



3

ćwiczenia

które sprawią, że od razu
poczujesz się lepiej!

Natalia Dulian



KIM JESTEM?

Hej! Nazywam się Natalia i **od 7 lat** jestem zawodniczką kickboxingu. Sport jest moją codziennością, pasją i sposobem na życie.

Rok temu ruszyłam
z **The Kick Lab**

Rozpoczynając działalność obiecałam sobie jedną rzecz: **sprawić, by moi podopieczni poczuli się lepiej!**

Kieruję się prostą zasadą:
Łączymy komfort i przekraczanie granic, które sobie narzucamy.

Tym sposobem zebrałam grono + 40 fighterek i fighterów, którzy pomimo różnych motywacji, stale podnoszą swoje zdolności w kickboxingu.

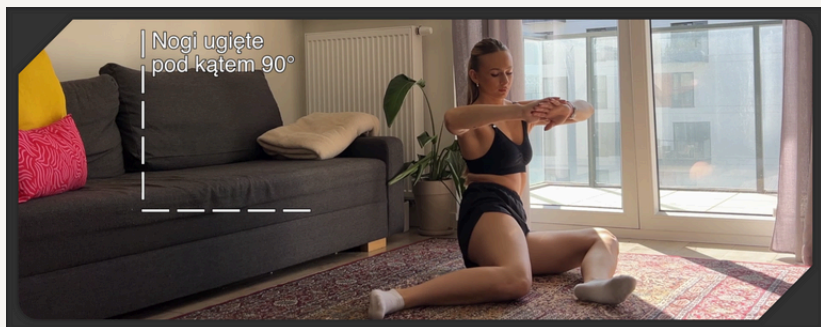
Przyznam się Wam do czegoś.
Długo ignorowałam wartość mobility. Po wielu kontuzjach mam jeden wniosek:
NEVER AGAIN!

**Uwierz mi - za te kilka ćwiczeń
Twoje ciało Ci podziękuje.**



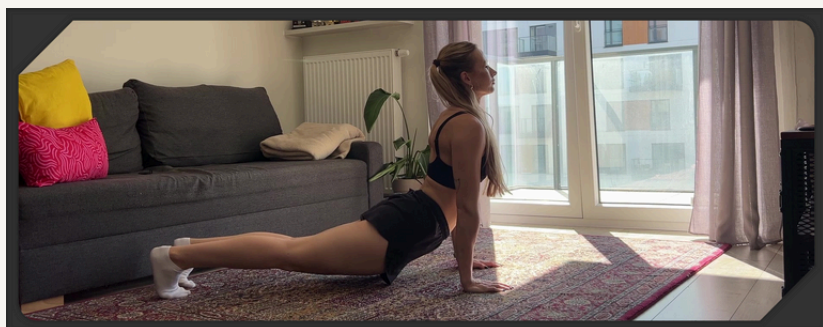
—< 90/90 Hip Stretch >—

Siad z obiema nogami zgiętymi pod kątem 90°, który rozciąga biodra w rotacji wewnętrznej oraz zewnętrznej, skutecznie poprawiający Twoją mobilność i stabilność.



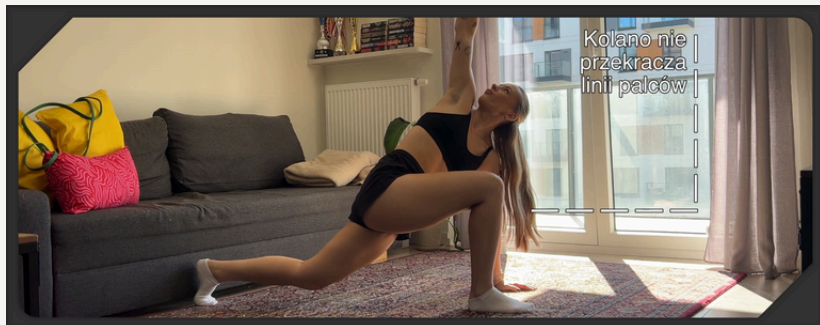
—< Downward Dog >—

Celem ćwiczenia jest rozciąganie tylnej taśmy mięśniowej i otwarcie barków. Ta pozycja jogi, z wyglądu przypomina odwróconą literę V.



—< Thread the Needle >—

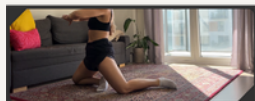
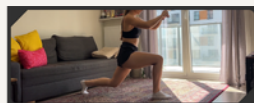
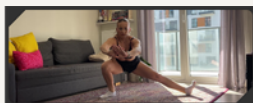
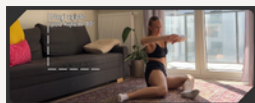
Ćwiczenie rozciągające zarówno górny grzbiet, i rotatory Twojego kręgosłupa. Polega ono na przenikaniu ramienia pod ciałem w klęku podpartym.



—< Głodna dodatkowych ćwiczeń? >—

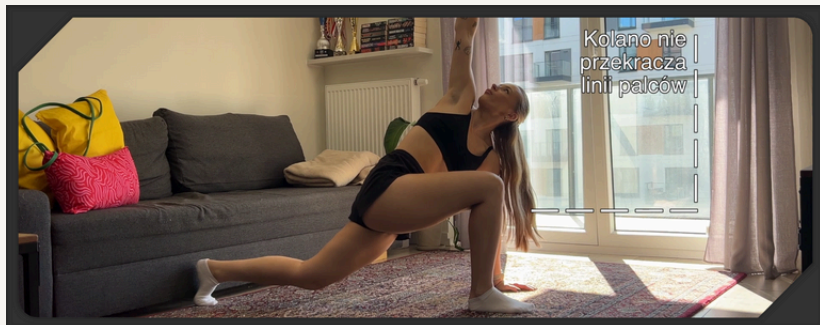
Świetnie się składa!

Przygotowałam dla Ciebie aż **19 różnorodnych ćwiczeń** i pomocnych **wskazówek**, które z łatwością wpleciesz do swojej treningowej lub rozgrzewkowej rutyny!



—< Thread the Needle >—

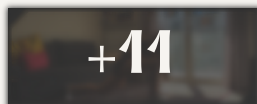
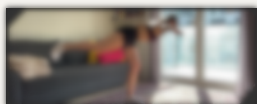
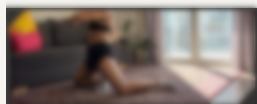
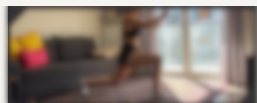
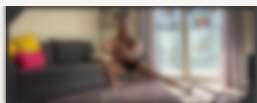
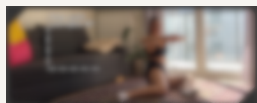
Ćwiczenie rozciągające zarówno górny grzbiet, i rotatory Twojego kręgosłupa. Polega ono na przenikaniu ramienia pod ciałem w klęku podpartym.



—< Głodna dodatkowych ćwiczeń? >—

Świetnie się składa!

Przygotowałam dla Ciebie aż **19 różnorodnych ćwiczeń** i pomocnych **wskazówek**, które z łatwością wpleciesz do swojej treningowej lub rozgrzewkowej rutyny!



Bez lania wody!

(pomijając pot)

wiedza, typy i efekty

- 3 | wstęp
- 4 | kim jestem?
- 5 | rozciąganie
- 6 | mobility bioder
- 10 | mobility stawu skokowego
- 14 | mobility kręgosłupa i tułowia
- 18 | mobility barków i łopatek
- 21 | ćwiczenia dodatkowe

Sprawdź mojego e-booka!



ZAOBSERWUJ mnie



[.@natalia.dulian](https://www.instagram.com/natalia.dulian)



[.@nataliadulian](https://www.tiktok.com/@nataliadulian)

i nie przegap
kolejnych projektów!

