

„Bolest zad není choroba, ale z 80 % špatný způsob života.“

Nad mottem MUDr. Jany Martínkové by se měl zamyslet každý, ne jen profesionální sportovci. Chcete si zlepšit svůj fyzický fond a hrát golf spoustu dalších let? Nebo dát dohromady něco, co ve vašem těle nefunguje tak dobře, jak byste si přáli? Tak pro to něco udělejte.

Průměrný golfista investuje více peněz do golfového vybavení, než do zlepšení vlastního fyzického stavu a výkonu. Přitom fyzická kondice má mnohem větší dopad na hru, stejně jako i možnost hrát golf v co nejvyšším věku, než vybavení.

Od doby Tigera Woodse se i golfisté začali věnovat systematické fyzické přípravě v posilovnách. A neplatí to jen pro profesionální hráče.

Zdravotní silový trénink

Po třicátém roce ubývá za každou dekádu 7 % aktivní svalové hmoty, po padesátce až 10 %. Udržení či dokonce zlepšení svalové kondice ve vyšším věku je dlouhodobý proces.

Zdravým a zejména efektivním řešením je individuálně a smysluplně postavený silový trénink zaměřený na posílení zádového a břišního svalstva jako stabilizátorů páteře. Ta je zejména u golfu vystavována velkým rotačním silám.



POUKÁZKA
na 3 asistované
tréninky zdarma

FORTIS
TRAINING



Vyzkoušejte

**3 speciální Golf tréninky
s fyzioterapeutem ZDARMA**

Ne v každé posilovně vám dokážou správně poradit. V brněnské zdravotní posilovně Fortis Training Brno dohlíží na své klienty speciálně vyškolení instruktoři. Svým klientům vytvoří individuálně postavený tréninkový program, který vede k celkovému symetrickému svalovému rozvoji a bere v úvahu jejich aktuální zdravotní stav.

V čem je Fortis Training Brno výjimečný?

Při vstupním pohovoru zjistí instruktor cíle klienta a jeho případná zdravotní omezení, na jejichž základě sestaví cvičební program. První tři tréninky se osobně věnuje klientovi a naučí jej správné provedení každého cviku.

Následně klient cvičí samostatně dle svého programu, se vzdálenou kontrolou instruktora až do desátého tréninku, který je opět pod osobním dohledem instruktora.

Standardně poskytovanou službou je lékařská konzultace se specialistkou pro ortopedii, rehabilitaci, myoskeletální a sportovní medicínu MUDr. Janou Martínkovou, která se sama silovému tréninku dlouhodobě věnuje. Doporučená frekvence cvičení ke zlepšení stavu je 2x týdně, pro udržení aktuálního stavu stačí odcvičit svůj program 1x týdně.

Brněnský Fortis Training je vybaven unikátními švýcarskými stroji s jedinečnou ergonomií a vědecky podloženým a ověřeným konceptem. Je to zatím jediná takto vybavená provozovna v ČR.

Mezi klienty najdete jak vrcholové a rekreační sportovce z celé České republiky, tak zákazníky zlepšující si svůj zdravotní stav po operacích a úrazech.