

# EUROPEAN SPIN GYM®



***Save your healthiness***

**Preventivně rehabilitační cvičení ke zlepšení držení těla, posílení trupového svalstva a zlepšení funkce páteře.**

- žádná choreografie
- Posilovací a protahovací cvičení pro páteř a trupové svalstvo
  - Škola zad
  - Neklade nároky na koordinaci a aerobní vytrvalost
- Zlepšení držení těla a zmírnění či úplné odstranění chronických bolestí zad do **3-4 týdnů pravidelného tréninku**

ESG® působí preventivně – předchází bolestem zad a degenerativním onemocněním páteře, ale také rehabilitačně – při již stávajících bolestech zad, vadném držení těla, stavům po úrazech, ústřelech a výhřezech meziobratlových plotének pomáhá k obnovení funkce páteře, posílení trupového svalstva a znovunabytí zdraví.

**Filosofie „Save your healthiness“ – tedy zachraňte své zdraví se vztahuje především na oblast páteře a trupu, jejichž správná funkce hraje jednu z nejvýznamnějších rolí pro pocit plného zdraví a zachování kvality života. Vyzívá klienty k tomu, aby vzali své zdraví do vlastních rukou a spolu s ESG® se sami podíleli na zlepšení a udržení svého zdraví.**

## Lekce European Spin Gym®:

<b>Pondělí</b>	<b>18.00 – 19.00</b>	<b>ESG®</b>	<b>Katka</b>
<b>Čtvrtek</b>	<b>17.00 – 18.00</b>	<b>ESG®</b>	<b>Hanka</b>

ESG® je vhodný pro každého zdravého člověka, bez omezení věku.  
Cvičení není vhodné při jakýchkoli akutních onemocněních.  
Pomáhá preventivně předcházet bolestem v oblasti páteře – 1x týdně.  
Působí rehabilitačně po již uzdravených zraněních v oblasti páteře a při chronických onemocněních páteře – 2-3x týdně.

### Lekce European Spin Gym® působí v těchto oblastech:

1. Uvědomění si vadného držení těla a chybných pohybů – rozvoj citu pro pohyb a vnímání těla. Vyloučení vadných pohybových návyků z každodenního života – správně zvedat a nosit zátěž, sedět, stát...
2. Výstavba a posílení svalového korzetu – břišních a zádočných svalů – ochranná funkce pro páteř – zlepšení struktury kostní tkáně, ochrana kloubů před rozvojem artrózy a omezením pohyblivosti.
3. Mobilizační cvičení zdokonalují celý koncept – zlepšení koordinace a pohyblivosti páteře v každodenním životě.

Aby bylo při tréninku dosaženo pozitivních změn je nutné posunout současné hranice svalové síly a pohyblivosti u každého jednotlivce. Trénink je vždy na hranici schopností každého klienta.

Po 3-4 týdnech tréninku jsou zřetelné tělesné změny a citlivější uvědomování si držení těla a provádění pohybů.

European Spin Gym® je to, co vám ve vašem tréninku ještě chybělo. Trénujete-li aerobně, aby jste se cítili fit a zlepšili svou vytrvalostní kapacitu, posilujete-li a formujete tak své tělo, stále vám ještě chybělo právě toho cvičení. ESG® není jen prostým posilováním zádočných svalů. Cviky nutí i vaše nejmenší svaly a jejich úpony podél páteře pracovat a převzít svou funkci ochranného pilíře po celé její délce. Napomoci tak odlehčení meziobratlových plotének a zaujetí přirozeného postavení meziobratlových kloubů a tím i celé páteře. Díky intenzivnímu cvičení dochází ke zcitlivění vnímání oblasti páteře a ke změně jejího postavení i v každodenním životě. Mobilizační cvičení zdokonalují uvědomování si jednotlivých úseků páteře a zlepšení pohyblivosti se pak projeví v předcházení blokády meziobratlových kloubů a chronicky se vracejících bolestí zad.

Koncept je sestaven tak, aby podporoval přirozenou pohyblivost, veškeré cviky jsou zcela zdravotně nezávadné.

ESG® je v sousedním Německu proplácen zdravotními pojišťovnami jako rehabilitační cvičení.

Ještě stále nevíte, jestli máte European Spin Gym® vyzkoušet?

Máte konkrétní dotazy?

Kontaktujte Katku Masopustovou na tel: 602 370 157 nebo na mailu [taebo@tae-bo.cz](mailto:taebo@tae-bo.cz).

## **Lekce European Spin Gym® s Vámi bude cvičit:**

**Katka Masopustová** – fyzioterapeutka, Basic instruktorka European Spin Gym®, referentka a presentérka European Tae Bo®, majitelka EFPE CZECH.

**Hanka Doleželová** – Basic Instruktorka European Spin Gym®, Advanced instruktorka European Tae Bo®.