

Ćwiczebnik - Twój przewodnik po ćwiczeniach fizjoterapeutycznych w domu



aż 6 kategorii do wyboru!

spis treści	
KATEGORIA 1	11-59
ćwiczenia dla dzieci i młodzieży	
KATEGORIA 2	60-79
kręgosłup lędźwiowy i piersiowy	
KATEGORIA 3	80-89
poczuj oddech w ciele	
KATEGORIA 4	90-123
staw biodrowy, kończyny dolne, kręgosłup lędźwiowo-krzyżowy	
KATEGORIA 5	124-151
twarzoczaszka wraz z szyją i obręczą barkową	
KATEGORIA 6	152-171
stany ostre	
zestawienie ćwiczeń	172-177
bibliografia	178-188
WSTĘP	
11	

odbierz swoją ilustrowaną receptę
Wspólnie wybierzemy zestaw najskuteczniejszych ćwiczeń dla Ciebie i zatroszczymy się o Twoje zdrowie fizyczne.

Ćwiczebnik - Twój przewodnik po ćwiczeniach fizjoterapeutycznych w domu

Ćwiczenia fizjoterapeutyczne w domu to popularna i skuteczna forma autoterapii. Każdy, kto miał styczność z fizjoterapią, wie, że fizjoterapeuci często zalecają zestaw ćwiczeń do samodzielnego wykonywania. Są one kluczowe w procesie leczenia i rehabilitacji, pod warunkiem, że przestrzegamy istotnych detali. Te szczegóły są jak znaki drogowe – ich pominięcie może prowadzić do nieoczekiwanych rezultatów, a nawet zahamować postępy.

Czym jest „Ćwiczebnik”?

„Ćwiczebnik” to starannie opracowany zestaw ćwiczeń fizjoterapeutycznych, które można wykonywać w domu. Zawiera on najskuteczniejsze i najczęściej zalecane ćwiczenia, które pomagają w utrzymaniu bądź odzyskaniu pełnej sprawności fizycznej. Każde z tych ćwiczeń zostało wybrane przez doświadczonych fizjoterapeutów, którzy na co dzień pracują w oparciu o Terapię Manualną Rakowskiego. Pasja do zawodu i bogate doświadczenie kliniczne sprawiły, że zestaw „Ćwiczebника” jest efektywnym narzędziem wspierającym proces rehabilitacji.

Kto może korzystać z „Ćwiczebnika”?

„Ćwiczebnik” jest przeznaczony dla różnych grup osób, które chcą zadbać o swoją sprawność fizyczną.

- **Dla osób, które pragną samodzielnie pracować nad swoją formą** – zestaw ćwiczeń umożliwia utrzymanie dobrego stanu zdrowia i prewencję urazów.
- **Dla pacjentów uczęszczających na fizjoterapię** – osoby, które korzystają z terapii, znajdą w „Ćwiczebniku” konkretne ćwiczenia fizjoterapeutyczne do wykonywania w domu, co pozwala na prawidłowe realizowanie „zadań domowych” od fizjoterapeuty.
- **Dla fizjoterapeutów** – dzięki „Ćwiczebnikowi”, fizjoterapeuci nie muszą już rysować czy opisywać ćwiczeń na kartce dla swoich pacjentów. To gotowe narzędzie pozwala na sprawne przekazywanie instrukcji, co oszczędza czas i zapewnia większą skuteczność terapii.

Dlaczego warto wykonywać ćwiczenia fizjoterapeutyczne w domu?

Ćwiczenia fizjoterapeutyczne w domu to niezwykle ważny element rehabilitacji. Przestrzeganie zaleceń fizjoterapeuty i regularne wykonywanie ćwiczeń pozwala na szybszy powrót do zdrowia. Kluczem do skuteczności jest jednak poprawność techniczna – każdy detal ma znaczenie. Dlatego „Ćwiczebnik” pomaga pacjentom zachować precyzję i poprawność wykonywanych ruchów, co przyczynia się do lepszych wyników terapii.

Podsumowanie

„Ćwiczebnik” to książka, która wspiera osoby chcące samodzielnie dbać o swoją kondycję oraz pacjentów fizjoterapeutycznych w procesie autoterapii. Zestaw ćwiczeń, opracowany przez doświadczonych fizjoterapeutów, jest nieocenioną pomocą w realizacji ćwiczeń fizjoterapeutycznych w domu, zarówno dla pacjentów, jak i specjalistów.

Zarezerwuj swoją kopię „Ćwiczebnika” w Sklepie Medycznym Provita w Bolesławcu:
[75 644 71 61](tel:756447161)