



**Prof. (DHfPG) dr med. Thomas Wessinghage**

Skuteczne ćwiczenia

**DOKTORA WESSINGHAGE**

do wykonania w domu

**17 prostych 3-minutowych ćwiczeń dla każdego o natychmiastowym działaniu**

**Bez potu | Bez wysiłku | Bez przesady**



**WYTRENUJ  
CAŁE CIAŁO**

- buduj masę mięśniową
- rozciągaj ścięgna
- poprawiaj ruchomość
- zmniejszaj ból
- pracuj nad blokadami
- zapobiegaj dolegliwościom