

# Превентивные и реабилитационные рекреативные программы для взрослых и детей



Наш отель Европа Фит★★★★<sup>superior</sup> уделяет большое внимание формированию сознательного отношения человека к своему здоровью и образу жизни, одной из основных составляющих которого является регулярная физическая активность – занятие физкультурой и спортом. Мы расширили спектр спортивных программ, которые отлично дополняют **лечебные эффекты традиционной хевизской терапии**, а также **оздоровительных и профилактических процедур**. Функционально выполняя упражнения как в воде, так и в спортивном зале, на занятиях особое внимание уделяется **щадящим позвоночник и суставы упражнениям**, а также **тренировкам фасций** на растяжение.

Программы сгруппированы по типу и форме движения и в наших еженедельных предложениях. Эти группы программ обозначены различными цветами.

Место проведения спортивных и активных программ обозначено пиктограммой:

 Спортивный зал-«Виталиум»

 Бассейн

 Тренажерный зал

 Рекомендуется спортивная обувь!

★ По предварительной записи

Время начала занятий указано в актуальных недельных спортивных программах.

- Все групповые спортивные и активные программы **бесплатны**
- Есть возможность использовать **индивидуальные тренировки**. Цена: 3000 HUF или 10 € / 20 минут
- **Запись у Менеджера по спорту и охране здоровья**

### Важная информация:

Просим уважаемых посетителей приходить на занятия в **спортивной одежде, носках и спортивной обуви!** На гимнастический коврик рекомендуем **класть полотенце!** Участие в спортивных программах проходит **под личную ответственность Гостя!** При заболеваниях внутренних органов и опорно-двигательного аппарата, перед участием в спортивных занятиях обратитесь за консультацией к лечащему врачу или инструктору по лечебной гимнастике. При необходимости, есть возможность для групповых и индивидуальных занятий, включая спортзал и бассейн для лечебной водной гимнастики.

Желаем Вам приятного отдыха!

## Кондиционный и функциональный тренинг



### Утренняя гимнастика (20 мин.)

Общая гимнастика под музыку. Приятно разминает все мышцы и готовит тело к повседневной деятельности.

На каждое занятие предлагается другой вид упражнений: пилатес или йога, упражнения на растяжку или аэробика.

### Софт-Балл® тренинг (20-25 мин.)

Софт-Балл – «младший брат» Фитбола. Обманчивое название «Soft» (щадящий) скрывает за собой, подобный Фитболу, современный, эффективный, игровой, развлекающий, интенсивный метод тренировки. Эффективность метода: укрепление мышечной системы (живота, спины, грудной клетки, ягодиц, ног) при максимальной защите и сохранении стабильности суставов; улучшение чувства равновесия.

### «ДИСК'О'СИТ» тренинг (20-25 мин.)

ДИСК'О'СИТ – наполненный воздухом спортивный снаряд в форме диска. Упражнения на диске, сидя или стоя, способствуют развитию координации, чувства равновесия и баланса, формированию правильной осанки. Эффективно укрепляют проблемные зоны тела (бедро, ягодицы, живот, предплечья).

### Фитнес-тренинг с лентой (20-25 мин.)

С помощью резиновой ленты можно выполнять очень простые, эффективные и разнообразные упражнения на все группы мышц. Цвета ленты указывают на разную степень упругости, благодаря этому участник может правильно выбрать для себя ленту, наиболее соответствующую его физической подготовке. Ленту можно держать не только в руках: можно сесть на середину ленты, встать на ее конец, закрепить на лодыжке или запястье.

### Круговая тренировка

#### для возраста «сеньоры» (20-25 мин.)

Во время тренинга упражнения выполняются в различных залах и с помощью различных спортивных принадлежностей (Fit-Ball, Soft-Ball и т.д.) весело, в игровой форме, развивая выносливость, координацию и чувство равновесия.



### **Превентивный тренинг для позвоночника** (20-25 мин.)

Этот вид гимнастики сосредоточен на разминке позвоночника, укреплении мышц живота и спины, а также на растяжке укороченных мышц – результата малоподвижного образа жизни. Упражнения выполняются с фитболом, софтболом и резиновой лентой.

### **«Коре»-Баланс тренинг для позвоночника** (20-25 мин.)

Во время тренировки с нестабильными снарядами (такими как фитбол, DISC'O'SIT, BOSU) происходит автоматическое подключение «базовых» мышц (участвующих в обеспечении правильной осанки). Основная задача в ходе упражнения: из неустойчивого положения тела активное, постоянное поддержание равновесия.

### **Тренинг Fit-Ball® для возраста «сеньоры»** (20-25 мин.)

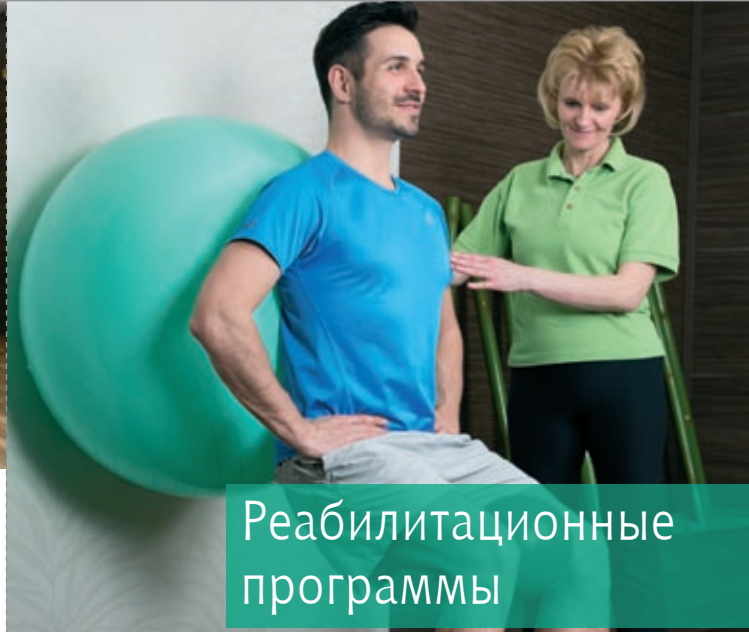
Динамичная, веселая, щадящая суставы аэробика. Благотворное физиологическое действие балансирования на мяче: укрепление аэробной выносливости; сжигание жира при сохранении мышечной массы; уменьшение целлюлита; укрепление мышц; исправление осанки; улучшение водного баланса суставной хрящевой ткани; профилактика остеопороза; совершенствование координации и равновесия; освежающий эффект для нервной системы.

### **НОВИНКА! Динамическая офисная гимнастика** (20-25 мин.)

Неподвижный образ жизни в течение всего дня неблагоприятно влияет на наш организм. Статическое положение тела, с монотонными однородными движениями рано или поздно приводит к жалобам на самочувствие. На занятиях Вы познакомитесь с эргономичными аспектами использования компьютера и динамичного сидения, а также научитесь с лёгкостью выполнять упражнения во время рабочего дня в офисе.

### **НОВИНКА! Позвоночник & Танец** (20-25 мин.)

Сочетание элементов классического и современного балета с элементами гимнастики, способствующее формированию контуров тела и укреплению мышц позвоночника. Этот комплекс упражнений рекомендуется людям, находящимся в сидячем положении в течение всего дня.



## Реабилитационные программы

### **НОВИНКА! Реабилитационная тренировка**

#### **позвоночника** (20-25 мин.)

Эта гимнастика рекомендуется для людей с серьезными проблемами позвоночника и суставов (операция и др.). На занятии выполняется гимнастика для позвоночника, проводится обучение держать правильно осанку. Щадящие, укрепляющие, растягивающие, расслабляющие упражнения выполняются при помощи различных спортивных предметов (Soft Ball, Рефлекс Балл, Fit-Band, DISC'O'SIT, спортивные палки).

### **НОВИНКА! Гимнастика при остеопорозе** (20-25 мин.)

Остеопороз является одним из самых распространенных заболеваний. Болезнь известна как «немая эпидемия», поскольку не имеет никаких изначальных заметных симптомов. Наши кости проходят постоянное преобразование, поэтому мы можем помочь сохранить их прочность. На занятиях мы можем прийти к новому образу жизни и познакомиться с гимнастической программой под девизом «движение и здоровье».

### **НОВИНКА! Гимнастика для тех кому за 70** (20-25 мин.)

Этот комплекс упражнений рекомендуется для тех, кто предпочитает групповые занятия, но не может выполнять упражнения сидя или лёжа на полу, или сидя на мяче. Упражнения выполняются в положении сидя на стуле, под приятную музыку, с различными спортивными предметами (спортивной палкой, Soft-Ball, лентой, остроконечными мячами, шалью, кольцами «stovey®», DISC'O'SIT). Во время гимнастики укрепляются мышцы спины, живота, ног и мышцы тазового дна. Проводятся также занятия Пилатес, йогой, растяжкой, упражнения для улучшения координации и равновесия. В конце занятия мы делаем массаж рефлекторных точек, мышц и фасции. Эта групповая программа рекомендуется для гостей с проблемами в коленных и тазобедренных суставах, позвоночника и остеопороза.





## Body & Mind

### Пилатес (20-25 мин.)

Джозеф Пилатес стал автором уникального метода тренировок, в основе которого лежит принцип естественности положения и движения человеческого тела. Программа этой гимнастики состоит из комплекса упражнений на растягивание и укрепление мышц, достижения сбалансированности между различными частями тела. Пилатес был убежден, что «человек настолько молод, насколько молод его позвоночник».

**Механизм действия гимнастики:** щадящим для суставов способом укрепляет глубокие мышцы спины и живота, задействуя также мышцы тазового дна; позвоночник остается молодым и гибким; формирует длинные, сухошавые, красивые контуры тела; придает эластичность мышцам бедер, ягодиц и живота; симметрично разрабатывает все группы мышц; вырабатывает специальную, правильную технику дыхания; способствует уменьшению стресса; развивает гибкость, выносливость, концентрацию внимания; укрепляет иммунную систему. Тренировка включает медленное, непрерывное выполнение специальных упражнений с резиновой лентой, гантелями, мячом и кольцами.

### Стретчинг (20-25 мин.)

Стретчинг означает растяжку, вытягивание, растягивание.

**Действие:** поддерживает упругость мышц, сухожилий и соединительной ткани; защищает от растяжений и травм; улучшает кровообращение и обмен веществ; снимает мышечное напряжение, вызванное стрессом; помогает физическому и психологическому расслаблению.

Упражнения на растяжку, выполняемые с мячом (Фит-Болл, Софт Болл), помогают более эффективно растягивать некоторые мышцы и группы мышц.

### Рефлекс-Болл тренинг (20 мин.)

Медленное выполнение упражнений под расслабляющую музыку завершается массажем уставших мышц и рефлексорных точек при помощи колючего мячика. Под действием массажа происходит расслабление мышц, улучшается кровообращение, ускоряется сжигание отложений в соединительной ткани, что способствует, также, и уменьшению целлюлита. Массаж стопы и ладоней воздействует на расположенные на них рефлексорные точки и влияет на функционирование внутренних органов.

### Программа «smovey®» (20 мин.)

Во время тренировки выполняются упражнения со специальным терапевтическим снарядом – кольцом «smovey®», разработанным в Австрии для целей фитнеса и терапии. Внутри кольца находится 4 небольших металлических шара, которые во время движения создают вибрацию частотой 60 Гц и стимулируют рефлексорные точки ладоней.

**Действие кольца «smovey®»:** активизирует 97 % всех мышц тела; помогает в снижении веса; улучшает координацию; повышает упругость соединительной ткани; усиливает выведение шлаков; укрепляет иммунную систему; улучшает концентрацию внимания. Положительный эффект подтверждается клиническими исследованиями, тренинг применяется для профилактики заболеваний и реабилитации.

### Тренинг для развития равновесия

#### – Проприоцептивный тренинг (20 мин.)

Правильное развитие проприоцептивной системы обеспечивает быструю реакцию нашего тела на неожиданные события, возникающие в течение дня, и быстрое возвращение тела в положение равновесия. К сожалению, этот механизм развит одинаково хорошо не у всех людей, но при желании этому можно помочь. Под медленную, приятную музыку выполняются упражнения различного типа, разрабатывающие равновесие и координацию.

### Гимнастика для женщин (лечебная гимнастика для мышц тазового дна) (20 мин.)

Программа гимнастики: гимнастика для мышц тазового дна основывается на комплексе упражнений Кегеля, разработанных на базе опубликованных результатов научных исследований и клинической практики. Гимнастика рекомендуется женщинам любого возраста, в том числе и в профилактических целях!





### **НОВИНКА!** Упражнения йоги

#### **для опорно-двигательного аппарата (20-25 мин.)**

Это особый комплекс упражнений, сочетающий в себе традиционную йогу и Пилатес. В соответствии с нашими индивидуальными способностями подбирается комплекс упражнений и различных асанов. Благодаря правильно подобранным динамическим и статическим упражнениям, мы сможем гармонизировать свою неправильную осанку и улучшить осознание своего тела.

### **НОВИНКА!** Тренинг для фасций (20-25 мин.)

Фасция – это «таинственная» соединительная коллагеновая ткань, которая покрывает мышцы, кровеносные сосуды и нервы и образует своеобразную сетку в теле человека, обеспечивает поддержку и защиту большинства структур в человеческом теле, в том числе и мышц. Из-за неправильного образа жизни, плохой осанки, постоянного стресса и в последствии травм фасции становятся негибкими, забываются и поэтому возникают жалобы на здоровье и появляются боли. Благодаря данному тренингу, выполняемого каждую неделю, фасции снова становятся упругими; восстанавливаются спайки; улучшается координация и осанка: боль исчезает.

### **НОВИНКА!** Йога «Приветствие Луне» (10 мин.)

Менее известная, чем «Приветствие Солнцу», существует много разных версий, но как и «Приветствие Солнцу», также состоит из двух полукругов. В то время как «Приветствие Солнцу» практикуется утром, «Приветствие Луне» рекомендуется практиковать вечером. В полнолуние эта йога может выполняться и на рассвете.

#### **Йога «Приветствие Солнцу» (10 мин.)**

«Приветствие Солнцу» - это классический комплекс упражнений йоги по разминке, состоящий из 12 стоячих поз, связанных между собой. Солнце – это источник жизни, света, любви. Приветствие Солнца в индуизме было своего рода молитвой, в которой выражалось уважение к богу Солнца.

#### **5-ть тибетских упражнений (10 мин.)**

Действие омолаживающего ритуала «Пять тибетских жемчужин» заключается в восстановлении баланса энергетических центров человеческого тела и стимулировании гормонального обмена. В нашем теле имеется семь основных энергетических центров, называемых чакрами (завихрения витальной ауры). Когда человек здоров, эти вихри обычно совершают концентрические движения с одинаково высокой скоростью. Замедление движения и остановка этих энергетических вихрей вызывают болезни и процессы старения. Древний омолаживающий ритуал «Пять тибетских жемчужин» легко осваивается и не требует много времени для выполнения.

#### **Tai Chi Chuan (Тайцзицюань) (20 мин.)**

Одна из самых распространённых внутренних школ боевого искусства, уникальное искусство саморазвития. Tai Chi Chuan (Тайцзицюань) – комплекс гармоничных упражнений, приводящий в движение все тело человека. Медленные, растягивающие движения и повороты снимают напряжение суставов, позвоночника и других участков тела, помогают быстрому преодолению стресса и нормализуют потоки внутренней энергии человека. Простая и легкая техника выполнения упражнений дает возможность заниматься гимнастикой в любом возрасте.

#### **Wai Tan Kung – Chi Kung (Цигун) (20-25 мин.)**

Chi Kung (Цигун) – энергетическая гимнастика и медитация, основанная на тысячелетних китайских традициях. Wai Tan Kung – особая форма цигуна, основанная на серии физических упражнений. Посредством вибрирования рук и ног накапливаемая энергия распределяется по всему телу определёнными движениями рук и ног. При выполнении упражнений важно внутреннее внимание и концентрация. Приводит в движение весь организм, улучшает кровообращение, оказывает расслабляющий эффект на нервную систему, приводит в равновесие душевное состояние человека.

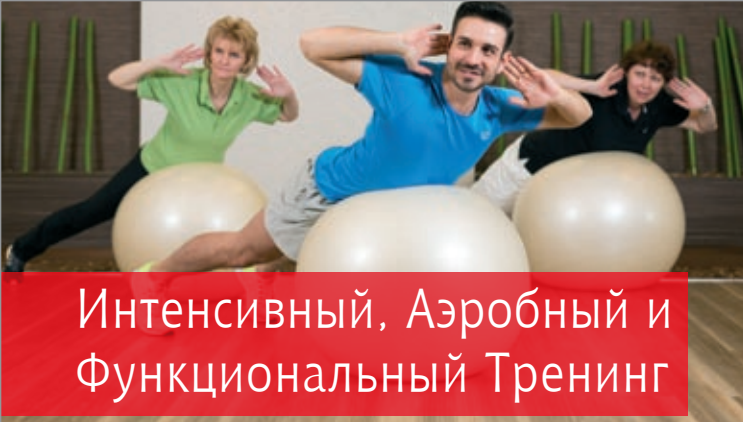
### **НОВИНКА!** Упражнения «8 кусков парчи»

#### **– Цигун (Бадуань-цзин) (20-25 мин.)**

Комплекс упражнений «8 кусков парчи» является одним из самых известных учений Цигуна. Он состоит из серии медленных, ненавязчивых, многократно повторяющихся упражнений. Скоординированная работа движения, сознания и дыхания через систему меридианов влияет на работу внутренних органов. Растягивающие, крученые движения освобождают блоки нашей энергетической системы. Упражнения «Восемь кусков парчи» предназначены для сохранения и восстановления здоровья и улучшения качества жизни. Улучшает стойкость тела и духа, развивает чувство равновесия, осознания тела и способности к концентрации.







## Интенсивный, Аэробный и Функциональный Тренинг

Тренировки рекомендуются для более молодой возрастной категории.

### Тренинг Fit-Ball® для коррекции фигуры (30 мин.) 🏋️

Динамичный, веселый, щадящий суставы аэробный тренинг. Благоприятное физиологическое действие балансирования на мяче: укрепление аэробной выносливости; сжигание жира при сохранении мышечной массы; уменьшение целлюлита; укрепление мышц; профилактика дефектов осанки; исправление осанки; улучшение водного баланса суставной хрящевой ткани; профилактика остеопороза; совершенствование координации и равновесия; освежающий эффект для нервной системы.

### Круговая тренировка (30 мин.) 🏋️

Во время занятия, в различных залах с использованием различных спортивных снарядов (Fit-Ball, Soft-Ball, скакалка и др.), в игровой форме выполняются силовые упражнения и упражнения на развитие выносливости, координации и равновесия.

### Фит-Туб тренинг (30 мин.) 🏋️

Тренинг Фит-Туб, то есть гимнастика с резиновым эспандер жгутом, напоминает гимнастику с резиновой лентой. На конце эспандер жгута находится эргономичная ручка, которая делает удобным выполнение упражнений. Как и лента, резиновый жгут имеет цветовую кодировку, так что каждый участник может выбрать для тренировки резиновый жгут подходящей упругости.

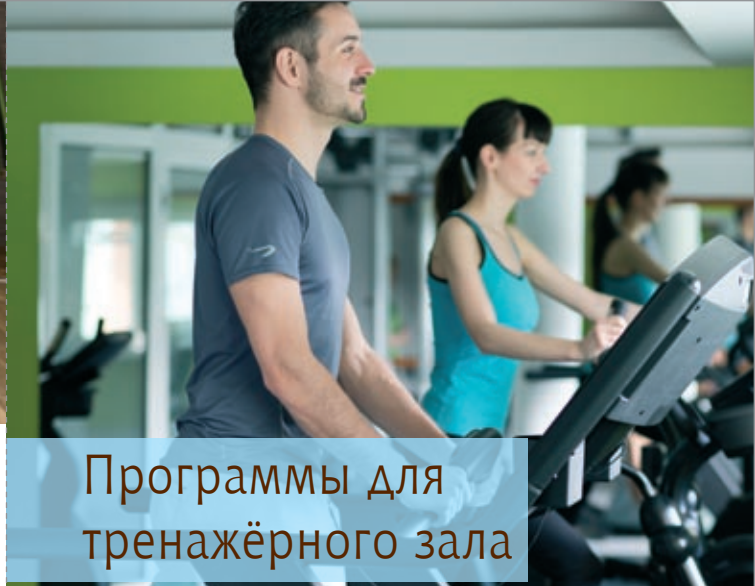
### Тренинг BOSU® (30 мин.) 🏋️

Функциональный тренинг с использованием БОСУ помогает проработать глубокие мышцы тела без лишней нагрузки на суставы и позвоночник. На снаряде упражнения можно выполнять стоя, сидя, лёжа, стоя на коленях, лёжа на животе.

### Тренинг Body-Balls для коррекции фигуры (30 мин.) 🏋️

Используя качества упругости мяча, специальной техникой прорабатываются все группы мышц, особенно самых критических зон (живот, ягодицы, бедра, руки).

**Эффект:** повышается гибкость, улучшается координация, вырабатываются красивые контуры тела.



## Программы для тренажёрного зала

**Режим работы тренажёрного зала:** ежедневно с 6:00 до 19:00

### Важно!

**Детям до 14 лет** запрещается находиться в тренажёрном зале, в том числе и в сопровождении родителей!

Детям от 14 до 16 лет разрешается находиться в тренажёрном зале под строгим контролем родителей или спортивного инструктора!

Тренажёрными снарядами и принадлежностями можно пользоваться только в соответствующей одежде и обуви (спортивные брюки, футболка, спортивная обувь и т.п.).

**Запрещено** пользоваться тренажёрами босиком, в полуобнажённом виде, в купальном костюме, в халате, в сандалях и тапочках.

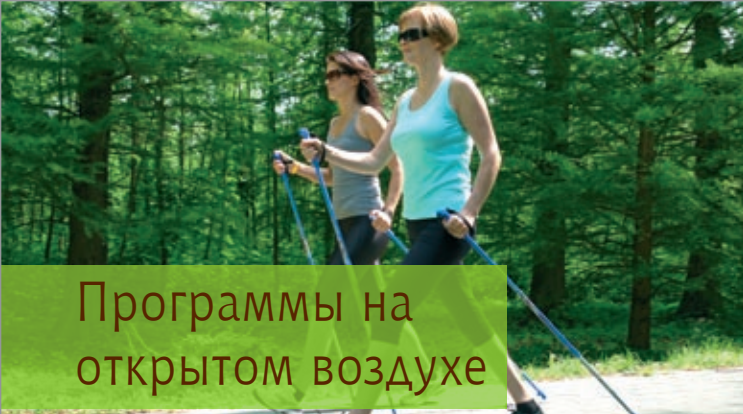
Перед началом пользования тренажёрами просим ознакомиться с находящимися в зале Правилами.

### Тренажёрные снаряды

- Life Fitness кардиотренажёр (беговая дорожка, эллиптический тренажёр, вертикальный и горизонтальный велотренажеры)
- Life Fitness Signature Cable Motion D.A.P. функциональный тренажёр
- Гребной тренажёр Concept2

### Презентация тренажёрного зала и спортивных программ

Профессиональный тренер расскажет о правильном использовании тренажёров; предложит метод тренировок, наиболее соответствующий физической форме и состоянию здоровья каждого, познакомит посетителей с различными спортивными и активными формами движения и их воздействию на организм человека.



## Программы на открытом воздухе

Программы предлагаются в зависимости от погодных условий! Программы проводятся на территории красивейшего заповедного леса и набережной аллеи вокруг озера Хевиз.

### **Nordic Walking (Скандинавская ходьба) – как способ общего оздоровления и кондиционирования позвоночника**

Этот вид спорта пришел к нам из Финляндии, где он использовался уже в 1950-х годах для летней подготовки лыжников, а в 2000-м году стал ведущим видом спорта. Эта форма движения играет важную роль как в рекреативных и превентивных программах, так и для страдающих проблемами опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы. Отличная форма досуга для всей семьи.

**Эффект:** по данным исследований, использование палки на 30 % уменьшает нагрузку на бедренный, коленный и голеностопный суставы, а также на их хрящевые прослойки; задействует более 90 % мышц тела; укрепляет кости, не перегружая суставы, тем самым уменьшая риск развития остеопороза; снимает мышечное напряжение и боли в шеевом и плечевом поясе; значительно улучшает координацию движений; способствует улучшению функции мозга и концентрации внимания, усиливает сжигание жиров: организм человека сжигает на 20-46 % больше, чем при нормальной ходьбе.

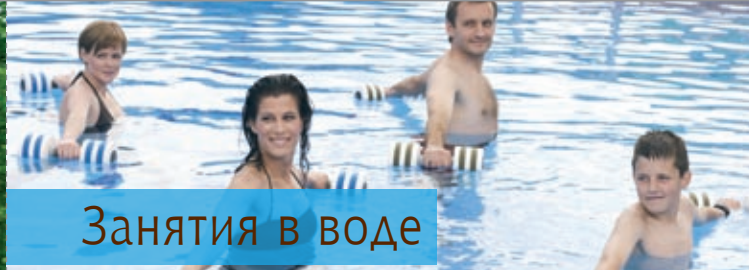
**НОВИНКА!** Превентивная программа NW (50-60 мин.) ★ – для продвинутых

**НОВИНКА!** Реабилитационная программа NW (Nordic Walking) (20-25 мин.)

Во время занятий изучается и практикуется правильная техника Nordic Walking. На занятии с палками Nordic Walking выполняются различные упражнения по силовой тренировке, на растяжку, в соответствии с уровнем физической готовности.

**Программа «smovey®»-Волкинг (20 мин.) ★**

Это ничто иное, как прогулка со специальным кольцом «smovey». Эффект тренировки аналогичен эффекту от Power Walking, с той разницей, что этот вид более интенсивно нагружает сердечно-сосудистую систему и сжигает больше калорий. Кроме того, во время прогулки реализует себя также и чудодейственное кольцо «smovey®».



## Занятия в воде

### **Тренируйтесь в воде и будьте всегда в отличной физической форме!**

Благодаря удивительным физическим свойствам, вода оказывает полезное действие на человеческий организм в целом:

- плавучесть воды уменьшает нагрузку на суставы, позвоночник и связки;
- движения, выполняемые при сопротивлении воды, укрепляют мышечную систему;
- повышает упругость соединительной ткани;
- улучшает координацию и чувство равновесия;
- в воде намного легче могут выполнять движения и упражнения и те, кто не умеет плавать или обладает лишним весом;
- гидростатическое давление оказывает благоприятное действие на дыхательную и сосудистую системы (укрепляет дыхательную систему, улучшает кровообращение и лимфатический поток);
- оказывает благоприятное действие на систему обмена веществ и нервную систему.

Для гостей отеля предлагаются разнообразные водные программы:

### **Водная гимнастика (20 мин.)**

Это общая утренняя гимнастика в воде, под музыку, в ходе которой проводится разминка всего тела. Упражнения можно делать без приспособлений или с ними (водные гантели, поролоновые палки, мяч).

### **Акватренинг (30 мин.)**

Эта программа выполняется со специальными приспособлениями (водные гантели, поролоновые палки, мячи) под приятную музыку. Упражнения развивают выносливость, мышечную силу и гибкость.

### **Аквааэробика (30 мин.)**

Рекомендуется заниматься полностью здоровым людям, без проблем с сердечно-сосудистой системой и кровяным давлением, не страдающим болями в суставах и позвоночнике. Во время занятия выполняются аэробные упражнения, прыжки и бег в воде, силовые упражнения с водными гантелями.

### **Круговая тренировка в воде (30 мин.)**

Эта тренировка аналогична с круговой тренировкой в спортивном зале. Упражнения выполняются с различными спортивными принадлежностями (водные гантели, поролоновые палки, мячи, ленты, DISC O'SIT, др.).



## Программы для детей

### Школа здорового позвоночника для детей младших классов «Порци Берци ищет друзей»

– оздоровительная программа (40 мин.)

(летом, в рамках недели гимнастики для позвоночника)

Цель занятий, чтобы дети в игровой форме познакомились со строением позвоночника и его функциями, научились правильным движениям тела, не перегружая при этом позвоночник (правильная осанка при разных позициях тела: сидя, стоя, при поднятии и передвижении тяжестей и т.п.). Полученные навыки помогут выработать правильную осанку и предупредят в дальнейшем развитие заболеваний позвоночника.

Участники данной программы познакомятся и подружатся с «Порци Берци» (межпозвоночный диск) и клоуном Вили и в конце программы получат памятные подарки.

### Гимнастическая программа «Джунгли» для детей детского сада и младших классов (40 мин.)

Специальная программа, разработанная нашим отелем, которая в игровой форме помогает укреплению здоровья ребёнка. На занятиях, при помощи игрушек (жираф, черепаха, дельфин, фламинго, пеликан, обезьяна) дети знакомятся со строением и функциями человеческого тела, с основами правильного питания, методами релаксации. В течение данных занятий, в развлекательной игровой форме выполняются различные гимнастические упражнения (для правильной осанки, укрепления мышц стопы, упражнения для правильного дыхания, на развитие чувства равновесия), с использованием различных спортивных принадлежностей (мяч, лента и т.п.). Ребята, принимающие участие в программах, получают подарки. Во время программ есть возможность приобретения кукол и книг, содержащих описание упражнений.

### Игровая детская гимнастика («Евробалл», «Ёжик», «Попрыгаем», «Подвигаемся», «Зоо», «Зеркало») (30 мин.)

На занятиях, в игровой форме, при помощи различных приспособлений ( мяч, кресло-мешок с бобами и рисовыми зёрнами, ДИСК 'O' СИТ, платок, лента и т.п.) помогаем развитию у детей правильной осанки и движения. Данная гимнастика предлагается детям детского сада и младших классов. По окончании программы участники получают подарки.

## Презентации



### Наклонный щит «Летучая мышь»

Наклонный щит «Летучая мышь» – это венгерское изобретение, устройство, используемое для лечения заболеваний позвоночника. Изобретателем является Атила Буйдак (инженер), который исцелил себя своим изобретением. Из-за одного неправильного движения у него возникли проблемы с позвоночником: позвоночная грыжа и смещение позвонков. После хождения по врачам его состояние не улучшилось. Через несколько месяцев попал к доктору Андрашу Ербсту, специалисту по хирургии позвоночника (хирург-ортопед), который ознакомившись с диагнозами и анализами сказал: «Было бы лучше повесить вас за ноги, чтобы растянуть и восстановить позвоночник». В результате, используя знания инженера-изобретателя, он и создал данный щит. Благоприятный эффект устройства с тех пор подкреплялся клиническими испытаниями, проверенными врачами и физиотерапевтами.

### Эффекты процедуры на наклонном щите «Летучая мышь»:

- позвонки удаляются друг от друга, уменьшается давление в межпозвоночных дисках
- улучшается циркуляция в межпозвоночных дисках
- уплотнение рассасывается и не давит на нервы
- уменьшается боль
- расслабляются мышцы
- суставы возвращаются в нормальное положение

Согласно учению древнего Востока: ежедневно необходимо 10 минут растягивать наш позвоночник, чтобы поддерживать эластичность межпозвоночных дисков.

Продолжительность процедуры: 10-15 минут

Во время процедуры чувствуется только приятное растяжение. На проблемных участках – это чувство более интенсивное, но никогда нет чувства дискомфорта.

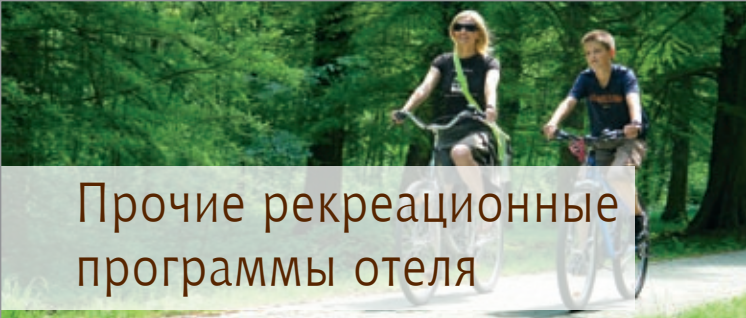
### НОВИНКА! Школа здорового позвоночника (20 мин.)

В дополнение к гимнастике для позвоночника, очень важно в течение дня следить за правильными для позвоночника движениями, чтобы предотвратить его травмы. На этом сеансе мы познакомимся с тем, как устроен и функционирует позвоночник (с правильной осанкой сидя, стоя, при подъеме по ступенькам и т.д.), также с упражнениями, которые можно выполнять на рабочем месте, сидя перед компьютером.

### НОВИНКА! Презентация профилактических и реабилитационных спортивных и активных программ

Во время презентации мы познакомим Вас с профилактическими и реабилитационными программами, доступными в отеле. С помощью специалиста составим для Вас комплекс упражнений, с учетом физической выносливости и состояния Вашего здоровья.





## Прочие рекреационные программы отеля

### Прокат велосипеда

Предлагаются велосипеды высокого качества марки Merida, для любого возраста.

### Прокат спортивных принадлежностей

(на условиях депозитного взноса): палки для Nordic-Walking, петанк, кольца «smovey», Soft Ball и др.

### Аренда настольных и карточных игр

#### Петанк

Игра с шарами была известна и фараонами. Игра появилась в Греции во времена Александра Македонского, а во Франции – от римлян. Петанк получил свое название от мужчины, который с парализованными нижними конечностями начал играть в игру с мячом. Из круга диаметром 50 см с плотно замкнутыми ногами бросали шары. «Pes tanques» – означает неподвижные ноги, поэтому игру назвали Петанк. В Петанк могут играть и дети, и взрослые в команде, и в парях. Приятное расслабление для всех.

**Настольный теннис** (в летний период), **бадминтон**, **кикер** (настольный футбол)

**Экскурсии, прогулки** – информация в программном отделе

### Детские анимационные программы

В школьные каникулы (осенние, зимние, весенние, летние) и продолжительные выходные дни.

### Услуги за дополнительную плату

В отеле есть возможность организовать присмотр за ребёнком, с 3-летнего возраста. Просьба сделать запрос на данную услугу мин. за 24 часа до оказания услуги и записаться на рецепции не позднее 15:00 часов.

#### ■ Преискурент услуг по присмотру за детьми:

- 1 ребёнок 2 000 HUF / час
- 2 ребёнка 2 500 HUF / час
- 3 ребёнка 3 000 HUF / час

#### ■ В праздничные дни:

- 1 ребёнок 2 500 HUF / час
- 2 ребёнка 3 000 HUF / час
- 3 ребёнка 3 500 HUF / час

## Гондош Анна

организатор детских программ, аниматор,  
преподаватель рисования



Закончила факультет искусств при Капошварском университете в качестве преподавателя рисования и визуальной коммуникации.

После получения диплома преподавала рисование и визуальную коммуникацию в средних и начальных школах.

Параллельно с работой и семьей, Анна продолжила занятия творчеством. Большинство художественных работ (живопись, скульптура) выполняет и экспериментирует с

различными методами и техникой. Она создала иллюстрации и атмосферу сказки (настенная роспись) в детской комнате. Основная цель при организации анимационных программ – профессиональный подход к воспитанию детей.

Семейная атмосфера в детском саду отеля «Джунгли» поддерживается и тем, что Анна наряду с венгерским, общается на русском и немецком языках. В результате – исчезают языковые различия между детьми, что является своего рода мотивацией для взаимного обучения и формирования дружеских отношений. Это укрепляет командный дух, так как полученные «задачи» – это не только индивидуальная, но и командная работа.

## Ковач-Давид Оксана

аниматор, русский и украинский переводчик



В отеле работает с 2004 года в качестве русского и украинского переводчика и аниматора. Основной задачей является обслуживание прибывающих, в частности, русскоязычных гостей, передача гостям необходимой информации и организация программ свободного времени.

Также оказывает большую помощь в организации детских программ.

Основная цель её работы – чтобы гости с детьми оставались довольными своим отдыхом, проведенным в нашем отеле и с максимальным удовлетворением возвращались домой, а затем снова приезжали к нам и рассказывали своим знакомым хорошие новости о нашей гостинице.

## Хорватнэ Татьяна

спортивный аниматор, русский переводчик



С 2009 года работает в нашем отеле в качестве русского переводчика и спортивного аниматора.

С детства она регулярно занимается спортом. Добилась высоких результатов в плавании и легкой атлетике.

В течение 15 лет играла в баскетбол на профессиональном уровне, с отличными результатами: Кубок Европы, I место.

Получила диплом Киевского Университета по специальности преподавателя физкультуры и квалифи-

кацию тренера по баскетболу.

Считает очень важным занятие спортом, движение и здоровый образ жизни, поэтому в дополнение к организации программ для русскоязычных гостей отеля, также участвует в проведении спортивных программ для гостей.

Помогает гостям ознакомиться с активными программами и лечебными процедурами, соответствующими их фитнес-подготовленности.

## Торша Зита

лечебная массажистка, терапевт по альтернативному движению и массажу



С 2000 года занимается лечением проблем опорно-двигательного аппарата с помощью массажа. На протяжении многих лет дополнила свой опыт лимфатическим массажем и рефлексным массажем ступней ног.

Основываясь на собственном опыте, все больше осознает, что, помимо лечения – очень важно предупреждение заболеваний, и в этом мы должны сделать все для сохранения нашего здоровья.

Ранее Зита вела малоподвижный образ жизни, но когда несколько лет тому назад начала более чаще и быстрее уставать – поняла, что необходимо изменить образ жизни. Поначалу стала заниматься йогой, затем – велотренажером.

Регулярное движение дало силу и хорошее настроение Зите и изменило ее образ мышления настолько, что она закончила также курс альтернативного движения и массажиста-терапевта. Во время этого обучения изучила технику Цигун и Тайцзицюань.

Прибывающих на массаж гостей побуждает к тому, чтобы сделали все возможное для сохранения своего здоровья.

## Эрика Гёнье

менеджер по спорту и охране здоровья, инструктор-физиотерапевт



Эрика глубоко привержена к активным занятиям спортом и здоровому образу жизни, о чём свидетельствуют дипломы, которыми может заслуженно гордиться (дипломированный инструктор по лечебной гимнастике, инструктор-физиотерапевт по велнесу, фитнесу и пропаганде здорового образа жизни, спортивный инструктор, организатор спортивных программ, инструктор-физиотерапевт школы здорового позвоночника).

Много лет занимается организацией и проведением профилактических, спортивно-оздоровительных, реабилитационных рекреативных и активных программ для детей, молодёжи, взрослых, в спортивном зале и в бассейне.

Закончила несколько фитнес-велнес и терапевтических специальных курсов, таких как: Fit-Ball®, Thera-Band, аквафитнес, Nordic-Walking, релаксация и восточная двигательная терапия, предупреждение и реабилитация инконтиненции, гимнастика для беременных, гимнастика мама-ребёнок, гимнастика для улучшения и исправления осанки, «Porci Berci» школа здорового позвоночника для детей, гимнастика для позвоночника по методу Брюггера, йога для опорно-двигательного аппарата, тренинг фасций, позвоночник&танец, метод Дорна и массаж Бреуса, кинезиотейпинг, терапия «флоссинг».

На основе опыта и исследований проблем и жалоб, возникающих по причине малоподвижного образа жизни и сидячего вида работы, главным считает предотвращение и предупреждение заболеваний, уже в детском возрасте начинать оздоровление с той целью, чтобы в зрелом возрасте оставаться здоровыми и энергичными.

Публикуется в периодической прессе, разработала несколько программ для детей и взрослых: гимнастическая программа для детей «Джунгли», тренинг для позвоночника и школа здорового позвоночника, «Секреты долгой жизни» интерактивная программа по сохранению здоровья, «Сохраним здоровье наших костей» интерактивная программа, «Движение при сидячей работе в офисе» программа интерактивного движения и здорового образа жизни.

С учетом пожеланий гостей отеля были расширены предложения спортивных, оздоровительных и активных программ (BOSU® тренинг, Body-Ball, школа здорового позвоночника, техника релаксации для детей, йога для опорно-двигательного аппарата, тренинг для фасций). Так, наш отель располагает наиболее разнообразными среди отелей Хевиза предложениями спортивно-оздоровительных и рекреационных программ.

**По вопросам спортивных, активных программ и здорового образа жизни обращайтесь к спортивному менеджеру отеля.**

# Vitalium®



## Медицинский Центр «Виталиум»

- **Профессиональные  
врачи-ревматологи**
- **Традиционные лечебные  
процедуры Хевиза**
- **Альтернативные массажи**
- **Ванные процедуры**
- **Освежающие процедуры**
- **Гумино**
- **Криосауна**
- **Кинезио Тейпинг**
- **Процедура на наклонном  
щите «Летучая мышь»**
- **Двигательная терапия**

Медицинский Центр «Виталиум»

vitalium@europafit.hu

Тел.: +36 83 501 140



**Отель Европа Фит\*\*\*\* superior**

Hungary 8380 Hévíz, Jókai u. 3. • Тел.: +36 83 501 100

Факс: +36 83 501 101 • sales2@europafit.hu



[www.europafit.hu/ru](http://www.europafit.hu/ru)