem



Opis webinaru pt. „Prewencja urazów w treningu personalnym”

„ Prewencja urazów w treningu personalnym” – to webinar dla wszystkich, którzy chcą w praktyczny sposób usystematyzować swoje podstawy związane ze wzmacnianiem i prewencją **najczęściej niewydolnych struktur naszego ciała**. Pamiętaj, że kompensacje oraz nieoptymalna technika, z biegiem czasu i powtarzalnością będą się nawarstwiać, gdzie potencjalny uraz może wystąpić dopiero po czasie, nie dając wcześniej widocznych dolegliwości bólowych.

Dzięki przedstawionym koncepcjom pracy dowiesz się krok po kroku, które grupy mięśniowe stanowią najbardziej osłabione ogniwa u zdecydowanej większości osób trenujących rekreacyjnie oraz poznasz metody treningowe dotyczące ich wzmocnienia i stabilizacji. **Możesz liczyć na proste i skuteczne rozwiązania** dotyczące ćwiczeń z wykorzystaniem własnej masy ciała, gum oporowych, piłki fitness i pary hantli lub kettli.

Materiał, który obejrzysz, możesz śmiało traktować jako bazowy w kontekście uzupełnienia jednostek treningowych Twoich klientów o podstawy ćwiczeń ochronnych dla pracujących tkanek i stawów.

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

- przyczynią się do ustabilizowania i wzmocnienia Twojego aparatu ruchu
- przywrócą balans sił i równowagi mięśniowej pomiędzy poszczególnymi segmentami ciała
- poprawią Twoją siłę i wytrzymałość mięśniową, koordynację ruchową i sprawność
- przełożą się na jakość Twojego treningu siłowego i motorycznego

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.



WEBINAR

„Prewencja urazów w treningu personalnym”



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

 Tomasz Leśnikowski - Terapia Ruchem

 Tomasz Leśnikowski - Terapia Ruchem

*Webinar pt. „Prewencja urazów w treningu personalnym”
Tomasz Leśnikowski*

©Prawa autorskie należą do Tomasz Leśnikowski – Terapia Ruchem

