

INDYWIDUALNY PLAN TRENINGOWY

Profesjonalizm Wiedza Doświadczenie



WWW.TRENERDAWIDMAZUR.PL

ROZCIĄGANIE I WZMOCNIENIE

CZEŚĆ!

Przygotowałem dla Ciebie materiały, które możesz teraz doskonale wykorzystać, aby zadbać o ciało. Jeśli chcesz porozciągać kręgosłup lub słabe partie ciała, które masz pospinane, to mam dla Ciebie materiały wideo w kategoriach, których szukasz.

Zapoznaj się i sprawdź, które działają na Ciebie najlepiej. Wykonaj je przed/po treningu lub w wolnej chwili jako jednostka sama w sobie, aby odprężyć ciało i popracować teraz nad słabymi ogniwami.

1. **Rozciąganie pleców. Eliminacja bólu kręgosłupa**
<https://www.youtube.com/watch?v=Fi0Jv2XR5DU>
2. **Rozciąganie pleców** https://www.youtube.com/watch?v=djqRsay_Ldg
3. **Mobilizacja kręgosłupa przed treningiem oraz profilaktyka**
<https://www.youtube.com/watch?v=xP84sPn79Fg>
4. **Rozciąganie po treningu z gumą powerband stretching**
<https://www.youtube.com/watch?v=SspF774YzBo>
5. **Rozciąganie górnych partii ciała z taśmą powerband**
<https://www.youtube.com/watch?v=bf9xOlyfVYI>
6. **Rozciąganie czworogłowy uda** <https://www.youtube.com/watch?v=m1yNeQIOr8M>
7. **Rozciąganie pośladków** <https://www.youtube.com/watch?v=gqrCzJr4jN8>
8. **Rozciąganie dwugłowy uda** <https://www.youtube.com/watch?v=41et1XIWpMg>
9. **Rozciąganie** <https://www.youtube.com/watch?v=IE196E-0pSg>

Gdy już osiągniesz swój efekt lub po prostu jesteś w trakcie swojej drogi to zawsze fajną formą odwdzięczenia dla mnie może być wrzucenie jakiegoś zdjęcia z treningu itp. na facebooku / instagramie i oznaczenie mnie 😊. Będzie mi bardzo miło gdy to zrobisz.

Instagram : coach_daflly albo Facebook : Dawid DaFly Mazur

I nie bój się tego co dzieje się obecnie na świecie. Jeśli trenujesz – jesteś silną osobą- a to nas uodparnia i wzmacnia. Zachowaj proszę spokój i zarażaj tym innych. Poradzimy sobie z tym razem i już wkrótce zobaczymy się na siłowni.

Proszę także o nie rozpowszechnianie tych materiałów- są one tylko do Twojego prywatnego użytku i proszę dopilnować, aby nie trafiły w posiadanie osób trzecich, ponieważ zgodnie z ustawą o ochronie własności intelektualnej jest to naruszenia prawa.



Dawid DaFly Mazur
FACEBOOK



coach_daflly
INSTAGRAM



DaFly15
SNAPCHAT

WWW.TRENERDAWIDMAZUR.PL

e-mail: info@trenerdawidmazur.pl

