

Link do produktu: <https://www.muzykabezoplat.com/masaz-sportowy-instruktaż-awf-film-dvd-p-1684.html>



## Masaż sportowy instruktaż AWF film DVD

Cena	<b>49,00 zł</b>
Cena poprzednia	<b>65,00 zł</b>
Dostępność	<b>Dostępny</b>
Kod EAN	<b>9 788 361 168 553</b>

### Opis produktu

#### Masaż sportowy – film instruktażowy dvd

**Masaż sportowy** to nieodłączny element nowoczesnego treningu. W dobie intensyfikacji wysiłku fizycznego i coraz wyższych wymagań wobec zawodników, odpowiednia **regeneracja organizmu** staje się równie istotna jak sam trening. Odpowiednio dobrany masaż nie tylko przyspiesza powrót do pełni sił, ale też przeciwdziała kontuzjom, poprawia wyniki i wspiera adaptację organizmu do obciążeń.

Ten film to kompleksowy przewodnik po **technikach masażu sportowego** – od treningowego, przez przedstartowy i regeneracyjny, aż po masaż izometryczny oraz profilaktyczny. Całość została opracowana z myślą o praktykach: fizjoterapeutach, masażystach, trenerach oraz sportowcach, którzy chcą działać profesjonalnie.

#### Co znajdziesz w filmie?

**Format:** wersja elektroniczna (MP4) – dostęp online lub do pobrania

**Czas trwania:** 2 godziny 22 minuty

#### Spis treści:

1. Techniki w masażu – 18:30
2. Masaż treningowy – tylna strona uda – 11:12
3. Masaż treningowy – tylna strona podudzia – 10:22
4. Masaż przedstartowy – 9:53
5. Masaż pobudzający (apatia przedstartowa) – 3:17
6. Masaż uspokajający (gorączka przedstartowa) – 4:37
7. Masaż restytucyjno-odnawiający – kończyna dolna, strona tylna – 22:06
8. Masaż izometryczny – przednia strona uda – 13:23
9. Masaż profilaktyczny pleców – 23:34
10. Metodyka masażu stawu skokowego – 7:23
11. Metodyka masażu stawu kolanowego – 9:56
12. Metodyka masażu stawu łokciowego – 5:23
13. Metodyka masażu stawu nadgarstkowego – 4:53

## **Prowadzący:**

- **dr Ryszard Pawelec** (części 1-9)
- **mgr Wojciech Laber** (części 10-13)

## **Modele:**

Magdalena Krajewska, Zofia Szczuka, Michał Słowiński, Ryszard Pawelec

---

## **Dla kogo jest ten materiał?**

- Dla fizjoterapeutów pracujących ze sportowcami
  - Dla trenerów przygotowania motorycznego
  - Dla studentów AWF i kierunków medycznych
  - Dla zawodników i osób aktywnych fizycznie
  - Dla wszystkich, którzy chcą zgłębić **praktyczne techniki regeneracji i odnowy biologicznej**
- 

## **Dlaczego warto?**

- Nauczysz się stosować **rózne rodzaje masażu sportowego** w zależności od celu: przygotowanie, pobudzenie, regeneracja
  - Wiedza podana w przystępny, praktyczny sposób - idealna do nauki i wdrażania w pracy zawodowej
  - Wygodna forma elektroniczna - film dostępny od razu po zakupie
- 

## **Masaż sportowy to sztuka regeneracji i przewagi konkurencyjnej.**

Opanuj ją z pomocą ekspertów i przenieś swoją praktykę na wyższy poziom.