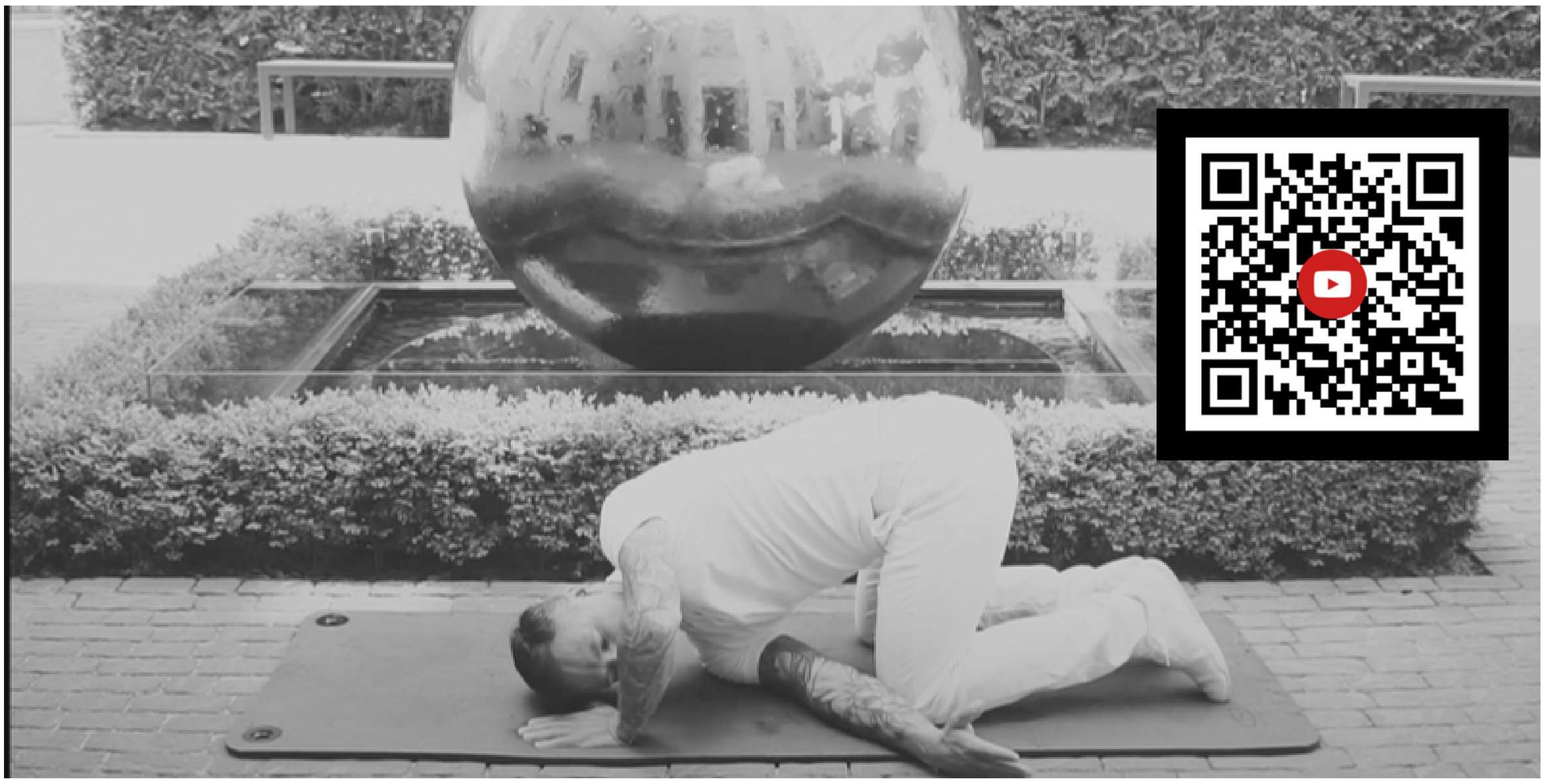
Spis treści

Kilka słów o autorach 3
Przedmowa 4
Wprowadzenie 5
Co to jest wdowi garb? 6
Objawy wdowiego garbu 7
Ćwiczenia do samodzielnego wykonania na macie 8
Ćwiczenie 1 8
Ćwiczenie 2 9
Ćwiczenie 3 10
Ćwiczenie 4 11
Ćwiczenie 5 12
Ćwiczenia do samodzielnego wykonywania w pozycji stojącej 13
Ćwiczenie 6 13
Ćwiczenie 7 14
Ćwiczenie 8 15
Ćwiczenie 9 16
Ćwiczenie 10 17
Ćwiczenie 11 18
Ćwiczenia do samodzielnego wykonania z akcesoriami 19
Ćwiczenie 12 19
Ćwiczenie 13 20
Ćwiczenie 14 21
Ćwiczenie 15 22
Ćwiczenie 16 23
Ćwiczenie 17 24
Ćwiczenie 18 25
Terapia manualna 26
Technika 1 27
Technika 2 28
Technika 3 29
Technika 4 30
Technika 5 31
Terapia masażerem elektrycznym 32
Terapia masażerem próżniowym 33
Terapia gua-sha 34
Taping limfatyczny i korekcyjny 35
Uwalnianie powięziowe 37
Ergonomia pracy - wskazówki 38
Ergonomia codzienności i korzystanie z telefonem 39
Terapie iniekcyjne - lipoliza 40
Głębokość iniekcji 41
Skuteczność lipolizy 45
Zalecane preparaty iniekcyjne 46
Tropokolagen Matrix GUNA 47
Prostrolane Inner B/Prostrolane Inner B-SE 48
PB Serum Medium 49
Możliwe działania niepożądane i powikłania po preparatach „off label” 50
Najczęściej rejestrowane działanie niepożądania 51
Możliwe skutki uboczne i powikłania po lipolizie z wykorzystaniem produktów off label 52
Terapie iniekcyjne - tonizacja mięśni 54
Tropokolagen Muscle GUNA 55
Zalecenia przedzabiegowe 56
Zalecenia pozabiegowe 57
Piśmiennictwo 60

Ćwiczenia do samodzielnego wykonywania na macie

Ćwiczenie 5

W pozycji klęczącej ułóż dłonie oraz kolana na macie. Wysuń prawą rękę starając się dotknąć lewego kolana. Wykonaj po 15 skrętów w każdą stronę. Link do filmu instruktażowego zamieszczono pod QR kodem poniżej.



Pamiętaj! przed rozpoczęciem jakiejkolwiek terapii, zawsze warto skonsultować się z lekarzem lub specjalistą, aby upewnić się, że jest to odpowiednie i bezpieczne dla Twojego zdrowia.

Ćwiczenia do samodzielnego wykonywania z akcesoriami

Ćwiczenie 14

akcesoria: Guma oporowa

Stojąc, złap w dłonie gumę oporową za plecami, następnie prawą rękę wyciągnij w górę pod kątem 45 stopni, a lewą oporuj w dół trzymając ją na wysokości pośladka. Wykonaj 15 ruchów na stronę. Następnie zmień strony i powtórz ćwiczenie 15 razy. Link do filmu instruktażowego zamieszczono pod QR kodem poniżej.



Pamiętaj! przed rozpoczęciem jakiejkolwiek terapii, zawsze warto skonsultować się z lekarzem lub specjalistą, aby upewnić się, że jest to odpowiednie i bezpieczne dla Twojego zdrowia.

Terapia manualna

Kolejną pomocną techniką w redukcji wdowiego garbu, jest masaż i rozluźnianie tego obszaru. Masaż może pomóc w rozluźnieniu spiętych mięśni w okolicy garbu i poprawić przepływ krwi. Skonsultuj się z profesjonalnym masażystą, który specjalizuje się w terapii pleców i postawy, aby uzyskać odpowiednie techniki masażu.
Ważne jest również świadome dbanie o postawę i unikanie długotrwałego siedzenia w złej pozycji. Staraj się utrzymywać prostą sylwetkę, unosząc głowę i prostując plecy, niezależnie od tego, czy siedzisz czy stoisz.
Pamiętaj, że efekty nie będą natychmiastowe i wymagają czasu, regularności i cierpliwości. Ważne jest również dążenie do utrzymania zdrowego stylu życia, regularnej aktywności fizycznej i prawidłowej diety, aby wspomóc proces spłycania wdowiego garbu. Link do filmu instruktażowego zamieszczono pod QR kodem poniżej.



Pamiętaj! przed rozpoczęciem jakiejkolwiek terapii, zawsze warto skonsultować się z lekarzem lub specjalistą, aby upewnić się, że jest to odpowiednie i bezpieczne dla Twojego zdrowia.