



Plan treningowy, trening medyczny

Plan treningowy stanowią indywidualne zalecenia w zakresie aktywności fizycznej dotyczące częstotliwości oraz intensywności wysiłku. Jest to szczególnie ważny aspekt dla Pacjentów obciążonych chorobami przewlekłymi, otyłością lub po kontuzjach.

Warianty usługi:

- Indywidualny plan treningowy
- Trening personalny


Indywidualny plan treningowy



Warszawa Centrum - budynek Marriott 6p. al. Jerozlimskie 65/79
Warszawa Ursynów - Szpital LUX MED ul. Puławska 455

Indywidualny plan treningowy to spersonalizowana lista aktywności fizycznych z podziałem na dni tygodnia, rodzaj oraz stopień zaawansowania, a także z opisem sposobu wykonania konkretnych ćwiczeń. Są to zalecenia dostosowane do potrzeb Pacjenta oraz jego aktualnego stanu zdrowia.

Usługa dokonywana w:

 Klinika Estetyki budynek Marriott

 Szpital LUX MED Puławska



OBSZAR:
ciało




Warszawa Centrum - budynek Marriott 6p. al. Jerozlimskie 65/79
Warszawa Ursynów - Szpital LUX MED ul. Puławska 455

Trening personalny

Trening personalny to rodzaj indywidualnego treningu, dopasowanego do możliwości fizycznych i oczekiwań Pacjenta. Podczas zajęć trener dobiera ćwiczenia, których zadaniem jest aktywizacja właściwych grup mięśni odpowiedzialnych za postawę i motorykę oraz rozciągnięcie przykurczy i redukcja bólu w określonych obszarach. Podczas zajęć trener dba o bezpieczeństwo i właściwe, symetryczne wykonanie ćwiczeń.

Usługa dokonywana w:

 Klinika Estetyki budynek Marriott

 Szpital LUX MED Puławska

Jak przygotować się do treningu?

Przed podjęciem aktywności fizycznej należy pamiętać o właściwej diagnostyce stanu zdrowia. Jeżeli chorujesz przewlekle, masz problemy z sercem, kłopoty ze snem lub utrzymaniem właściwej masy ciała, koniecznie skonsultuj się z lekarzem specjalistą. Dzięki właściwym zaleceniom i wykluczeniu przeciwwskazań, plan treningowy będzie bezpieczny dla Twojego zdrowia i dopasowany do Twoich oczekiwań.



CZAS:
60 min



OBSZAR:
ciało



LICZBA ZABIEGÓW:
8-10



ODSTĘPY POMIĘDZY ZABIEGAMI:
1 tydzień



Warszawa Centrum - budynek Marriott 6p. al. Jerozlimskie 65/79
Warszawa Ursynów - Szpital LUX MED ul. Puławska 455