



Nevydržíte sedět vzpřímeně?

Vyzkoušejte metodu ACT, která Vám pomůže napravit špatné pohybové návyky!

Akrální koaktivační terapie (ACT) je sestava cvičení využívající poloh raného motorického vývoje člověka (spontánní pohyby dítěte od narození). Systém ACT odráží vzpěrné pozice dle jednotlivých vývojových stádií u dětí. Metoda je založena především na správném postavení horních a dolních končetin a jejich následné stabilizaci.

Cvičení a jeho hlavní efekty:

- ✚ funkční poruchy pohybového aparátu
- ✚ zmírnění bolesti zad
- ✚ léčba dysfunkce pánevního dna (inkontinence)
- ✚ prevence nesprávného držení těla
- ✚ funkční rehabilitace při pooperačních a poúrazových stavech
- ✚ vhodné pro sportovce s handicapem
- ✚ léčba plochých nohou
- ✚ posílení svalů trupu i končetin
- ✚ nezatěžuje kloubní systém

Preventivní program je určen zaměstnancům ŠKODA AUTO a. s., účast je bezplatná a probíhá mimo jejich pracovní dobu.

Jedná se o uzavřený soubor 10 lekcí.

Objednání každý pracovní den od 7:00 do 15:00

Telefonicky 724 171 914 nebo int. linka 13606

Osobně na recepci EUC Premium (přízemí Polikliniky ŠKODA)

v naší péči