

WEBINAR

„Taśmy ALFA w sporcie. Zbuduj kuloodporne barki ”



Poznaj funkcjonalność ćwiczeń z systemem taśm podwieszanych i zadбай o swoje barki aby były sprawne, silne, mobilne i wytrzymałe.

*Webinar pt. „Taśmy ALFA w sporcie. Zbuduj kuloodporne barki”
Tomasz Leśnikowski*

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



Opis webinaru pt. „ Taśmy ALFA w sporcie. Zbuduj kuloodporne barki “

Ze względu na swoją wielopłaszczyznową ruchomość i mobilność, staw ramienny jest predysponowany do wykonywania wszechstronnych ruchów w każdym kierunku i płaszczyźnie pracy. Myśląc o prawidłowym i bezpiecznym rozwoju naszych barków, powinniśmy również wziąć pod samo uwagę ustawienie oraz funkcjonowanie zarówno odcinka piersiowego jak i szyjnego kręgosłupa.

Powyższą konkretną pracę w zadanych funkcjach będziemy wykorzystywać w praktycznych ćwiczeniach siłowych, zarówno jeśli chodzi o rozciąganie dynamiczne i mobilizacje obręczy barkowej, jak i ćwiczenia wzmacniające i prewencyjne, by dalej sukcesywnie dążyć do bardziej złożonych i dynamicznych ruchów.

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, usprawnij swoją obręcz barkową w pełni 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 swojej obręczy barkowej z taśmami podwieszanymi:

- dla osób rozpoczynających swoją drogę z treningiem ogólnorozwojowym
- 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 poznać własne możliwości sprawnościowe z wykorzystaniem systemu taśm podwieszanych

DODATKOWO! Obejrzyj fragment nagrania poniżej:

<https://www.youtube.com/watch?v=OqkNM2YPb6M>

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



WEBINAR

„ Taśmy ALFA w sporcie.
Zbuduj kuloodporne barki ”



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. „Taśmy ALFA w sporcie. Zbuduj kuloodporne barki”
Tomasz Leśnikowski*

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

