

## Описание программы «Формула движения»

**Формула движения** — комплексная программа, которая существенно улучшит функциональность и подвижность тела.

- Восстановление мышечного баланса
- Снижение болевого синдрома
- Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата
- Снятие мышечных зажимов

**Срок прохождения:** от 5 дней

### Программа рекомендуется

- Тем, кто хочет улучшить физическое состояние, скорректировать вес и повысить качество жизни
- Людям с малоподвижным образом жизни и мышечно-суставным дискомфортом
- Спортсменам — для профилактики травм, улучшения выносливости и восстановления после нагрузок
- Тем, кто сталкивается с болями в спине и суставах
- Для людей зрелого и пожилого возраста, которые хотят сохранить активность и ясность

### Состав программы

- Прием врача-куратора и профильных специалистов: невролога, травматолога, рефлексотерапевта, мануального терапевта, косметолога
- Комплексная диагностика с использованием аппарата MS PRO, стабилметрического тренажера Балфит и кинезиотерапевтической системы Экзарта
- Активные практики: утренняя гимнастика, лечебная физкультура, йога, МФР, скандинавская ходьба, тренажерный зал
- Кинезиотерапевтические тренировки на аппарате ORMED-Kinezo
- Восстановительные процедуры: минеральные ванны, душ Виши, грязевые и водорослевые обертывания, карбокситерапия (в том числе инъекционная), талассотерапия
- Аппаратная терапия: высокоинтенсивная магнитотерапия, лазеротерапия, ударно-волновая терапия (УВТ)
- Посещение криосауны
- Посещение аква-термального комплекса с минеральным бассейном, сауной и хаммамом

- Прием минеральной воды
- Климатолечение
- Рефлексотерапия, мануальная терапия
- Обучающие мастер-классы

\*Состав программы может меняться в зависимости от сезона и доступности специалистов

### **Эффекты программы:**

- Улучшение гибкости и подвижности суставов, повышение силы и выносливости
- Снижение болевых ощущений и мышечного напряжения
- Укрепление мышечного корсета и профилактика травм
- Коррекция осанки, формирование здоровых двигательных паттернов
- Улучшение координации и равновесия
- Повышение жизненной энергии, улучшение сна, физического самочувствия, выносливости и эмоционального состояния

### **Показания:**

- Хронические боли в позвоночнике и суставах
- Ограниченная подвижность и гибкость
- Нарушения осанки
- Реабилитация после травм и операций
- Профилактика травм у спортсменов

### **Противопоказания:**

- Острые воспалительные процессы
- Послеоперационные состояния, требующие покоя
- Тяжелые сердечно-сосудистые заболевания
- Индивидуальная непереносимость физических нагрузок
- Выраженные неврологические нарушения, ограничивающие движение