

# WEBINAR

## „ Taśmy ALFA w sporcie. Podstawy treningu biegacza ”



ProFi®

Poznaj skuteczność celowanych ćwiczeń z systemem taśm podwieszanych ukierunkowanych pod zdrowszy i bardziej ekonomiczny bieg.

*Webinar pt. „Taśmy ALFA w sporcie. Podstawy treningu biegacza”*

*Tomasz Leśnikowski*

-----  
©Prawa autorskie należą do Tomasz Leśnikowski – Terapia Ruchem i ProFi Fitness School Poland



## Opis webinaru pt. „ Taśmy ALFA w sporcie. Podstawy treningu biegacza ”

Zwróć uwagę na fakt, że podczas biegu w ułamku sekundy przez 100% czasu znajdujesz się na jednej nodze i w taki dynamiczny sposób obciążasz cały swój aparat ruchu – od ułożenia stopy i angażu stawu skokowego, poprzez staw kolanowy i biodrowy, aż po sam kręgosłup. Wiedz, że jeśli powtarzasz pewien schemat ruchowy przez pewien czas, to albo robisz to dobrze i osiągasz kolejne wyniki sportowe oraz trenujesz względnie bez bólu, albo wręcz przeciwnie – przeciążasz określone struktury w niewłaściwy sposób, wskutek czego dochodzi wcześniej czy później do różnego rodzaju urazu przeciążeniowego czy kontuzji.

Dzięki temu materiałowi edukacyjnemu i metodycznym zestawom ćwiczeń będziesz wiedział jak uzyskać symetrię napięć pomiędzy obiema kończynami, zwiększysz swoją koordynację ruchową i poprawę skupienia oraz nauczysz się przekładać ćwiczenia wzmacniające na elementy dynamiczne i szybkościowe – od ciekawej rozgrzewki dynamicznej i ćwiczeń mobility, po niestandardowe formy wzmacniania i prewencji w treningu głównym.

Materiał ten jest nagraniem „na żywo” z mojego wystąpienia podczas największej Konwencji Fitness w Polsce, czyli Eu4Ya by Tigar 2023 w Łodzi. Poznasz tutaj ponad 25 celowanych ćwiczeń ruchowych z wykorzystaniem systemu taśm podwieszanych. Zrozum swoje ciało, zwiększ kondycję i wytrzymałość kończyn dolnych i kręgosłupa i naucz się wykorzystywać systemy podwieszane w swojej codziennej rutynie treningowej.

**Materiał ten stworzony został z myślą o każdej osobie, która chce poznać gotowy i niestandardowy system pracy dla dolnej części ciała z taśmami podwieszanymi:**

- dla osób rozpoczynających swoją drogę z treningiem ogólnorozwojowym
- dla sportowców w celu wyrównywania balansu sił, równowagi mięśniowej i elastyczności pomiędzy dolną 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 poznać własne możliwości sprawnościowe z wykorzystaniem systemu taśm podwieszanych

DODATKOWO! Obejrzyj fragment nagrania poniżej:

<https://www.youtube.com/watch?v=uYEVVF3fuPs>



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

# WEBINAR

## „ Taśmy ALFA w sporcie. Podstawy treningu biegacza ”



**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. „Taśmy ALFA w sporcie. Podstawy treningu biegacza”  
Tomasz Leśnikowski*

-----  
*©Prawa autorskie należą do Tomasz Leśnikowski – Terapia Ruchem i ProFi Fitness School Poland*

