

Ćwiczenia usprawniające kręgosłup (DVD)

Stanisław Szabuniewicz,
Aleksandra Orlikowska,
Wiesław Niesłuchowski

Film na płycie DVD pokazuje wykonanie wszystkich opisanych w książce *Ćwiczenia usprawniające kręgosłup poradnik* ćwiczeń i obejmuje dwa zestawy. Pierwszy to ćwiczenia dynamiczne zwiększające RUCHOMOŚĆ kręgosłupa (39 min). Poprawiają one także wygląd sylwetki, ogólną sprawność oraz pewność siebie. Stanowią nie tylko łagodny trening fizyczny dla ciała, ale i relaksację dla umysłu. Są tak dobrane, aby nie przeciążały nadmiernie kręgosłupa. Drugi zestaw to ćwiczenia izometryczne poprawiające STABILIZACJĘ kręgosłupa (6 min).

Ćwiczenia wykonuje Sylwia Scisłowska, absolwentka Akademii Sztuk Pięknych w Gdańsku, specjalistka rysunku anatomicznego w Gdańskim Uniwersytecie Medycznym, instruktorka aerobiku.