

## Nabídka služeb

Platné od 1.7.2021

### Fyzioterapie

#### **Diagnostika - 990 Kč**

- Vstupní konzultace. Diagnostika pohybového aparátu pomocí metody NKT (Neurokinetic therapy) - kontrola funkčnosti svalů a jejich zkrácení; navržení ideálního postupu.
- Částečná manuální terapie – odstranění blokád, uvolnění svalů, uvolnění bolesti.
- 55 min
- Před terapeutickými aplikacemi si vás musíme vždy diagnostikovat

#### **Manuální terapie - 1 500 Kč**

- Náprava pohybového aparátu za pomoci speciálních manuálních technik
- 55 min
- ART®, Neurokinetic therapy, Mulligan concept, Muscle energy techniques, fyzioterapie, chiropraxe, osteopatie
- Kloubní mobilizace
- Měkké techniky

#### **Manuální terapie S.O.S. – 2 500 Kč**

- Terapie mimo ordinanční dobu, o víkendech, ve státní svátky,

#### **Program Jdu do sebe (5x individuální terapie) - 6 750 Kč**

#### **Program Vyřeším to (10x individuální terapie) – 12 500 Kč**

## Osobní tréninky

### Diagnostika – 690 Kč

- Vstupní konzultace a definice cíle. Diagnostika pohybového aparátu - kontrola funkčnosti svalů a jejich zkrácení. Analýza složení těla na přístroji Bodystat 1500 a interpretace výsledků.
- 40 min
- Před osobními tréninky si vás musíme vždy diagnostikovat

### Osobní fyzický trénink – 600 Kč

- Osobní fitness trénink se zaměřením na váš zdravotní stav / silový trénink a kondiční příprava
- 55 min
- Rehabilitační cvičení vhodné po operacích, nebo jako doplněk k fyzioterapii
- Kompenzační trénink odstraňující svalové dysbalance pro lepší držení těla
- Posilování středu těla a hlubokého stabilizačního systému pro odstraňování bolesti zad a krční páteře
- Jsme fitness trenéři s mnohaletou praxí

### Tréninkový plán na míru – 3 500 Kč

- Vstupní konzultace a definice cíle. Diagnostika pohybového aparátu - kontrola funkčnosti svalů a jejich zkrácení. Analýza složení těla na přístroji Bodystat 1500 a interpretace výsledků.
- Tvorba tréninkového plánu na 4-8 týdnů
- Návrh suplementace
- V ceně je zahrnutý 1 osobní trénink, kde trenér ukáže správné provedení jednotlivých cviků

### Balíček osobních tréninků 10+1 – 6 000 Kč

- V ceně balíčku je vstupní diagnostika a 1x analýza složení těla na přístroji Bodystat 1500

### Balíček osobních tréninků 20+3 – 12 000 Kč

- V ceně balíčku je vstupní diagnostika a 2x analýza složení těla na přístroji Bodystat 1500

## Výživa

### Analýza složení těla

#### bioimpedační analýza na přístroji Bodystat 1500 – 350 Kč

- Jedná se o pokročilou tělesnou analýzu pomocí slabého elektrického impulsu
- 15-20 minut
- Zjištění množství tukové hmoty v těle, aktivní hmoty, vody a dalších parametrů důležitých k určení optimální tělesné hmotnosti, potřebného energetického příjmu, včetně denního množství jednotlivých živin (bílkovin, tuků, sacharidů)
- Interpretace výsledků bez odborného poradenství

### Odborná konzultace s výživovým poradcem – 590 Kč

- Nezávislá konzultace, kde zhodnotíme váš stávající jídelníček a stravovací návyky a navrhujeme doporučení úprav ve stravě.
- 60 minut

- Výživová a pohybová konzultace + návrh na řešení
- Není zde zahrnuta analýza složení těla ani tvorba nutričního plánu
- Před konzultací je potřeba vyplnit online vstupní dotazník

### Jídelníček na míru – 3 000 Kč

- Nutriční plán na 4-6 týdnů
- Vstupní konzultace, analýza stravovacích návyků, definice cíle
- 2 x analýza složení těla na přístroji Bodystat 1500
- Návrh suplementace
- Před vstupní konzultací je potřeba vyplnit online vstupní dotazník

### Program do formy – 8 000 Kč

- **3 měsíční spolupráce** - nutriční plán na 3 měsíce + odborné vedení
- Vstupní konzultace, analýza stravovacích návyků, definice cíle
- 3 x analýza složení těla na přístroji Bodystat 1500
- 2 x Individuální konzultace
- Online podpora (support na e-mailu, telefonu, whats appu), edukativní materiály
- Návrh suplementace
- Před vstupní konzultací je potřeba vyplnit online vstupní dotazník

## Masáže

Na masáž není potřeba projít diagnostikou

### Deep tissue massage (hloubková masáž zad) – 1 000 Kč

- Jedná se o účinnou **terapeutickou masáž**, která je zaměřená na **uvolnění hlubokých vrstev svalů hlavně kolem páteře, případně v oblasti pletence dolních nebo horních končetin**, dle potíží. **Hloubkové uvolnění a propracování svalstva odstraňuje spasmy a obnovuje přirozenou délku svalových vláken.** Využívá se zde nejen tlaku rukou, palců a loktů, ale i další **léčebné a masážní techniky**
- 55 min
- Poctivá masáž, která neuspává, ale řeší

### Klasická masáž – 1 000 Kč

- **Pomáhá uvolnit namáhané a ztuhlé svalstvo, odstraňuje bolesti způsobené například nevhodnými pracovními návyky nebo zvýšenou fyzickou zátěží, uvolňuje stres a psychické napětí**
- 55 minut
- Klasická masáž je výborný způsob, jak uvolnit nejen ztuhlé svalstvo, ale také mysl

### Sportovní masáž – 1 000 Kč

- Sportovní masáž dokáže sportovce fyzicky i psychicky připravit na sportovní výkon nebo naopak po zátěži zklidnit organismus a zrychlit regeneraci měkkých tkání
- 55 min
- Ideální doplněk k pravidelnému tělesnému cvičení a aktivitě