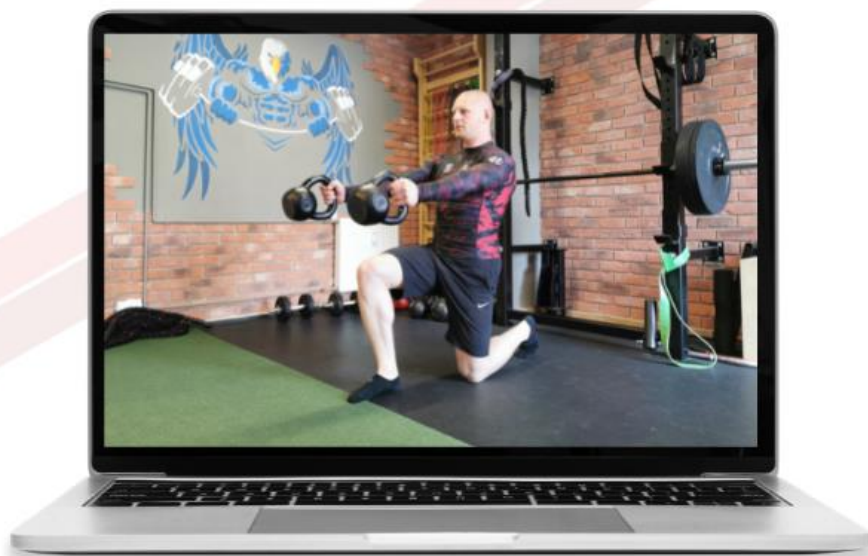


# WEBINAR

## „Trening Lower Body z odważnikami kettlebells”



**ProFi**<sup>®</sup>

Dowiedz się jak wszechstronnie wykorzystać odważniki kettlebells w treningu mięśni stóp, kolan, bioder i kręgosłupa.

*Webinar pt. „Trening Lower Body z odważnikami kettlebells”  
Tomasz Leśnikowski*

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



## Opis webinaru pt. „Trening Upper Body z odważnikami kettlebells”

Webinar pt. „Trening Lower Body z odważnikami kettlebells” to nowoczesne spojrzenie na świat treningu z wykorzystaniem odważników kulowych. Z warsztatu dowiesz się jak w praktyczny i skuteczny sposób wprowadzić do swojego treningu metodyczne zestawy ćwiczeń z zakresu:

- technik mobility
- ćwiczeń naprawczych i korekcyjnych
- ćwiczeń wzmacniających i siłowych
- ćwiczeń eksplozywnych dla sportowców

Z pewnością możesz liczyć na usystematyzowaną i szczegółową wiedzę przedstawioną zarówno w sposób teoretyczny jak i praktyczny. Czego dowiesz się z tego 1,5- godzinnego materiału?

- dowiesz się jak efektywnie wykorzystać odważniki kulowe w treningu siłowym i funkcjonalnym
- usystematyzujesz techniki wykorzystywane w rozgrzewce ogólnorozwojowej i specjalistycznej
- poznasz szereg ćwiczeń prewencyjnych, stabilizujących i dynamicznych dla dolnej części ciała
- nauczysz się metod treningowych, dzięki którym poprawisz swoje efekty zdrowotne i sylwetkowe
- znajdziesz kreatywne rozwiązania na trening dla osób trenujących rekreacyjnie jak i sportowców

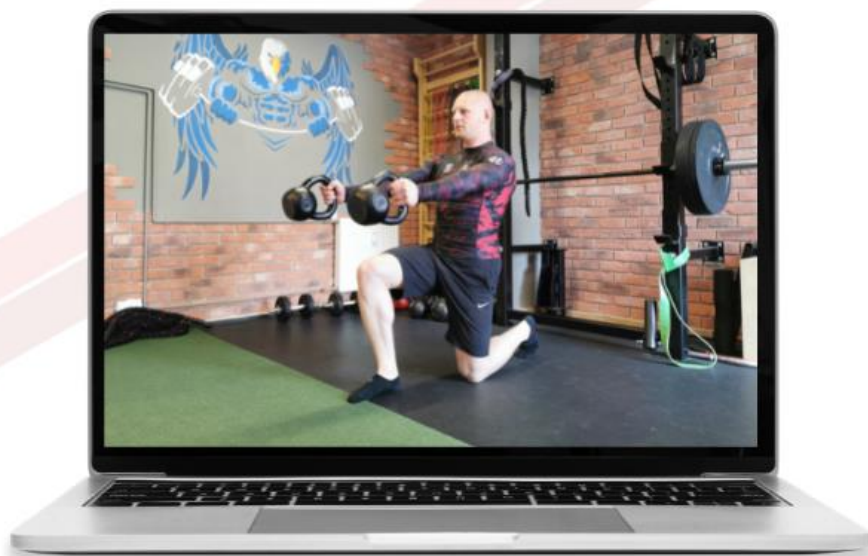
Jako materiał uzupełniający, do każdego webinaru dołączony jest usystematyzowany zbiór prezentowanych ćwiczeń w formie pliku PDF.

Przyjemnego oglądania i owocnych treningów! 😊



# WEBINAR

## „Trening Lower Body z odważnikami kettlebells”



**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. „Trening Lower Body z odważnikami kettlebells”  
Tomasz Leśnikowski*

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

