

# WEBINAR

## „ Rozgrzewka całego ciała - 3 MODELE ”



**ProFi**<sup>®</sup>

Poznaj możliwości ruchowe swojego ciała w trzech  
metodycznych zestawach ćwiczeń.

*Webinar pt. „Rozgrzewka całego ciała – 3 modele”  
Tomasz Leśnikowski*

-----  
©Prawa autorskie należą do Tomasz Leśnikowski – Terapia Ruchem



## Opis webinaru pt. „Rozgrzewka całego ciała – 3 modele”

Ciesz się niezmiernie fakt, że coraz więcej osób ćwiczących przykłada się solidnie do **najważniejszego etapu każdej jednostki treningowej**, jaką niezaprzeczalnie jest ROZGRZEWKA. Poświęcenie zaledwie kilkunastu minut na pobudzenie całego ciała i układu nerwowego do części głównej treningu o wiele skuteczniej wpływa na jakość przeprowadzonego wysiłku i zmniejszenie ryzyka wystąpienia kontuzji.

Ten praktyczny LIVE przygotowałem zarówno z myślą o osobach trenujących rekreacyjnie, jak i o trenerach personalnych i instruktorach fitness, którzy chcą poznać lub usystematyzować swoją wiedzę na temat możliwości wykorzystania ćwiczeń rozgrzewkowych w swoim treningu. Proste zadania ruchowe z własną masą ciała, jedną gumą oporową czy odważnikiem kettlebell mogą okazać się... wcale nie takie proste!

Dlatego zapraszam Cię serdecznie do obejrzenia i skorzystania z **prostych i skutecznych rozwiązań treningowych** dotyczących 3 MODELI ROZGRZEWEK CAŁEGO CIAŁA, a będą to przedstawione odpowiednio:

- rozgrzewka z gumami oporowymi – nauczysz się wielu prostych i skutecznych rozwiązań na poprawę elastyczności całego ciała z jedną gumą powerband / rehaband
- rozgrzewka z własną masą ciała – poznasz m.in. jeden z najciekawszych i najbardziej złożonych kompleksów ruchowych, które możesz wykonywać zawsze i wszędzie
- rozgrzewka z odważnikami kettlebells – dowiesz się w jaki sposób wykorzystać kettle w ćwiczeniach gibkościowych i wzmacniających całe ciało

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



# WEBINAR

## „ Rozgrzewka całego ciała - 3 MODELE ”



**ProFi**<sup>®</sup>

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. „Rozgrzewka całego ciała – 3 modele”  
Tomasz Leśnikowski*

-----  
©Prawa autorskie należą do Tomasz Leśnikowski – Terapia Ruchem

