

Współczesne społeczeństwo wysoko ocenia rolę sprawności ciała, kondycji fizycznej, oraz psychicznej. Doskonale zdaje sobie sprawę z potrzeby sprawnego funkcjonowania w społeczeństwie, w pracy, w życiu codziennym, oraz pełnionych ról w rodzinie. Aby ją osiągnąć potrzeba zadowolenia z własnej osoby, zdrowia, wypoczynku i relaksu.



**Oferta sportowa** przeznaczona dla osób aktywnie uprawiających różne dyscypliny sportowe. Zależnie od poziomu zaawansowania i dolegliwości bólowych jesteśmy w stanie pomóc na wielu szczeblach aktywności.



**Udzielamy porad trenerskich** i zdrowotnych dotyczących prawidłowego funkcjonowania struktur organizmu w celu korekty popełnianych błędów aby podnieść stan zdrowia lub uniknąć kontuzji, a także poprawić osiągnięte wyniki sportowe.

Zmagasz się z kontuzją, lub chcesz wrócić do aktywności fizycznej, ale nie znalazłeś odpowiedzi jak szybko możesz zacząć trenować i w jaki sposób to zrobić aby uraz się nie odnowił?

**Pomagamy wrócić do zdrowia** przy dolegliwościach bólowych oraz po kontuzjach i operacjach sportowych.

**Udzielamy porad treningowych** dla osób amatorsko uprawiających sport, naszą ulubioną dyscypliną jest bieganie, sami uprawiamy ten sport:

- nauczymy Ciebie prawidłowego rozciągania przed i po biegu,
- pomażemy skorygować postawę biegową
- nauczymy efektywniej oddychać w czasie biegu
- podpowiemy jak uzyskać lepszy rozciąg mięśniowo-tkankowy
- doradzimy dobór odpowiedniego obuwia biegowego
- pomożemy ustalić plan treningowy

Dla osób uprawiających sporty proponujemy zajęcia z **dynamicznej kontroli ruchu, głębokiej stabilizacji**, oraz autorski program „Szybkie piętnaście”.

Chcesz schudnąć, lub poprawić sylwetkę, ale nie lubisz jak inni obserwują i oceniają Twój trening? **Personalne zajęcia sportowe** pomogą osiągnąć upragnioną figurę i poprawić samopoczucie. A jeśli potrzebujesz indywidualnego nadzoru podczas treningu, zapytaj o możliwość organizacji zajęć poza gabinetem!



Cały rok siedziałeś za biurkiem lub leżałeś przed telewizorem, a wybierasz się na narty, rolki, żagle, tenis bądź siatkówkę? Aby uniknąć ciężkich kontuzji warto przygotować organizm i jego struktury na wysiłek jakiemu zostanie poddany podczas godzinnych szaleństw. **Doradzimy jak zminimalizować ryzyko** poprzez przygotowanie się do aktywności aby być świadomym jakie niebezpieczeństwo niosą ze sobą zrywy w aktywności fizycznej i brak regularności.