

Badz sprawny jak lampart

Ladda ner boken PDF



Starrett Kelly

Badz sprawny jak lampart Starrett Kelly boken PDF

Przeczytaj, jak dbac o swój organizm, odblokuj swój sportowy potencjal, zyj bez bolu i... badz sprawny jak lampart. Ta ksiazka krok po kroku wprowadzi cie w tajniki ruchu i mobilnosci i nauczy cie: - poruszac sie bezpiecznie i efektywnie w kazdej sytuacji-ustawiac kregoslup i stawy w optymalnej, stabilnej pozycji-przywracac normalne dzialanie stawow i tkanek-przyspieszac regeneracje po zawodach i treningach-poprawnie wykonywac cwiczenia silowe takie jak przysiad, wyciskanie na lawce, pompki, martwy ciag, rwanie i podrzut-stworzyc efektywne, uzywane takze w zyciu codziennym wzorce ruchowe oraz przechodzic od prostych do bardziej zaawansowanych cwiczen-rozpoznawac, diagnozowac i korygowac nieefektywne wzorce ruchowe-leczyc czeste w sporcie dolegliwosci takie jak bole odcinka ledzwiowego kregoslupa, zespol ciesni nadgarstka, bole barkow czy lokiec tenisisty-zapobiegac czesto wystepujacym kontuzjom lub je rehabilitowac -wykorzystywac techniki mobilizacyjne, by pozbyc sie skrocenia i napiecia miesni, ograniczen ruchu torebek stawowych oraz tkanek miekkich, problemow z kontrola ruchu i niedoborem zakresu ruchu w stawach-tworzyc spersonalizowane treningi mobilizacyjne, poprawiajace efektywnosc poruszania sie



Download (Laste ned) pdf-boken, pdf boken, pdf E-böcker, epub, fb2

Alla böcker. 30 dagars gratis provperiod