

NOVÝ PRÍLEH

Text: Tatiana Braun, Foto: Shutterstock

ENERGIE

Problémy s pohybovým aparátom nie sú len záležitosťou vrcholových, či rekreačných športovcov. Aj ľudia, ktorých postrela choroba, či úraz, potrebujú starostlivosť, ktorá by priniesla žiadaný výsledok obnovenia síl. Ak hľadáte kvalitnú službu, má význam spoľahnúť sa na individuálneho trénera. Ten pracuje nielen na základe skúseností, ale vníma vás ako individualitu s osobitnými potrebami.

Individuálny cvičebný program

Podľa vašich potrieb je vám navrhnutý cvičebný program a následne v odborne volenej réžii trénera je vám poskytnutá inštrukcia a dohľad nad jednotlivými cvičebnými úkonmi.

Vrcholoví športovci vyhľadávajú možnosti silového tréningu, či techniky regenerácie síl. V prípade úrazu im je ponúknutý posttraumatický terapeutický plán. Jeho odborným garantom je fyzioterapeut, ktorý záujemcu sprevádza od diagnostiky, vypracovania plánu cvičení až po ich realizáciu.

Ak patríte medzi klientelu, ktorú trápi nadváha, je rozumné celý proces nastartovať individuálnym cvičením na redukcii hmotnosti, pretože chudnutie nie je o diétach, ale o celkovej úprave životného štýlu, v ktorom pohyb nesmie chýbať. Osobným trénerom a masérom, ktorý vám ochotne poradí a bude vás sprevádzať zvoleným cvičebným programom, je Peter Čiernik MBA., ktorý vo svojej praxi spája pozitívny individuálny prístup a nezameniteľné skúsenosti kondičného trénera profesionálnych športovcov.

Vítazstvo

Na jeho klinike, ktorú založil, aby priniesol vedomosti a skúsenosti ľuďom na Slovensku, je cieľom poskytnúť maximálnu starostlivosť pre svojich klientov tak, ako ich dlhoročne poskytoval profesionálnym športovcom - futbalistom v prvotných futbalových kluboch v Spojených Arabských Emirátoch, ktorí sa i vďaka jeho rukám stali dvojnásobným víťazom najvyššej ligy a víťazom prezidentovho pohára, UAE.

V Al Shabab, Dubai, na základe jeho intervencie v tíme kompletne zmenili regeneračnú linku, kde vychádzal zo svojich poznatkov a skúseností z kúpeľov, kde pracoval pôvodne a vytvoril koncept regenerácie síl vrcholových športovcov. Do roka klub

získal najvyšší titul. Na základe tohto úspechu dostal ponuku pracovať pre šejkov klub v Abu Dhabi. I tu nasledovali podobné nekompromisné zmeny, a v priebehu roka i s týmto tímom dosiahol nielen titul Majstra, ale i Prezidentov pohár.

Úspech oboch klubov spočíval okrem kvalitnej spolupráce celého realizačného tímu a disciplinovanosti hráčov, najmä na zmene hráčov v prístupe k sebe samým, dôraze na životný štýl, rehabilitáciu, ale najmä regeneráciu síl.

Práve tieto dôrazy preniesol Peter Čiernik do praxe kliniky,

kde sa obklopil ďalšími odborníkmi z oblasti rehabilitácie, ortopédie, či výživového poradenstva, s ktorými sa mu darí dosahovať výnimočné výsledky s klientami kliniky, či už po úrazoch, chorobách, ale i v príprave na súťaže (maratón, zjazd v lyžovaní, futbal i ďalšie).

Správnou diagnostikou, terapiou, rehabilitáciou a následným tréningom, či regeneráciou sú klienti víťazne zbavení chronických ochorení, bolestí chrbtice či kĺbov, pri neurologických ochoreniach nadobúdajú po aktivitách na klinike stratenú svalovú silu.

Žiaduci výsledok = úspech a spokojnosť

V každom z programov je možnosť kombinácie s masážou, ktorá pridá na efektívite požadovaného účinku. Samozrejme záleží od druhu masáže, ale i tá je volená podľa toho, aký výsledok je potrebné doceliť.

Znovunadobudnutie síl regeneráciou, jedinečné výsledky nielen u profesionálnych športovcov, ale i pracovne veľmi vyťažených a zaneprázdnených ľudí – takéto skĺbenie služieb pre vaše zdravie nájdete na bratislavskej klinike Fit clinic.

www.fitclinic.sk

