

WERON

SPORT THERAPY CENTER

TRENING FUNKCJONALNY



Trening funkcjonalny to terapia ruchem, podczas której klient prowadzony jest przez wykwalifikowanego terapeutę.

GPS: 51°05'24.9"N 16°59'36.6"E | 51.090253, 16.993488

W trakcie treningów klient wykształca nawyki utrzymania prawidłowej postawy ciała, zdobywa wiedzę jak właściwie wykonywać ćwiczenia i aktywizować odpowiednie grupy mięśniowe przy codziennych czynnościach. Trening aktywizuje mięśnie głębokie, które często nie używane są osłabione, a jednocześnie poprawia wydolność organizmu, koordynację oraz siłę i gibkość.

Aktywność w postaci regularnego treningu funkcjonalnego minimalizuje ból i przeciążenia dzięki zrównoważeniu napięć mięśniowych. Jest nieodłącznym elementem w powrocie do aktywności fizycznej tj. przywróceniu utraconych funkcji w przypadku przebytych chorób lub urazów.

WERON SPORT THERAPY CENTER

aleja Hallera 104A, WROCŁAW

Zapoznaj się z naszą ofertą na www.weronstc.pl
lub zadzwoń **696 020 700** i umów się na wizytę.

POCZUJ SIĘ PRO

#YourBodyIsBack #BeYouAgain



@weron.pl



fb.com/weronpl

#WERONSTC

W **WERON Sport Therapy Center** oferujemy Państwu fachową diagnozę postawy ciała i indywidualny plan treningu dopasowany do możliwości i oczekiwań klienta uwzględniający w szczególności jego ewentualne ograniczenia i dysfunkcje. Kompleksowe podejście naszych terapeutów obejmuje między innymi: konsultacje z wykwalifikowanymi terapeutami, wspólne ustalenie programu treningowego, treningi w naszym salonie jak i na świeżym powietrzu, regeneracja agresywna z użyciem RecoveryPump i GameReady.