

WEBINAR

„Trening Upper Body z gumami oporowymi”



ProFi[®]

Dowiedz się jak wszechstronnie wykorzystać gumy oporowe w treningu mięśni kręgosłupa, obręczy barkowej, łokci i nadgarstków.

*Webinar pt. „Trening Upper Body z gumami oporowymi”
Tomasz Leśnikowski*

©Prawa autorskie należą do Tomasz Leśnikowski – Terapia Ruchem



Opis webinaru pt. „Trening Upper Body z gumami oporowymi”

Webinar pt. „Trening Upper Body + Core Stability z gumami oporowymi ” to nowoczesne spojrzenie na świat treningu z wykorzystaniem gum miniband, powerband i rehaband. Z warsztatu dowiesz się jak w praktyczny i skuteczny sposób wprowadzić do swojego treningu metodyczne zestawy ćwiczeń z zakresu:

- technik mobility
- ćwiczeń pobudzających (pre-aktywacyjnych)
- ćwiczeń naprawczych i korekcyjnych
- ćwiczeń wzmacniających i 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 gumy oporowe w treningu medycznym, przywracaniu zakresów ruchomości tkanek i rehabilitacji pourazowej
- usystematyzujesz metodykę rozgrzewki ogólnorozwojowej i specjalistycznej w prostych ćwiczeniach ruchowych
- poznasz szereg ćwiczeń prewencyjnych i naprawczych dla najczęściej zaburzonych obszarów w ludzkim ciele dla górnej części ciała
- nauczysz się metod treningowych, dzięki którym poprawisz swoje efekty zdrowotne i sylwetkowe
- znajdziesz kreatywne rozwiązania na trening dla osób trenujących pourazowo, 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 Upper Body z gumami oporowymi”



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. „Trening Upper Body z gumami oporowymi”
Tomasz Leśnikowski*

©Prawa autorskie należą do Tomasz Leśnikowski – Terapia Ruchem

