

Cvičení je jedním z nejlepších novoročních předsevzetí,
realita pravidelné práce lidí je ale něco jiného ...

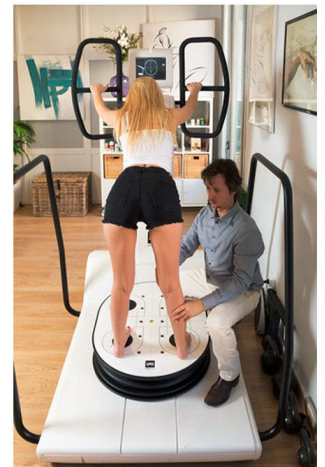
75%
procent obyvatelstva
nedosahuje cíle
10 000 kroků za den

51%
procent obyvatelstva
se aktivně neúčastní sportu
a ani jiných fyzických aktivit

50%
procent seniorů
ujde méně
než 5 000 kroků za den

Přesto sportovní a fyzická aktivita přináší mnoho **zdravotních výhod**, jako je snižování nebo předcházení rizikům spojeným s chronickým onemocněním. Zlepšuje kvalitu života pacientů (pomáhá s úzkostí, depresí, spánkem, sebeúctou, únavou atd.) Snižuje míru recidivy onemocnění.

Vzhledem k výhodám cvičení zahájilo naše centrum program, jehož cílem je zvýšit povědomí a povzbudit lidi, aby byli aktivnější ve svém každodenním životě.



HUBER360® pomáhá lidem vrátit se **zpět do fyzické aktivity** nebo **zlepšit výkonnost sportovců**. Díky komplexnímu funkčnímu hodnocení **fyzioterapeut** identifikuje schopnosti pacienta a stanoví cíle.

Velké množství **nastavení přístroje** pak umožňuje fyzioterapeutovi naplánovat interaktivní **cvičení přizpůsobená fyzickému stavu pacienta**, tak aby pracoval na své flexibilitě, síle, rovnováze, koordinaci nebo dokonce vytrvalosti, a to pomocí více kardio-orientovaných cvičení. Studie (ESP Consulting, 2010) ukázala, že HUBER 360® může pomoci změnit složení těla **spalováním tuku a budováním svalové hmoty**. Pacient může poznávat své **limity** a sledovat svůj pokrok od jednoho cvičení k dalšímu, což zvyšuje jejich motivaci.

HUBER360® nabízí pacientům možnost absolvovat **individualizovaný výcvik**, podporovaný zdravotnickým pracovníkem pro bezpečné a efektivní cvičení.

Kompletní vyhodnocení
Krátké a zábavné sezení
Cvičení přizpůsobená vašim fyzickým schopnostem
Vědecky uznávaná terapeutická účinnost
Rychle vnímatelné výsledky již z první návštěvy

samostatná diagnostika
a vyhodnocení (cca. 60 min.)
kompletní neurofyzikální
program (cca. 14 dní)

500,- Kč

3000,- Kč

75%
procent obyvatelstva
nedosahuje cíle
10 000 kroků za den

51%
procent obyvatelstva
se aktivně neúčastní sportu
a ani jiných fyzických aktivit

50%
procent seniorů
ujde méně
než 5 000 kroků za den

NEURO FYZIKÁLNÍ VÝCVIK Rovnováha lidského těla



Huber360

Neurofytický rehabilitační posturální a koordinační nástroj, který zvyšuje jak fyzické, tak kognitivní schopnosti.

FLEXIBILITA A MOBILITA

Cvičení vám pomohou rychle zvýšit rozsah pohybu. HUBER360 mobilizuje klouby bezpečně a rychle vás zbavuje bolesti.

ODOLNOST

Dynamické cvičení přizpůsobené Vašemu fyzickému stavu zvyšující odolnost vůči únavě. HUBER360 zlepšuje váš BMI index a váš kardiovaskulární systém.

DYNAMICKÉ POSILOVÁNÍ

Zpětná vazba poskytovaná obrazovkou vám umožňují zvýšit sílu a zlepšit koordinaci. HUBER360 posiluje jak povrchové, tak hluboké svaly.

DRŽENÍ TĚLA A STABILITA

Cvičení váhy vám pomohou znovu získat stabilitu a posílit důvěru ve vaše pohyby. HUBER360 opravuje váš postoj a zlepšuje stabilitu.

Neurofyzikální rehabilitace: Vaše zdraví v 360 stupních

HUBER360 vám pomáhá zlepšit vaši kondici v rekordním čase.

Díky unikátnímu vyhodnocovacímu modulu bude váš fyzioterapeut

schopen přesně určit vaši úroveň

První krok:

ZOTAVENÍ!

Váš cíl v prvním kroce. Obnovte určitou dovednost po nehodě, době nečinnosti nebo po jakémkoli incidentu. Získejte radost ze cvičení.

Druhý krok:

RESTART!

Cíl pro střední úroveň. Odstraňte napětí, předejte relapsu (opětovnému objevení příznaků) a cítíte se lépe. Znovu stabilizujte tělo čtyřmi základními pohyby.

Třetí krok:

OPTIMALIZOVAT!

Váš DLOUHODOBÝ cíl. Čím více cvičíte, tím silnější budete. Chcete být dlouhodobě v dobrém stavu až do stáří? Musíte optimalizovat své čtyři základní pohyby.

Mgr. Lenka Randáková

WELLNESS A SPORT CENTRUM STACHY

Stachy 354 | 384 73 Stachy

tel.: +420 731 469 931

e-mail: rhb.stachy@seznam.cz

wscentrumstachy.cz
rehabilitacestachy.cz

