

Link do produktu: <https://www.muzykabezoplat.com/jak-dbac-o-swoj-kregoslup-hw-szczepanski-p-577.html>

Jak dbać o swój kręgosłup - H.W. Szczepański

Cena	99,00 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	24 godziny
Numer katalogowy	victorel_3951
Kod EAN	9788392995647

Opis produktu

Jak dbać o swój kręgosłup to bogato ilustrowany poradnik instruktażowy dla wszystkich, zarówno zdrowych, jak i tych, którzy już mają problemy z kręgosłupem. Zalecenia co do sposobów postępowania poprzez różne formy terapii proponowane przez autora są cennymi wskazówkami wynikającymi z jego bogatego doświadczenia fizjoterapeutycznego.

Autor pokazuje też różnice pomiędzy masażami leczniczymi i relaksacyjnymi, które można zafundować sobie w ośrodkach SPA, ale które nie mają większego znaczenia terapeutycznego. Szczególnie cenne są wskazówki dotyczące ćwiczeń, pływania, prawidłowego oddychania i wszelkich sposobów aktywności fizycznej, które mają na celu nie tylko leczenie, ale także profilaktykę bólów kręgosłupa. Rozległość zagadnień ujętych w tej publikacji świadczy o dużej wiedzy autora i szerokich pozazawodowych zainteresowaniach.

Mgr Henryk Witold Szczepański jest specjalistą w zakresie terapii manualnych. Zajmuje się dolegliwościami związanymi z dysfunkcjami kręgosłupa, mięśni i stawów oraz chorobami odkręgosłupowymi. Ponadto stosuje bioenergoterapię według systemu POLARITY, polegającą na przywracaniu prawidłowego obiegu bioenergii w organizmie ludzkim. Techniki manualnych, masażu chińskiego i chiropraktyki uczył się u prof. med. Zhang Qui Cai i doc. Wang Wei. Stale doskonalił techniki chiropraktyki i osteopatii według szkoły prof. Kaltenborn

ISBN: 978-83-929956-4-7

Miejsce wydania: Piła

Rok wydania: 2013

Ilość stron: 216

Oprawa: miękka