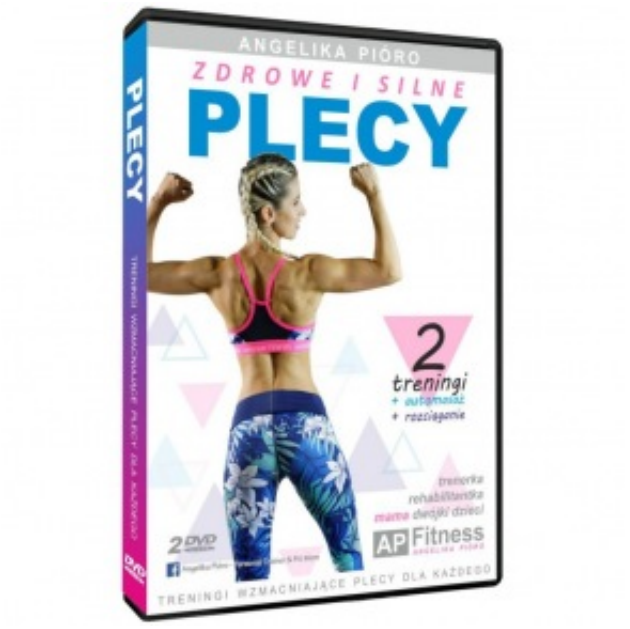
Dane aktualne na dzień: 26-04-2024 12:07

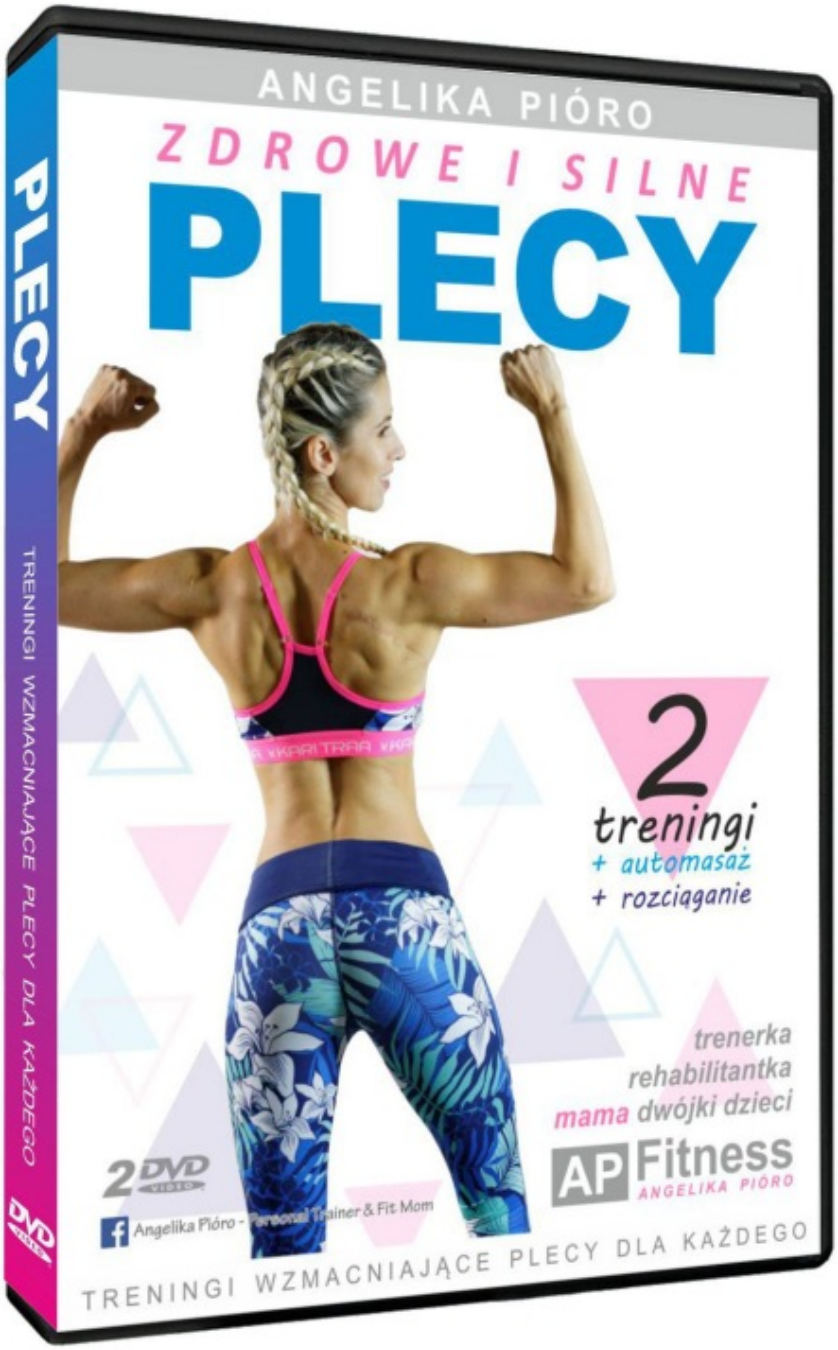
Link do produktu: https://apfitness.pl/zdrowe-i-silne-plecy-p-18.html



Zdrowe i Silne Plecy

Cena	**34,90 zł**
Dostępność	**Dostępny**
Czas wysyłki	**3 dni**
Numer katalogowy	**dvd-zsp**

Opis produktu



Zdrowe i Silne Plecy

Ten trening jest dostępny na platformie treningowej moms-club.pl!

moms-club.pl to ponad 80 programów treningowych dostępnych już za 0,68zł / dzień. Dodatkowo na moms-club.pl znajdziesz przepisy na pyszne dania dla całej rodziny, dział KIDS z zabawami edukacyjnymi dla dzieci oraz blog z ciekawymi artykułami!

Sprawdź moms-club.pl już teraz!

Większość dolegliwości bólowych, oraz wad postawy ma swój początek w złym napięciu mięśniowym. Czynności dnia codziennego, praca oraz siedzący styl życia, mocno odbijają się na naszym kręgosłupie. Nadmierne napięcie okrywy mięśniowej kręgosłupa lub zbyt osłabione grupy mięśniowe, powodują początkowo ból, a w konsekwencji nieprawidłową postawę. Jeśli zmiany te zostaną utrwalone mogą doprowadzić do zwyrodnień, a w konsekwencji do poważnych schorzeń.

Możemy zapobiec tej sytuacji już teraz. Jeśli odczuwasz pod koniec dnia napięcie w okolicach grzbietu a nawet ból, to znak by zacząć działać!

Dla kogo?

- dzieci i młodzież w wieku szkolnym (przebywające długo w pozycji siedzącej w szkole oraz w domu przy odrabianiu lekcji)

- dorośli o siedzącym trybie pracy

- dorośli o stojącym trybie pracy

- osoby pracujące fizycznie

- w zespołach bólowych o podłożu mięśniowym

- przy wadach postawy

- do stosowania w profilaktyce zdrowych pleców

KARITRAA

Cele programu:

- zniwelowanie bólu i uczucia napięć w okolicy grzbietu

- wzmocnienie osłabionych grup mięśniowych

- poprawa wad postawy i przywrócenie prawidłowych krzywizn kręgosłupa

- rozluźnienie po przez masaż i rozciąganie partii mięśniowych, które wykazują nadmierne napięcie, a nawet permanentne przeciążenie

- przy regularnym stosowaniu ćwiczeń, odczuwalna poprawa komfortu ruchu podczas pracy i czynności dnia codziennego

- zapobieganie zwyrodnieniom i innym poważniejszym schorzeniom, których przyczyną są wady postawy lub naderwania mięśniowe

Program obejmuje:

- **Dwa treningi** - do których realizacji potrzebujesz jedynie maty lub hantli. Początkowo możesz też zrezygnować z dodatkowego obciążenia. Trening rozpoczyna się rozgrzewką. Ćwiczenia zajmą Ci od 30 – 35 min. Możesz stosować treningi wymiennie

- **Stretching** – końcowy element ćwiczeń lub osobna sesja treningowa. Program jest plastyczny i pozwala Ci wybrać czy danego dnia potrzebujesz jedynie solidnego rozciągania czy może najpierw wzmocnienia po przez trening. Czas sesji - ok 15min

- **Automasaż** – bardzo skutecznie rozluźniająca część treningu. Możesz wykonać go przy użyciu rollera lub piłeczki tenisowej. Masaż z wykorzystaniem obu przyborów, jak i opis przy ich doborze został dokładnie wyjaśniony w nagraniu.

Przed przystąpieniem do treningu, skonsultuj się z lekarzem czy nie widzi przeciwwskazań do Twojego udziału w nim. Pamiętaj, że nie każda wada postawy, czy dolegliwość bólowa pozwala na aktywność ruchową. Program, nie jest wskazany dla pacjentów klinicznych.