

Aviva Dance - program vježbanja za žensko hormonalno zdravlje

Ako imate neredovite menstrualne cikluse, bolnu mjesečnicu, PMS, policistične jajnike, fibroide, problem sa začecem, menopauzu, inkontinenciju, onda je Aviva Dance namijenjen upravo vama

Početak godine pravo je vrijeme da napravite korak prema svom zdravlju. Naime, sve je veći broj ginekoloških problema kojima je, uz odlazak ginekologu, neophodan timski pristup koji uključuje veći broj specijalista različitih područja. Fizioterapija, manualna terapija, kao i prirodne metode liječenja, su sastavni dio kvalitetnog pristupa liječenju i pomoći kod tretiranja brojnih ginekoloških problema.

Program vježbanja Aviva Dance spaja tjelovježbu i fizikalnu terapiju reproduktivnog sustava. Program se sastoji od 18 osnovnih vježbi i dodatnih skupina vježbi s ciljanim djelovanjem poput stimulacije proizvodnje progesterona, vježba za inkontinenciju, vježba za trudnice. Vježbe djeluju na područje zdjelice, potičući optimalan rad spolnih organa i hormonalnu ravnotežu. Specifičnim pokretima povećava se cirkulacija u području zdjeličnog obruča čime se povećava opskrba nutrijentima, hormonima i elektrolitima.

"Vjerujem da većina žena ostane začuđena kada čuju da postoje vježbe kojima mogu utjecati na balans spolnih hormona i na svoje reproduktivno zdravlje. I sama sam bila jedna od njih. Kao fizioterapeut, znala sam kolika je moć pokreta i vježbi na zdravlje i bila sam veoma uzbuđena što i takve vježbe postoje. Odlučila sam postati trenerica, kako iz osobnih razloga, tako i zbog razgovora s brojnim klijenticama koje su tražile drugačija, prirodnija rješenja za svoje probleme. Rezultati govore da je prvi efekt veća razina energije, a nakon određenog ciklusa vježbanja smanjenje/nestanak drugih simptoma. Uz rezultate, ono što je bitno je da je trening zabavan, da se žene povezuju i dijele svoja iskustva. Uz vježbe, osvještujemo žene o drugim bitnim čimbenicima poput važnosti posture, dobre mobilnosti, ulozi ožiljaka i doživljenih trauma kroz život. To je holistički pristup koji donosi najbolje rezultate", rekla je Viktorija Mišura, voditeljica AVIVA Dance programa.

Raznolikost pokreta, ritam i glazbena pratnja čine ih zanimljivim i zabavnim treningom koji će, uz djelovanje na vaše hormone i zdravlje, djelovati i na formu te tonus mišića.

Trening traje 30 minuta, a uz AVIVA vježbanje u Privatnoj praksi fizikalne terapije Jadranka Brozd moguće je dogovoriti i individualnu fizikalnu terapiju za ciljano rješavanje problema.

Brojne žene diljem svijeta već su se oduševile ovim programom koji spaja tjelovježbu, fizikalnu terapiju reproduktivnog sustava - neka 2019. bude godina sretnih i zdravijih žena.