



Pakiet Zdrowego Biegacza

**GRUPA
LUXMED** 

Jesteśmy częścią 

Zaczynasz przygodę z bieganiem? A może chcesz pobić „życiówkę” lub przebiec swój pierwszy maraton? Teraz możesz nie tylko poprawić swoje wyniki, lecz także znacznie zmniejszyć ryzyko urazów i przewlekłych kontuzji związanych z uprawianiem tej dyscypliny sportowej.

Jeśli chcesz:

- w pełni cieszyć się bieganiem i ograniczyć dolegliwości występujące w trakcie biegu i po jego zakończeniu,
- uniknąć poważnej kontuzji, która na długo uniemożliwi Ci aktywność fizyczną,
- dowiedzieć się, gdzie tkwią Twoje rezerwy i jak je wykorzystać,

skorzystaj z Pakietu Zdrowego Biegacza przygotowanego przez ekspertów Carolina Medical Center, dzięki któremu będziesz biegać zdrowiej i efektywniej!

Analiza wideo chodu i biegu na bieżni

Podczas analizy zapisu z kamer, rejestrujących Twój ruch 200 razy na sekundę, specjaliści Carolina Medical Center wychwycą nierównomierną pracę miednicy, koślawe ustawienie kolan oraz stóp. Oceniają także, czy stopa ma tendencję ustawienia w pronacji (do wewnątrz) czy też supinacji (do zewnątrz) oraz w jaki sposób obuwie lub wkładka do butów będą w stanie poprawić to ustawienie.

Analiza chodu i biegu na ścieżce podometrycznej

Analiza pozwoli wychwycić m.in. miejsca zwiększonego nacisku, które narażone są na powstawanie zmian przeciążeniowych oraz bolesnych ucisków nerwów, a nawet na złamania zmęczeniowe kości stopy. Dowiesz się także, w jaki sposób obuwie, w którym biegasz, jest w stanie amortyzować zwiększone naciski stopy na podłoże.

Badanie stabilograficzne (dynamiczne)

Badanie oceni Twoją propriocepcję (zmysł orientacji własnego ciała), równowagę i kontrolę nerwowo-mięśniową, a więc elementy wpływające na stabilność ciała. Są one szczególnie ważne podczas fazy podporu jedno nogi podczas biegu – im lepsza stabilność i kontrola nerwowo-mięśniowa, tym lepsza amortyzacja ciała oraz mniejsza szansa urazów skrętnych stawu skokowego czy też kolanowego. Dzięki badaniu dowiesz się, co musisz zrobić, aby poprawić komfort i ekonomikę biegu.

Pomiar momentów sił mięśni zginających, prostujących i rotujących staw kolanowy

Badanie pozwoli obiektywnie określić, które mięśnie wymagają wzmocnienia, aby poprawić biomechanikę ruchu i efektywność Twojego treningu.

Konsultacja z trenerem przygotowania motorycznego

Trener przełoży wyniki badań na praktyczne rozwiązania treningowe, dostosowane do Twoich zdiagnozowanych potrzeb, planów i ambicji.

Równomierna praca naszych stawów i mięśni, połączona z prawidłowym rozkładem obciążeń stóp na podłożu oraz prawidłową stabilnością, sprzyja odpowiedniej amortyzacji naszego ciała, a więc zdolności do korzystnego rozłożenia energii płynącej z masy ciała na jego poszczególne elementy. Ważne jest prawidłowe ustawienie miednicy, kolan i stopy. Nieprawidłowe ustawienie choćby jednego z tych elementów osłabia amortyzację pozostałych, zwiększając jednocześnie ich obciążenie i ryzyko kontuzji, co w rezultacie wpływa na wynik sportowy.

Marcin Plenzler, szef Centrum Diagnostyki Funkcjonalnej w Carolina Medical Center

Zasady realizacji programu

- Z programu mogą korzystać osoby, które ukończyły 10 rok życia.
- Uprawnienia do korzystania ze świadczeń objętych Pakietem Biegacza nadawane są w terminie 24 godzin po otrzymaniu przez LUX MED Sp. z o.o. wpłaty poprzez system płatności internetowych PayU SA.
- Obsługa w ramach pakietu odbywa się w Carolina Medical Center w godzinach jej funkcjonowania.
- Realizacja Pakietu Zdrowego Biegacza możliwa jest w terminie 3 miesięcy od daty zakupu.
- Opłata dokonywana jest poprzez system płatności internetowej (przelewem lub kartą kredytową) i wynosi 490 zł.

Jeżeli jesteś zainteresowany ofertą:

- skorzystaj z modułu e-oferty na stronie <https://emarket.luxmed.pl>,
- skontaktuj się z naszym Doradcą: od poniedziałku do piątku w godzinach 8.30–19.00 pod numerem telefonu **22 339 37 33**,
- napisz do nas na adres e-mail: sprzedaz_ind@luxmed.pl.