

Špirálna stabilizácia chrbtice

Dnešný spôsob života a práce sa niekedy negatívne prejaví na zdraví človeka, hlavne preto, že človek má sedavé zamestnanie, jednostranné zaťažovanie tela pracovným postupom alebo aj jednostrannou záťažou pri preferovanom športe. Toto nám môže spôsobovať, že určité svaly sú oslabené a skrútené, držanie tela nie je v osi, dochádza k nesprávnemu držaniu hlavy a tela, objavia sa bolesti a človek siahá po liekoch...

Je tu však aj iná možnosť ako sa dať tieto chyby napraviť a to aj bez liekov či skalpela.

Ponúkame Vám metódu, ktorú vyvinul MuDr. Richard Smíšek, táto metóda sa volá Špirálna stabilizácia chrbtice a cvičí sa priamo v našom Wellness Hoteli Spark. Takéto cvičenie zapája svalové špirálne reťazce, ktoré vytvárajú v tele silu nahor, odťahujú tlak na medzistavcové platničky a kĺby a tým umožňujú ich regeneráciu, výživu a liečbu. Prítom svalové špirály dávajú chrbtici optimálnu pohyblivosť.

Táto metóda Vám prinesie úľavu nielen od bolesti či blokády chrbtice, ale je zároveň blahodarná na veľké kĺby tela a to počnúc chodidlom, kolennými kĺbmi, bedrovými kĺbmi a aj ramenami. Samotná chrbtica sa cvičením dostáva do vertikálnej prirodzenej osi, relaxácia svalov chrbtice prináša uvoľnenie blokády. Cvičenia sú vhodné aj pre ľudí s barťami.

Okrem zdravotných efektov cvičenia, je tu aj značný preventívno-kondičný potenciál a metóda je vhodná aj na skrútenie postavy - najmä vyrovnaním postavy, zoštíhlením bokov, formovaním stehien a lýtok, spevnením klenby chodidiel a lepšieho držania hrudníka.

Cvičenia vedie vyškolený odborný pracovník priamo vo wellness centre hotela. Cvičenie si treba vopred objednať na recepcii hotela a v dohodnutom termíne stačí prísť v športovom oblečení a s hrubšími ponožkami (cvičí sa na boso). Pomôcku na cvičenie Vám u nás poskytneme, avšak vzhľadom na potrebu pravidelného cvičenia aj v domácom prostredí, ponúkame Vám ju na predaj pri prvej návšteve a s touto budete cvičiť aj doma. Z hygienických dôvodov preferujeme vlastnú pomôcku.

Ceny:

cvičenie v dĺžke 30minút **15 €**
elastické gumené pomôcky na cvičenie .. **27 €**

Objednávky cvičenia:

034/7746203-4
recepacia@hotelspark.sk

Veríme, že privítate túto aktivitu na zlepšenie Vášho zdravia.

Tešíme sa na Vašu návštevu.



★★★
SPARK
HOTEL
WELLNESS

