

# WEBINAR

## „ Rotacje kręgosłupa w treningu siłowym - autoterapia bólowa pleców ”



Naucz się mobilizować i wzmacniać swój kręgosłup w ruchach skrętnych tułowia i pozbądź się bólu pleców raz na zawsze.

*Webinar treningowy pt. „Rotacje kręgosłupa w treningu siłowym – autoterapia bólowa pleców w XXI wieku”*

*Tomasz Leśnikowski*

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



Przedstawiony webinar treningowy pt. „Rotacje kręgosłupa w treningu siłowym – autoterapia bólowa pleców w XXI wieku” to autorski zestaw funkcjonalnych ćwiczeń ruchowych w wersji webinaru oraz e-booka, za pomocą których dowiesz się na temat ukierunkowanej pracy Twojego kręgosłupa w ruchach skrętnych tułowia. Poznasz tutaj 15 celowanych ćwiczeń nastawionych na mobilizację i pracę siłową Twojego kręgosłupa, z wykorzystaniem własnej masy ciała, gum oporowych, piłki fitness, piłki lekarskiej oraz odważników kulowych – od ćwiczeń zwiększających zakres ruchomości rotacji kręgosłupa po różne formy wzmacniania i stabilizacji uzyskanych efektów. Dowiesz się jak w płynny i efektywny sposób wykonywać niestandardowe ćwiczenia angażujące do pracy Twoje mięśnie proste i skośne brzucha, czworoboczne lędźwi, pośladki, przywodziciele, piersiowe i wiele innych – w kontekście mniej i bardziej izolowanych ćwiczeń skrętnych Twój tułów. Zrozum swoje ciało, naucz się ćwiczyć w pełnych, dostępnych i bezbolesnych zakresach ruchu i pozbać się bólu pleców raz na zawsze.

**Materiał ten stworzony został z myślą o każdej osobie, która chce zadbać o lepszą sprawność swojego kręgosłupa:**

- dla osób rozpoczynających swoją drogę z treningiem ogólnorozwojowym, aby prawidłowo rozumieć i kształtować swoje ciało treningiem oporowym
- dla sportowców w celu wyrównywania balansu sił, równowagi mięśniowej i elastyczności pomiędzy górną częścią ciała
- dla trenerów personalnych, fizjoterapeutów i terapeutów ruchowych szukających gotowych rozwiązań na pomoc swoim klientom za pomocą prostych ćwiczeń ruchowych
- dla każdego, kto chce nauczyć się trenować mądrze i różnorodnie, dbając o prawidłowe przenoszenie obciążeń po wszystkich segmentach swojego kręgosłupa

Cały poradnik treningowy składa się z nagranych **45-minutowego 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! Udanego oglądania i dobrej zabawy 😊



# WEBINAR

## „ Rotacje kręgosłupa w treningu siłowym - autoterapia bólowa pleców ”



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](https://www.instagram.com/tomasz.lesnikowski)

 Tomasz Leśnikowski - Terapia Ruchem

 Tomasz Leśnikowski - Terapia Ruchem

*Webinar treningowy pt. „Rotacje kręgosłupa w treningu siłowym – autoterapia bólowa pleców  
w XXI wieku”*

*Tomasz Leśnikowski*

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

