

KINEZYTERAPIA

Kinezyterapia to leczenie z wykorzystaniem różnych form zajęć ruchowych. Głównym założeniem kinezyterapii jest fakt, iż **ruch stanowi naturalny bodziec dla przemian zachodzących w organizmie**. Są to nie tylko wszelkiego rodzaju przemiany metaboliczne, ale także te, zachodzące w układzie kostno-stawowym, mięśniowym, a nawet nerwowym. Usprawnianie polega na stosowaniu dobranych indywidualnie do potrzeb Pacjenta ćwiczeń ruchowych, których celem jest poprawa stanu funkcjonalnego i zmniejszenie dolegliwości bólowych, a także utrzymanie określonego poziomu sprawności. Zadaniem kinezyterapii jest także **przywrócenie właściwej ruchomości stawów, poprawa siły i wytrzymałości mięśni**, a co za tym idzie – **wydolności układu sercowo-naczyniowego i oddechowego**. Znajduje również szerokie zastosowanie w korekcji wad postawy.

- Ćwiczenia ogólnousprawniająca
- Terapia REDCOR – ćwiczenia w podwieszeniu
- Kinezyterapia indywidualna, terapia manualna
- Ćwiczenia rehabilitacyjne w basenie
- Diagnostyka narządu ruchu oraz rehabilitacja na platformie HUBER

TRENING FUNKCJONALNY – PLATFORMA HUBER

To **nowoczesne podejście do treningu**, którego głównym założeniem jest poprawa i wzmocnienie jednej lub kilku grup mięśni.

Polega na wykonywaniu ćwiczeń według odpowiednich schematów zaplanowanych w trakcie diagnostyki funkcjonalnej na **platformie Huber**. Pomiar komputerowy pozwala dokładnie ocenić którą grupę mięśni wymaga wzmocnienia.

Po przeprowadzeniu diagnostyki planujemy doprecyzowane ćwiczenia według określonego wzoru. Trenując w ten sposób, możemy poprawiać poszczególne parametry ruchu, takie jak siła, szybkość, wytrzymałość, wydolność, koordynacja, mobilność itp.

W treningu funkcjonalnym najczęściej wykorzystywanymi ćwiczeniami są **ćwiczenia wielostawowe**, choć w niektórych przypadkach dla osiągnięcia oczekiwanego efektu konieczne jest najpierw odpowiednie przygotowanie, które angażuje mniejsze partie ciała.
