

Regeneracija za kolesarje

Po aktivnem dnevu na kolesu si telo zasluži kakovostno regeneracijo. V Termah 3000 jo dopolnjujejo termalna voda, wellness sprostitiv in strokovna fizioterapevtska podpora.

Wellness regeneracija

Masaža z morskim magnezijem

30 MIN **46,00 €**

Učinki masaže

- ▶ Sproščanje mišične napetosti in krčev
- ▶ Zmanjšanje utrujenosti in stresa
- ▶ Izboljšanje prekrvavitve
- ▶ Hitrejša regeneracija po športni aktivnosti

Posebnost masaže

Stranka si lahko izbere področje masaže – hrbet, noge ali drugo ciljno območje, glede na svoje potrebe.

Masaža z morskim magnezijem je sprostitveni in regeneracijski tretma, namenjen hitremu zmanjšanju mišične napetosti, utrujenosti in občutka težkih nog. Pri masaži se uporablja kombinacija morskega magnezija in posebne emulzije, ki omogoča boljšo absorpcijo aktivnih sestavin skozi kožo. Magnezij je znan po svojem izrazitem sproščujočem učinku na mišice – pomaga pri zmanjšanju krčev, napetosti in pospešuje regeneracijo po fizični aktivnosti. Med masažo se aktivne snovi postopoma vpijajo v kožo, masažne tehnike pa dodatno izboljšajo prekrvavitev in sprostijo obremenjene mišice. Tretma je še posebej priporočljiva za športno aktivne posameznike, kot so kolesarji, golfisti ali vsi, ki veliko obremenjujejo noge in hrbet. Idealna izbira za vse, ki imajo napet hrbet, utrujene noge ali potrebujejo hitro in učinkovito sprostitiv v krajšem času.



Masaža hrbta s protibolečinsko oblogo 50 MIN 67,00 €

Učinki masaže

- ▶ Zmanjšanje bolečin v hrbtu in križu
- ▶ Sproščanje napetih mišic
- ▶ Izboljšanje prekrvavitve
- ▶ Hitrejša regeneracija po naporu

Masaža hrbta s protibolečinsko oblogo je intenziven regeneracijski tretma, namenjen sproščanju napetih mišic in lažšanju bolečin, ki pogosto nastanejo zaradi dolgotrajnega sedenja ali fizičnih obremenitev, kot je kolesarjenje. Topla protibolečinska obloga deluje globinsko, segreje mišice ter izboljša prekrvavitve. S tem pripravi tkivo na masažo, ki dodatno sprosti napetosti, zmanjša bolečine in izboljša gibljivost. Po delovanju obloge sledi masaža hrbta, ki ciljno deluje na najbolj obremenjene mišične skupine.

Idealna izbira za kolesarje in vse, ki občutijo napetost v hrbtnem delu ter potrebujejo učinkovito sprostitev.



Refleksna masaža stopal 50 MIN 55,00 €

Učinki masaže

- ▶ Sproščanje utrujenih stopal
- ▶ Izboljšanje cirkulacije
- ▶ Zmanjšanje napetosti v telesu
- ▶ Splošno ravnovesje in sprostitev

Refleksna masaža stopal je terapevtski tretma, ki preko stimulacije refleksnih točk na stopalih vpliva na celotno telo. Vsaka točka na stopalu je povezana z določenim organom ali delom telesa. S pritiskanjem na te točke se spodbuja delovanje notranjih organov, izboljšuje pretok energije ter vzpostavlja ravnovesje v telesu. Masaža je še posebej primerna za kolesarje, saj razbremeni utrujena stopala in spodbuja regeneracijo po naporu.

Idealna izbira po daljši vožnji ali kot regeneracijski tretma.

Thermo Spa Concerto s kromoterapijo in glasbo 10 MIN 15,00 € 30 MIN 32,00 €

Učinki tretmaja

- ▶ Sproščanje mišic
- ▶ Zmanjšanje stresa
- ▶ Izboljšanje počutja
- ▶ Priprava telesa na nadaljnje tretmaje

Thermo Spa Concerto je sodoben sprostitveni tretma, ki združuje toploto, barvno terapijo (kromoterapijo) in glasbo za popolno regeneracijo telesa. Toplota blagodejno vpliva na mišice, jih sprošča ter izboljša prekrvavitve, medtem ko barvna svetloba in glasba delujeta pomirjujoče na živčni sistem.

Popolna izbira za hitro regeneracijo po športni aktivnosti, Tretma je idealen kot samostojna sprostitev ali pred masažo.

Fizioterapevtska podpora

Posvet pri fizioterapevtu **16,00 €**

Posvet pri fizioterapevtu je prvi korak k učinkoviti obravnavi bolečin in gibalnih težav. Vključuje strokoven pogovor (anamnezo) ter klinični pregled, kjer fizioterapevt oceni držo, gibljivost, mišično moč in vzorce gibanja. Na podlagi ugotovitev pripravi individualno prilagojen načrt terapije ter svetuje glede pravilnega gibanja, vaj in preprečevanja ponovnih težav. Posvet je primeren tako za rehabilitacijo kot tudi za preventivo in izboljšanje telesne pripravljenosti.



Presoterapija – aparaturna limfna drenaža (2 okončini) **27,00 €**

Presoterapija je sodobna, neinvazivna metoda aparature limfne drenaže, ki s pomočjo ritmičnega zračnega pritiska spodbuja pretok limfe in venske krvi v spodnjih okončinah. Terapija učinkovito zmanjšuje občutek težkih nog, otekline ter pospešuje izločanje odpadnih snovi iz telesa.

Posebej je priporočljiva za kolesarje in druge vzdržljivostne športnike, saj pospešuje regeneracijo po napornih treningih, zmanjšuje mišično utrujenost ter izboljšuje prekrvavitev.

Redna uporaba lahko pripomore k hitrejšemu okrevanju in boljši pripravljenosti za nadaljnje športne aktivnosti. Postopek je sproščujoč, neboleč in primeren tako za terapevtske kot tudi preventivne namene.



Peloid

1 OBLOGA **19,00 €** 2 OBLOGI **26,00 €**

Peloidna terapija je naravna oblika zdravljenja, pri kateri se uporablja segreta mineralna (termalna) obloga, bogata z zdravilnimi snovmi. Kombinacija toplote in aktivnih mineralov prodre v globlja tkiva, kjer spodbuja prekrvavitev, sprošča napete mišice ter zmanjšuje bolečino.

Terapija je posebej učinkovita pri kroničnih težavah mišično-skeletnega sistema, kot so bolečine v hrbtenici, sklepah in mišicah, ter pri degenerativnih spremembah. Toplotni učinek izboljšuje gibljivost, zmanjšuje občutek togosti in prispeva k hitrejši regeneraciji tkiv.

Poleg terapevtskih učinkov ima peloid tudi izrazit sprostitveni vpliv, saj pomaga zmanjševati stres in napetost ter pozitivno vpliva na splošno telesno in psihično počutje.

Individualne terapevtske vaje

30 MIN **30,00 €**

Individualne terapevtske vaje so ciljno usmerjena oblika fizioterapije, prilagojena posamezniku glede na njegove težave, telesno pripravljenost in cilje. Program temelji na strokovni oceni fizioterapevta ter vključuje skrbno izbrane vaje za izboljšanje gibljivosti, mišične moči, stabilnosti in koordinacije. Vaje so usmerjene v odpravo vzrokov bolečine in ne le njenih posledic, zato predstavljajo ključen del rehabilitacije po poškodbah ali operacijah, pa tudi pri kroničnih težavah gibalnega sistema. S pravilnim izvajanjem se izboljšuje telesna funkcija, zmanjšuje tveganje za ponovne poškodbe ter spodbuja dolgoročno zdravje.

Vadba poteka pod strokovnim nadzorom, kar zagotavlja varnost, pravilno izvedbo in optimalne rezultate.



Mali ali veliki kineziotaping

DO DVA TRAKA **20,00 €**
TRIJE ALI VEČ TRAKOV **27,00 €**

Kineziotaping je terapevtska metoda, pri kateri se na kožo namestijo elastični trakovi (kineziološki trakovi), ki podpirajo mišice in sklepe brez omejevanja gibanja. Glede na obseg obravnave ločimo mali in veliki kineziotaping, kar pomeni uporabo manjšega ali večjega števila trakov na različnih delih telesa.

Delovanje temelji na rahlem dvigu kože, s čimer se izboljša prekrvavitev in limfna drenaža, zmanjša bolečina ter podpre naravne procese celjenja. Metoda je učinkovita pri mišičnih napetostih, bolečinah v sklepih, oteklinah ter pri rehabilitaciji po poškodbah.

Kineziotaping omogoča aktivno gibanje med terapijo, hkrati pa nudi dodatno podporo in občutek stabilnosti, kar prispeva k hitrejšemu okrevanju in boljšemu funkcionalnemu izidu.



Rezervacije od 7h – 19h: 02 512 24 00, zdravstvo@terme3000.si