



PAKIET REGENERACYJNY DLA PIŁKARZY

PODSTAWOWY	ROZSZERZONY
<ul style="list-style-type: none"> • Pomiar siły mięśniowej kończyn dolnych K-FORCE (na pierwszej i ostatniej wizycie) • MOOVER – diagnostyka narządu ruchu • Analiza składu masy ciała METODĄ BIA (Analiza Impedancji Bioelektrycznej) na pierwszej i ostatniej wizycie • Masaż wirowy kończyn dolnych • BOA – masaż pneumatyczny • Ćwiczenia ogólnousprawniające pod opieką fizjoterapeuty (HUR, K-FORCE) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pomiar siły mięśniowej kończyn dolnych LEG FORCE FEEDBACK (na pierwszej i ostatniej wizycie) • MOOVER – diagnostyka narządu ruchu • Analiza składu masy ciała METODĄ BIA (Analiza Impedancji Bioelektrycznej) na pierwszej i ostatniej wizycie • Masaż wirowy kończyn dolnych • BOA – masaż pneumatyczny • Ćwiczenia ogólnousprawniające pod opieką fizjoterapeuty (HUR, K-FORCE) • Masaż klasyczny
<p style="text-align: center;">Cena 165 zł Czas 90 minut</p>	<p style="text-align: center;">Cena 245 zł Czas 120 minut</p>
<p style="text-align: center;">REKOMENDOWANE BADANIE ERGOSPIROMETRIA – pomiar optymalnego wysiłku fizycznego - KOSZT BADANIA w cenie promocyjnej 350 Zł</p>	

- **Analiza składu masy ciała METODĄ BIA** - (BIA, ang. bioelectrical impedance analysis) – **nieinwazyjna metoda badania diagnostycznego**, która pozwala na **analizę składu ciała** przy wykorzystaniu oporu elektrycznego tkanek organizmu, tzw. **impedancji**. W ocenie nadwagi czy otyłości proste metody pozwalające jedynie na określenie czy mamy do czynienia z nadmierną masą ciała są już niewystarczające. Kluczowe do podjęcia odpowiednich działań jest dobranie odpowiedniej metody, pozwalającej ocenić dokładnie zawartość tkanki tłuszczowej, wody, tkanki mięśniowej i kości.
- **Masaż wirowy kończyn dolnych** – to zabieg leczniczy, który wykorzystuje wpływ ciepłej wody oraz jej oddziaływanie mechaniczne, związane z ruchami wirowymi wody. Wpływ masażu na kończyny dolne:
 - zmniejszenie napięcia mięśniowego
 - zmniejszenie obrzęków
 - poprawienie ukrwienia kończyn
 - zmniejszenie dolegliwości bólowych
- **Ćwiczenia rozciągające** – ćwiczenia polegające na rozciąganiu mięśni. Wykonywane są samodzielnie przez pacjenta, jak i w formie indywidualnej pracy z terapeutą. Głównym zadaniem ćwiczeń jest zmniejszenie napięcia i uelastycznienie mięśni. **Ćwiczenia wpływają na zwiększenie ruchomości w stawach i zmniejszają ryzyko urazów sportowych.**
- **Masaż klasyczny** – zabieg polega na sprężystym odkształcaniu tkanek za pomocą dłoni. Stosowany jest od wieków w leczeniu dolegliwości. Zwiększa elastyczność mięśni, powięzi i więzadeł oraz poprawia ukrwienie tkanek. Najczęściej stosowany jest w celu zmniejszenia dolegliwości bólowych. **Powszechnie wykorzystywany w rehabilitacji sportowej – przyspiesza regenerację i zapobiega kontuzjom.**
- **BOA masaż pneumatyczny** – zabieg wykorzystujący powietrze, które zostaje wtłoczone do mankietów za pomocą podciśnienia. Jego głównym zadaniem jest poprawa krążenia żylnego i limfatycznego. Wpływ zabiegu na kończyny:
 - poprawa ukrwienia
 - zmniejszenie obrzęków (np. pooperacyjne usunięcia węzłów chłonnych)
 - zmniejszenie dolegliwości bólowych
 - zmniejszenie uczucia ciężkich nóg
- **MOOVER** – bezprzewodowa analiza ruchu, umożliwiająca ocenę ruchu, przyspieszenia i rotacji. Innowacyjne rozwiązanie w zakresie diagnostyki narządu ruchu, kontroli postępów rehabilitacji i oceny sprawności fizycznej.
- **K-FORCE** – umożliwia diagnostykę - pomiar siły mięśniowej, trening i rehabilitację pacjentów z wykorzystaniem zjawiska biofeedbacku (informacja zwrotna). Dzięki temu trening staje się bardziej dokładny, efektywny i indywidualnie dostosowany do potrzeb trenującego.
- **ERGOSPIROMETRIA** – ocena wydolności zarówno u osób uprawiających sport amatorsko jak i zawodników. Pomaga wyznaczyć indywidualne progi tlenowe, strefy wytrenowania oraz zaplanować trening uwzględniając uzyskane dane.