

*Relaxačné,  
rekondičné a regeneračné  
manuálne terapie (masáže):*

**KLASICKÁ (ŠVÉDSKA) MASÁŽ:**



**RELAXAČNÁ AROMATERAPEUTICKÁ MASÁŽ:**



**REFLEXNÁ MASÁŽ – SEGMENTOVÁ TECHNIKA:**



**ZuzanaFyzio / Bc. Zuzana Kučerová**

**fyzioterapeutka - liečebná masérka**

**e-mail:** [zuzanafyzio@gmail.com](mailto:zuzanafyzio@gmail.com)

**facebook:** ZuzanaFyzio Zuzana Kučerová

**web:** [www.zuzanafyzio.com](http://www.zuzanafyzio.com)

**telefón:** +421 907 624 775 / + 421 905 175 912 (informácie)



## **Cvičenie a fyzioterapeutické manuálne techniky:**

### **Individuálne cvičenie so zameraním na:**

1. Svalstvo panvového dna
2. Brušné svalstvo
3. Diastázu (rozstup) priamych brušných svalov
4. Dýchanie
5. Chybné držanie tela a úľavu od bolesti chrbta



### **Skupinové cvičenie:**

Cvičenie v malej skupinke pre zdravú chrbticu a panvové dno.

### **Párové cvičenie:**

Cvičenie 2 osôb pre zdravú chrbticu a panvové dno, napr. manželský pár, kamarátky...