

# »POST-COVID VADBA«

## VADBA DIHALNIH MIŠIČ

Zmanjšana telesna zmogljivost in težko dihanje sta dva od simptomov, ki ju veliko ljudi občuti še več tednov po bolnišničnem zdravljenju zaradi covid. Znano je, da veliko ljudi ob prebolevanju covid izgubi telesno maso. Pri tem gre predvsem za izgubo mišične mase, ki v prvi vrsti vpliva na zmanjšanje pljučne funkcije in splošne telesne pripravljenosti.

Da se posameznik po preboleli covid boleznimi hitreje vrne v začetno oz. izboljšano fizično stanje kot pred boleznijo, je potrebna skrbno načrtovana in posamezniku prilagojena vadba. Le-ta naj vsebuje tudi specialne dihalne vaje, vaje za vzdržljivost in mišično moč.



### POSKRBI ZA SVOJE TELO IN HITREJE OKREVAJ PO PREBOLELEM COVID-U.



Z rednim 3-krat tedenskim izvajanjem dihalnih vaj s pomočjo naprave SPIROTIGER krepimo globoke dihalne mišice, vratne, trebušne in hrbtne mišice. Prav tako vplivamo na zmanjšanje zadihanosti, izboljšamo mišično koordinacijo in nenazadnje tudi celoten dihalni mišični sistem.

## PAKETA »POST-COVID VADBE«

Če k dihalnim vajam dodamo še aerobne vaje z namenom izboljšanja srčno-žilnega sistema ter krepilne vaje za večje mišične skupine, lahko zagotovimo odličen način hitrega post-covid okrevanja ter izboljšamo kakovost svojega vsakodnevne življenja.

V ta namen vam na Inštitutu za kineziološke raziskave ZRS Koper v okviru Mediteranskega centra zdravja ponujamo specializiran paket »Post-covid vadba«.



### SKUPAJ BOMO ZAŠTAVILI CILJE IN PRIPRAVILI PERSONALIZIRAN NAČRT VAM PRILAGOJENE VADBE!

Vrsta storitve	Cena brez DDV na uro vadbe	Količina	Skupna cena	
<b>INDIVIDUALNI PRISTOP (1 oseba)</b> <b>3 x tedensko za 4 tedne</b>	24,59 €	12 vadbenih enot	Znesek brez DDV	295,10 €
			DDV	64,90 €
			<b>ZNESEK Z DDV</b>	<b>360,00 €</b>

Vrsta storitve	Cena brez DDV na uro vadbe	Količina	Skupna cena	
<b>POLZASEBNI PRISTOP (2 osebi)</b> <b>3 x tedensko za 4 tedne</b>	32,78 €	12 vadbenih enot	Znesek brez DDV	393,50 €
			DDV	86,50 €
			<b>ZNESEK Z DDV (za 2 osebi)</b>	<b>480,00 €</b>

#### KONTAKT:

Znanstveno-raziskovalno središče Koper  
Mediteranski center zdravja  
Arena Bonifika, Cesta Zore Perello - Godina 3  
6000 Koper, Slovenija

T: 040 873 779  
E: mcz@zrs-kp.si