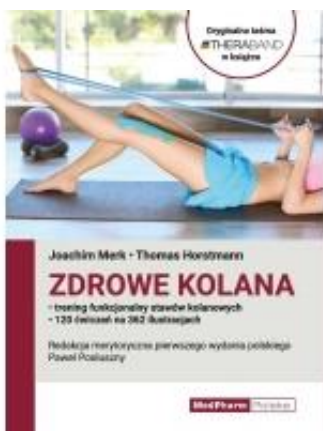


Link do produktu: <https://tb-polska.pl/zdrowe-kolana-trening-funkcjonalny-stawow-kolanowych-p-392.html>

ZDROWE KOLANA. TRENING FUNKCJONALNY STAWÓW KOLANOWYCH

Cena brutto	69,13 zł
Cena netto	65,84 zł
Dostępność	Dostępny
Numer katalogowy	10 - KSIĄŻKA
Kod producenta	10 - KSIĄŻKA
Ilość stron	192

Opis produktu

Kłucie, ciągnięcia, tkliwość kolana - takie objawy powodują niepewność, zmniejszają ruchomość i prowadzą do nieprawidłowej postawy, a co za tym idzie - do utraty witalności i gorszego samopoczucia. O kolana trzeba dbać. Dzięki odpowiednim ćwiczeniom można zapobiegać dolegliwościom, łagodzić je, a nawet likwidować.

W poradniku:

- 120 ćwiczeń rozciągających, wzmacniających i poprawiających stabilność kolan
- 362 kolorowe zdjęcia ilustrujące ćwiczenia wraz z opisem
- plan codziennych treningów
- ćwiczenia różnych struktur powięziowych

ORYGINALNA TAŚMA THERA BAND W ZESTAWIE !!

Bądź aktywny - rozpocznij własny program ćwiczenia kolan!

SPIS TREŚCI:

Przedmowa

Przedmowa do pierwszego wydania polskiego

Do rzeczy...

Dlaczego sami powinniśmy dbać o własne zdrowie? Systematyczne ćwiczenia poprawiają sprawność fizyczną

Wgląd w kolano

Prawidłowo funkcjonujące elementy budulcowe kolana - łąkotka, więzadła poboczne i krzyżowe, torebka stawowa, rzepka, chrząstka stawowa, mięśnie, zapewniają stabilność największego stawu w ludzkim organizmie

Zużycie stawu: zwyrodnienia stawu kolanowego

Wpływ na zużycie się stawu mają: wady postawy, nieprawidłowe obciążenie, stany zapalne, złamania kości i inne uszkodzenia kolana

Znaczenie aktywności fizycznej przy zwyrodnieniu stawu kolanowego

Różne formy aktywności fizycznej.

Odpowiednio dobrany ruch pozytywnie wpływa na istniejące już zwyrodnienie stawów

Program ćwiczeń dla zdrowych kolan

Ćwiczenia (120) poprawiające sprawność kolan po zwyrodnieniach, endoprotezoplastyce, kontuzjach i operacjach. Odzież i obuwie oraz właściwie dobrane przybory do ćwiczeń

Ćwiczenia dla początkujących i zaawansowanych

Podstawowe zasady dbania o kolana

Załącznik

Dzienniczek treningowy. Program ćwiczeń dla początkujących i zaawansowanych

Skorowidz