



BĄDŹ SPRAWNY! TERAPIA RUCHEM DLA CAŁEGO CIAŁA



- **napraw swoje ciało - ćwiczenia funkcjonalne i medyczne dla każdego**
- **webinar treningowy + e-book z opisami i zdjęciami ćwiczeń**

Naucz się ćwiczyć od podstaw za pomocą uniwersalnych ćwiczeń funkcjonalnych i medycznych – poznaj trening ogólnorozwojowy w pigułce i napraw swoje ciało.

*Webinar pt. „BĄDŹ SPRAWNY – Terapia Ruchem dla całego ciała”
Tomasz Leśnikowski*

©Prawa autorskie należą do Tomasz Leśnikowski – Terapia Ruchem



Opis webinaru pt. „ Bądź sprawny – Terapia Ruchem dla całego ciała ”

Przedstawiony poradnik treningowy pt. „BĄDŹ SPRAWNY – Terapia Ruchem dla całego ciała” to autorski zestaw funkcjonalnych ćwiczeń sprawnościowych w wersji webinaru oraz e-booka, za pomocą których dowiesz się o kondycji swojego aparatu ruchu i towarzyszących jemu napięć mięśniowych. Poznasz ponad 30 celowanych ćwiczeń ruchowych nastawionych na każdy segment Twojego ciała, z wykorzystaniem własnej masy ciała i jednej gumy rehaband – od wzmacniania i stabilizacji stóp i stawów skokowych, przez prewencję kolan i bioder, mobilizując w ruchu cały kręgosłup, obręcz barkową i mięśnie karku. Dowiesz się jak w płynny i efektywny sposób wykonywać niestandardowe ćwiczenia ogólnorozwojowe, rozpoczynając od rozciągania w ruchu i mobilizacji tkanek miękkich, aż po ćwiczenia wzmacniające, korekcyjne i dynamiczne dla całego ciała. Zrozum swoje ciało, naucz się ćwiczyć w pełnych, dostępnych i bezbolesnych zakresach ruchu i zbuduj swoją formę fizyczną od podstaw.

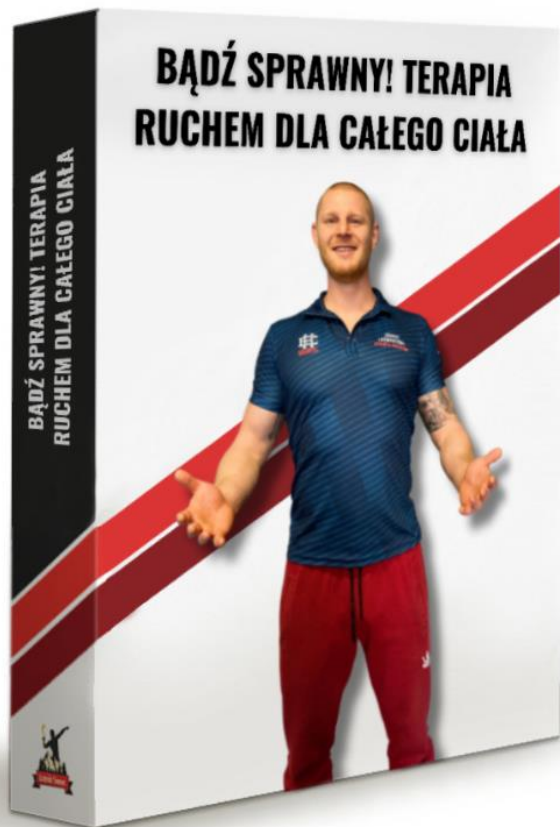
Materiał ten stworzony został z myślą o każdej osobie, która chce być po prostu sprawna:

- dla osób rozpoczynających swoją drogę z treningiem ogólnorozwojowym
- dla sportowców w celu wyrównywania balansu sił, równowagi mięśniowej i elastyczności pomiędzy poszczególnymi segmentami swojego ciała
- dla trenerów personalnych, fizjoterapeutów i terapeutów ruchowych szukających gotowych rozwiązań na pomoc swoim klientom za pomocą prostych ćwiczeń ruchowych
- dla każdego, kto chce poznać własne możliwości sprawnościowe z na przestrzeni 2 metrów kwadratowych

Cały poradnik treningowy składa się z nagranych ponad **półtora-godzinnego webinaru** (z dokładnym wytłumaczeniem każdego ćwiczenia, gdzie wspólnie wykonujemy założoną ilość powtórzeń) **oraz e-booka** (w którym znajduje się podsumowanie webinaru wraz z nazwami ćwiczeń oraz zdjęciami pozycji początkowych i końcowych).

Mam nadzieję, że będziesz oglądać z zaciekawieniem i wdrożysz przedstawione koncepcje pracy już NASTĘPNEGO DNIA! 😊





BĄDŹ SPRAWNY! TERAPIA RUCHEM DLA CAŁEGO CIAŁA



- **napraw swoje ciało - ćwiczenia funkcjonalne i medyczne dla każdego**
- **webinar treningowy + e-book z opisami i zdjęciami ćwiczeń**

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. „BĄDŹ SPRAWNY – Terapia Ruchem dla całego ciała”
Tomasz Leśnikowski*

©Prawa autorskie należą do Tomasz Leśnikowski – Terapia Ruchem

