

Zdroje

Videa zmíněná v této knize najdete na mém webu na stránce: <https://ht-physio.co.uk/thriving-beyond-fifty-videos>

- » Video A: Úleva od bolesti zad pomocí dechu
- » Video B: Malý sval, který může způsobit velké potíže
- » Video C: Jednoduchý trik, jak si při ischiasu ulevit od bolesti lýtka
- » Video D: Když bolest kolen brání v chůzi
- » Video E: Spojte se znovu s vašimi chodidly
- » Video F: Problém ztuhlých lýtek
- » Video G: Jak se zvednout ze země č. 1
- » Video H: Jak se zvednout ze země č. 2
- » Video I: 12 tipů, jak chodit lépe

Doufám, že využijete i můj dárek, který k této knize nabízím:

„Top 5 cviků pro sílu, pohyblivost a aktivní život po padesátce“.

Přínosy silového tréninku jsem popsal na straně 248 a tento průvodce ke stažení zdarma vám ukáže, jak dosáhnout výsledků i v pozdějším věku. Doslova se jedná o mapu, která vás dovede k síle, mobilitě a zdraví. Z vaší strany stačí jen trochu úsilí a já věřím, že to dokážete. Průvodce si můžete stáhnout zde: ht-physio.co.uk/guide/

Pokud vás tato kniha zaujala, najdete stovky krátkých lekcí, ukázek a cviků také na našem YouTube kanálu: [YouTube.com/@HT-physio](https://www.youtube.com/@HT-physio).

Nezapomeňte se přihlásit k odběru a zanechat komentář, že jste tuto knihu četli!

A pokud žijete v okolí Farnhamu (hrabství Surrey, Velká Británie), neváhejte nás kontaktovat a zjistit, jak vám můžeme pomoci zbavit se bolesti. Veškeré kontaktní údaje najdete na mém webu.

Pokud to se zlepšením své síly, pohyblivosti, rovnováhy a soběstačnosti myslíte vážně, nejrychlejší cesta je vstoupit do mého programu Lifelong Mobility™. Ve speciální členské sekci najdete ty nejlepší cvičební sestavy (které můžete cvičit doma krok za krokem) a spoustu dalšího obsahu pro zlepšení zdraví, který jinde není dostupný. Více o programu Lifelong Mobility™ se dozvíte na: willharlow.com/lifelong