

Link do produktu: <https://kalendarzfizjoterapeuty.pl/badz-sprawny-jak-lampart-p-125.html>



## Bądź sprawny jak lampart

Cena	<b>99,00 zł</b>
Czas wysyłki	<b>48 godzin</b>
Numer katalogowy	<b>9788375794588</b>
Kod producenta	<b>9788375794588</b>
Kod EAN	<b>9788375794588</b>
Producent	<b>Galaktyka</b>

### Opis produktu

Kompendium dla każdego sportowca, trenera i fizjoterapeuty

Przeczytaj, jak dbać o swój organizm, odblokuj swój sportowy potencjał, żyj bez bólu i bądź sprawny jak lampart.

Ta książka krok po kroku wprowadzi cię w tajniki ruchu i mobilności i nauczy cię:

- poruszać się bezpiecznie i efektywnie w każdej sytuacji
- ustawiać kręgosłup i stawy w optymalnej, stabilnej pozycji
- przywracać normalne działanie stawów i tkanek
- przyspieszać regenerację po zawodach i treningach
- poprawnie wykonywać ćwiczenia siłowe takie jak przysiad, wyciskanie na ławce, pompki, martwy ciąg, rwanie i podrzut
- stworzyć efektywne, używane także w życiu codziennym wzorce ruchowe oraz przechodzić od prostych do bardziej zaawansowanych ćwiczeń
- rozpoznawać, diagnozować i korygować nieefektywne wzorce ruchowe
- leczyć częste w sporcie dolegliwości takie jak bóle odcinka lędźwiowego kręgosłupa, zespół cieśni nadgarstka, bóle barków czy łokieć tenisisty
- zapobiegać często występującym kontuzjom lub je rehabilitować
- wykorzystywać techniki mobilizacyjne, by pozbyć się skrócenia i napięcia mięśni, ograniczeń ruchu torebek stawowych oraz tkanek miękkich, problemów z kontrolą ruchu i niedoborem zakresu ruchu w stawach
- tworzyć spersonalizowane treningi mobilizacyjne, poprawiające efektywność poruszania się