

Link do produktu: <https://kalendarzfizjoterapeuty.pl/skazany-na-biurko-postaw-sie-siedzacemu-swiatu-p-55.html>



Cena
Cena pop
Numer ka
Kod produ
Kod EAN

Opis produktu

Skazany na biurko. Postaw się siedzącemu światu.

Lepiej wstań, zanim to przeczytasz

Kelly Starrett, znany fizjoterapeuta i autor światowego bestselleru *Bądź sprawny jak lampart*, prezentuje szczegółowy plan przetrwania w środowisku, w którym głównie się siedzi. Krzesło jest wrogiem i powoli zabija nasze ciało!

Skazany na biurko dostarcza gotowych rozwiązań i kreatywnych pomysłów pozwalających skrócić czas spędzany w pozycji siedzącej, a także doradza, jak przerobić własne biurko na dynamiczne środowisko pracy w pozycji stojącej, co poprawi jakość twojego życia.

Niezależnie od tego, czy zamierzasz poprawić wyniki osiągnięte w miejscu pracy i poza nim, schudnąć czy po prostu żyć bez bólu, *Skazany na biurko* ci pomoże. To rewelacyjne lekarstwo na śmierć przez zasiedzenie

Dzięki tej książce nauczysz się:

- rozpoznawać i korygować złą postawę podczas siedzenia, stania i poruszania się,
- zapobiegać bólom odcinka lędźwiowego pleców, szyi, barków, nadgarstków i kolan, zmniejszyć te dolegliwości i leczyć je,

- niwelować skutki urazów przeciążeniowych, takich jak zespół cieśni nadgarstka i zapalenia ścięgien,

- stabilizować w poprawnej pozycji kręgosłup, biodra i barki,

- chodzić, schylać się i kucać w optymalny sposób,

- likwidować ból i poprawiać zakres ruchu dzięki 14 programom mobilizacyjnym.

Niezależnie od tego, czy zamierzasz poprawić wyniki osiągnięte w miejscu pracy i poza nim, schudnąć czy po prostu żyć bez bólu, *Skazany na biurko Ci pomoże*. To rewelacyjne lekarstwo na śmierć przez zasiedzenie!

Autor: Kelly Starret
Wydawnictwo: Galaktyka
Rok wydania: 2016
Oprawa: broszurowa
Format: 20,5x27,5 cm
Strony: 368