

# Zdraví, 23. 8. 2013

## Centrum léčby pohybového aparátu Profesionální péče o bezbolestný pohyb

**Lidské tělo se nejlépe zregeneruje tehdy, pokud mu poskytneme jak pasivní, tak i aktivní odpočinek. Proto je dobré rehabilitační kúru propojit s řadou pohybových aktivit. Ideální je spojit relaxační kúru (například detoxikační medovou či lymfatickou masáž, celotělovou vířivou koupel) s aktivním odpočinkem při zdravotním cvičení nebo bodystylingem.**

### NEZAPOMÍNEJTE NA POHYB

Lidské tělo se nejlépe zregeneruje tehdy, pokud mu poskytneme jak pasivní, tak i aktivní odpočinek. Proto je dobré rehabilitační kúru propojit s řadou pohybových aktivit. Ideální je spojit relaxační kúru (například detoxikační medovou či lymfatickou masáž, celotělovou vířivou koupel) s aktivním odpočinkem při zdravotním cvičení nebo bodystylingem.

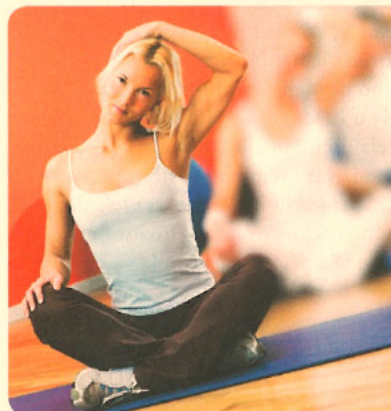
Zdravotní cvičení je zaměřeno na prevenci a odstranění bolestí zad, kloubů a obtíží vzniklých přetěžováním organismu. Cvičí se pomocí velkých míčů, overballů, posilovacích gum a balančních

plošin. Důraz je kladen i na techniku správného držení těla.

Bodystyling je velmi příjemné cvičení, zaměřené na formování postavy s využitím různých cvičebních pomůcek. Při bodystylingu se cviky zaměřují na posilování svalů celého těla, problémové partie a celkové zlepšení fyzické i psychické kondice.

### NECHTE SE HÝČKAT

Jak se nejlépe zbavit stresu a uvolnit ztuhlé svaly? Pomůže například medová či lymfatická masáž. Medová masáž je speciální masážní technika, kdy dochází k vyplavování škodlivých látek z těla. Masér potírá tělo voňavým teplým medem, který se pomalými pohyby vmasíruje (tzv. pumpování). Lymfatická masáž je velmi jemná technika masážních hmatů, která má za úkol obnovit a zvýšit oběh lymfy, který sám pumpu nemá. Jestliže lymfatický systém nepracuje nebo je jeho činnost zpomalena, zůstávají zbytky látkové výměny v tkáních. Tukové buňky zvětšují svůj objem, vytvářejí se tukové polštářky, celulitida a otoky.



Pomocí lymfatické masáže se lymfa aktivuje a odplaví škodliviny z těla ven.

### SVĚŘTE SE DO RUKOU PROFESIONÁLŮ

O naprostou spokojenost rehabilitujících klientů se stará vysoce kvalifikovaný personál, který se skládá z těch nejlepších odborníků na konkrétní problematiku. Až budete přemýšlet, jaké místo si vybrat pro svůj odpočinek, zregenerování a posílení celého těla, Centrum léčby pohybového aparátu je jasnou volbou.

Více informací na [www.cipa-mediterra.cz](http://www.cipa-mediterra.cz).