

FIZJOTERAPIA BIEGACZA

ANALIZA TECHNIKI BIEGU

JEŚLI:

- CHCESZ ZACZAĆ BIEGAĆ, ALE NIE WIESZ JAK
- PODCZAS BIEGANIA ODCZUWASZ BÓL LUB DYSKOMFORT
- CHCESZ WRÓCIĆ DO BIEGANIA PO KONTUZJI
- ZASTANAWIASZ SIĘ, CZY TWOJA TECHNIKA BIEGU JEST DOBRA
- CHCESZ POPRAWIĆ WYNIKI LUB PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO STARTU W ZAWODACH

ETAP 1

Pierwsza wizyta
konsultacyjna

- WYWIAD
- BADANIE FIZJOTERAPEUTYCZNE (zakresy ruchu, pomiary antropometryczne, ocena postawy, siły mięśniowej, testy dynamiczne, badanie manualne)
- NAGRANIE VIDEO DO ANALIZY - OCENY PARAMETRÓW CZASOWO-PRZESTRZENNYCH

ETAP 2

Druga wizyta
konsultacyjna +
plan działania

- OMÓWIENIE ANALIZY VIDEO I TESTÓW FUNKCJONALNYCH
- INDYWIDUALNY PLAN TRENINGOWY
- ZALECENIA DALSZEGO POSTĘPOWANIA FIZJOTERAPEUTYCZNEGO

ETAP 3

REALIZACJA PLANU
TRENINGOWO -
TERAPEUTYCZNEGO
*wg cennika przychodni
Rehabilitacji*

CENA
PAKIETU
BIEGACZA
(ETAP 1 | 2):
390 ZŁ

Prowadzący: mgr Sebastian
Charzyński

fizjoterapeuta, trener,
medalista lekkoatletycznych mistrzostw Polski
w kategoriach juniorskich,
były członek kadry narodowej PZLA