

# FIT BALÍČEK

5x liečebný telocvik – 30 min

5x klasická masáž – 30 min

5x elektroterapia (TENS) – 15 min

Liečebný telocvik (individuálny liečebný telocvik) ako zostava cvikov prispôsobených zdravotnému stavu klienta pod vedením fyzioterapeuta. Takýto telocvik je zameraný na zlepšenie zdravotného stavu jedného klienta. Cieľom je obnova a udržanie telesných pohybových funkcií, zlepšenie kondície a svalovej sily ako aj rozvoj funkčnej motorickej adaptácie organizmu.

Klasická masáž je vhodná na uvoľnenie a stimulovanie svalstva. Dokáže zlepšiť krvný obeh a lymfatický systém. Odbúrava stres a napätie svalstva.

Elektroterapia je pôsobenie špecifických druhov prúdov na organizmus, podporuje chod fyziologických procesov v tkanivách. Medzi účinky elektrického prúdu patrí najmä zmiernenie bolesti, uvoľnenie svalstva, zlepšenie prekrvenia, podpora hojenia tkaniva, stimulácia látkovej výmeny a iné.

 **+421 905 252 258, +421 911 581 294**

**300 €**

