

SKUTECZNA PRACA NAD SZPAGATEM

Bez bólu i przypadkowych ćwiczeń

To program, w którym uczysz się, jak pracować nad szpagatem podłużnym świadomie, bezpiecznie i tak, żeby zakresy zaczęły się realnie zwiększać.

Ćwiczysz z nagraniami treningów prowadzonych krok po kroku, w realnym tempie.

KOMPLEKSOWA PRACA

Nie jeden schemat, a cały system
Pracujesz wielotorowo, łącząc aktywne rozciąganie, mobilizację, pracę z powiezią, budowanie siły w zakresie oraz współpracę z układem nerwowym.

W niektórych treningach skupiamy się także na bardziej precyzyjnej, wyizolowanej pracy konkretnych mięśni.

TESTY I DOPASOWANIE

Rozwiązania pod Twoje blokady

W programie wykonujesz testy postawy, które pomagają sprawdzić, co dokładnie blokuje Twój zakres. Na tej podstawie możesz sięgnąć po dodatkowe nagrania z dedykowanymi zestawami ćwiczeń i włączyć je do swojego planu treningowego.

Całość tworzy spójny proces, który prowadzi Cię od diagnozy, przez trening, aż po realne i bezpieczne zwiększanie zakresów.