



ПРОГРАММЫ

«Экспресс-подготовка», 15 мин.

Как это работает

- улучшается кровоток в «рабочих» мышцах; мышцы получают необходимое питание и кислород

Результаты

- разогрев мышц
- подготовка организма к физическим нагрузкам
- устранение усталости и общего утомления

«Экспресс-восстановление», 15 мин.

(быстрое восстановление после интенсивных физических нагрузок)

Физиологически оправданные комплексные методы восстановления не только значительно повышают эффективность тренировок, но и устраняют побочные эффекты интенсивных нагрузок.

Как это работает

- выводится избыток молочной кислоты
- активно происходит синтез высокоэнергетических соединений, восстанавливается энергетический баланс
- ликвидируется кислородный долг, развивающийся при длительных и интенсивных тренировках, во время которых потребление кислорода возрастает в 15–20 раз.

Результаты

после одной процедуры

- снятие мышечного напряжения и их полное расслабление
 - устранение мышечного болевого синдрома
 - устранение физической усталости и общего утомления
- после курса процедур
- повышение уровня функциональных возможностей организма (дыхательной и сердечно-сосудистой систем)
 - повышение эффективности тренировки: уровней общей выносливости, скоростных и силовых характеристик
 - ускорение процессов наращивания мышечной массы



- устранение признаков переутомления
- ускорение адаптации к физическим нагрузкам (после длительных перерывов, улучшение переносимости физических нагрузок)

Кому подходит

- после физических тренировок «на износ»
- при появлении признаков переутомления и перенапряжения
- новичкам и при длительных перерывах между тренировками
- при появлении мышечных болей и чувства «забитости» мышц

«Снижение веса», 25 мин.

Как это работает

- кровь и ткани насыщаются кислородом: процессы «сжигания» (окисления) жиров происходят максимально эффективно;
- быстро и эффективно расходуются лишние калории, благодаря чему создается отрицательный энергетический баланс, активизирующий окисление эндогенных жиров
- улучшается периферического кровообращения: обогащенная кислородом кровь поступает в труднодоступные области «жировых депо»
- выводится лишняя жидкость и шлаки (детоксикационный эффект)
- повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, адаптационные ресурсы организма
- устраняются признаки гипоксии кожи

Результаты

- стойкое снижение массы тела (после курса из 10 процедур на 5-10% от исходной)
- уменьшение объемов, устранение «апельсиновой» корки
- коррекция нарушений жирового и углеводного обмена
- нормализация артериального давления
- снижение риска развития гипертонии, сахарного диабета, атеросклероза и т.д.

Кому подходит

- клиентам, имеющим лишний вес
- клиентам, имеющим периодическое повышение артериального давления, повышение уровня глюкозы и холестерина в крови
- клиентам с объемом талии более 100 см (у мужчин) и более 80 см (у женщин)



Специальные программы

«**Антистресс**» – персонализированные лечебно-реабилитационные программы, направленные на коррекцию проявлений стресса. Рекомендуется для достижения максимального результата пройти предварительное психометрическое тестирование для подбора необходимой программы и корректировки индивидуальных параметров.

Результаты

- улучшение настроения, эмоциональная уравновешенность
- снижение тревоги
- повышение активности и работоспособности
- нормализация сна (легкое засыпание, глубокий сон)
- нормализация артериального давления, частоты сердечных сокращений,
- уменьшение частоты приступов головной боли

Программы «**Вертеброгенные болевые синдромы**», «**Перетренированность и перенапряжение**» назначаются спортивным врачом с учетом индивидуальных особенностей клиента.