

FYZIOTERAPIE A JEJÍ AKČNÍ BALÍČKY ANEB CESTA PRO ZDRAVÝ POHYBOVÝ APARÁT

BALÍČEK SM SYSTÉM 6+1 CVIČENÍ ZDARMA

Náplň: Cvičení s využitím pružných lan zlepšující držení těla, aktivující hluboký stabilizační systém.

Cena: 900 Kč

Doba trvání terapie: 7x 30 minut cvičení

Balíček cvičení s využitím elastických lan, která umožňují provádět pohyb končetinami proti postupně rostoucímu odporu. Cvičení vede k aktivaci stabilizačních svalových spirál, které napomáhají odlehčovat tlak v meziobratlových ploténkách a kloubech a podporují tak jejich léčbu, regeneraci a výživu. **Umožňuje posilovat svaly a současně je protahovat v době, kdy přirozeně relaxují.**

Cvičení s pružnými lany aktivací hlubokého stabilizačního systému **zlepšuje držení těla, tvaruje oblast pasu** a je vhodné nejenom pro pacienty s funkčními a strukturálními poruchami páteře, ale je **vhodné i jako prevence přetížení a degenerace páteře**. Napomáhá se naučit snadnému a rychlému **protahování svalstva trupu, horních a dolních končetin**. Umožňuje nácvik chůze a rovnováhy, mobilizaci páteře do rotace při současné stabilizaci a **napomáhá duševní relaxaci**. Cvičení je vhodné i pro sportovce ať už to jako trénink správných pohybových stereotypů podporující zvýšení výkonnosti nebo jako kompenzační aktivita.



BALÍČEK 6 CVIČENÍ + DIAGNOSTIKA

Náplň: Na základě funkční pohybové diagnostiky fyzioterapeutem bude sestaveno 6 cvičení šitých přímo na míru pacientovi.

Cena: 900 Kč

Doba trvání terapie a diagnostiky: 30 minut diagnostika + 6x 30 minut cvičení

FUNKČNÍ DIAGNOSTIKA POHYBOVÉHO APARÁTU + MASÁŽ

Náplň balíčku: Na základě funkční diagnostiky pohybového aparátu fyzioterapeutem bude doporučena další pohybová aktivita (některý z balíčků uvedených výše) a poskytnuta cílená masáž.

Cena: 600 Kč

Doba trvání: 60 minut (30 minut diagnostika + 30 minut masáž)



Všechny balíčky můžete hradit ze svých benefitů.