

Link do produktu: <https://www.muzykabezoplat.com/masaz-sportowy-instruktaż-awf-film-mp4-p-1102.html>



Masaż sportowy instruktaż AWF film mp4

Cena	39,00 zł
Cena poprzednia	65,00 zł
Dostępność	Dostępny
Kod EAN	9 788 361 168 553

Opis produktu

Masaż sportowy – film instruktażowy (wersja elektroniczna MP4)

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.