



SIA „Baltijas Fizioterapija”

Ganību dambis 25d, LV-1005, www.fizio.lv

„Esi aktīva, Latvija” 6.oktobra bezmaksas aktivitāšu programma

Īpaši aicinām pieteikties tos, kuri līdz šim vēl nav bijuši pie mums.

Klientu zināšanai – mēs neizejam uz kvantitāti, bet gan kvalitāti, tapēc arī šajā dienā – gan konsultācijas, gan grupu nodarbības notiks pilnā apjomā – kā ikdienā.

- **10.00-16.00 Fizioterapeita konsultācijas. Pēc iepriekšēja pieraksta.**
Konsultācija noderēs tiem, kam ir sāpes mugurā, pēc traumu rehabilitācijas periodā, pie stājas izmaiņām. Uz konsultācijām aicināti gan pieaugušie, gan bērni un jaunieši.
Konsultācijas ilgums – 30min.
- **12:00-13:00 grupu nodarbība „Fizio-Stiepšanās”. Pēc iepriekšēja pieraksta.**
Šī nodarbība alstīta uz T. Myers „Anatomical Trains” bāzes, ka cilvēka ķermenī muskuļi veido muskuļu ķēdes. Ķermeņa spēks, stabilitāte, līdzsvars un stāja ir atkarīgs no šo ķēžu funkcionālā stāvokļa – gan spējas sasprindzināties, gan būt pietiekoši elastīgām. Nodarbība veidota nevis spēka, bet lokanības uzlabošanai un šo muskuļu ķēžu pilnvērtīgai izstiepšanai. Kā arī muskuļu stiepšana ir patīkama profilaktiska nodarbe mugurkaula un citu locītavu sāpju un saslimšanu novēršanai.
- **13:30-14:30 un 15.00-16:00- grupu nodarbība „Fizio – Vesela mugura”.**
Pēc iepriekšēja pieraksta.
Piemērota un nepieciešama stājas uzlabošanai, pēc traumu rehabilitācijas procesā, visiem tiem, kam ir sāpes mugurā, tiem, kam ir liela fiziskā slodze vai arī sēdošs darbs. Nodarbība veidota, iekļaujot spēka, stiepšanās un līdzsvara vingrojumus un, protams, pats galvenais – dziļās muskulatūras treniņu, jo tās pamatfunkcija ir mūsu skeleta fiksācija. Nodarbības ilgums – 1h. Līdzī jāņem sporta tērps.
- **11:00-11:30 Lekcija „Kinezioteipa pielietošanas principi”. Pēc iepriekšēja pieraksta.**
Pēdējos gados atzinību guvusī metode – teipošana. Kas ir teipings, kā tas darbojās un kādos gadījumos tas palīdz? Pēc lekcijas interesentiem būs iespēja izmēģināt šīs metodes efektivitāti uz savas ādas. Šajā dienā – bez maksas!

Pēc iepriekšēja pieraksta (no 26.09.). T. 67381471, 27004006,

meils fizio@fizio.lv

www.fizio.lv

twitter-@fizio_lv

PS.Starp visiem, kuri šajā dienā apmeklēs mūs un aizpildīs anketu – izlozēsīm 1 laimīgo, kurš savā īpašumā iegūs abonementu grupu nodarbību apmeklēšanai 10x.



Olimpiskais Sporta centrs
Grostonas ielas 6b, LV-1013 www.fizio.lv

„Esi aktīva, Latvija” 6.oktobra bezmaksas aktivitāšu programma

Īpaši aicinām pieteikties tos, kuri līdz šim vēl nav bijuši pie mums.

Klientu zināšanai – mēs neizejam uz kvantitāti, bet gan kvalitāti, tapēc arī šajā dienā – gan konsultācijas, gan grupu nodarbības notiks pilnā apjomā – kā ikdienā.

- **13.00-16.00 Fizioterapeita konsultācijas. Pēc iepriekšēja pieraksta. 236.kab.**

Konsultācija noderēs tiem, kam ir sāpes mugurā, pēc traumu rehabilitācijas periodā, pie stājas izmaiņām. Uz konsultācijām aicināti gan pieaugušie, gan bērni un jaunieši.
Konsultācijas ilgums – 30min.

- **10:00-11:00 un 11.30-12.30- grupu nodarbība „Fizio – Vesela mugura”. Pēc iepriekšēja pieraksta. Norises vieta -mazā aerobikas zāle 4.stāvā.**

Piemērota un nepieciešama stājas uzlabošanai, pēc traumu rehabilitācijas procesā, visiem tiem, kam ir sāpes mugurā, tiem, kam ir liela fiziskā slodze vai arī sēdošs darbs. Nodarbība veidota, iekļaujot spēka, stiepšanās un līdzsvara vingrojumus un, protams, pats galvenais – dziļās muskulatūras treniņu, jo tās pamatfunkcija ir mūsu skeleta fiksācija. Nodarbības ilgums – 1h. Līdzī jāņem sporta tērps.

Pēc iepriekšēja pieraksta (no 26.09.). T. 67381471, 27004006.

meils fizio@fizio.lv

www.fizio.lv

twitter-@fizio_lv

PS.Starp visiem, kuri šajā dienā apmeklēs mūs un aizpildīs anketu – izlozēsīm 1 laimīgo, kurš savā īpašumā iegūs abonementu grupu nodarbību apmeklēšanai 10x.