

BONES VIBRACIONS

QUÈ ÉS BONES VIBRACIONS?



És un centre de Salut i Entrenament Personal dedicat a tractar la teva salut a través del moviment, d'una manera global i individualitzada.

Cada persona és un món, per tant, cada entrenament serà ÚNIC, DIFERENT i ADAPTAT a les necessitats de cadascú.



El nostre sistema de treball es basa en l'anàlisi complet del client/a (quines són les seves mancances i necessitats), per tal de poder programar i garantir una bona planificació i així aconseguir l'objectiu marcat.



BONES VIBRACIONS

SALUT I ENTRENAMENT PERSONAL

FUNCIONAMENT



- Treball INDIVIDUALITZAT enfocat als objectius de cada client/a.
- A través d'una VISIÓ GLOBAL de l'objectiu, patologia, o problema.
- Fent ús de les diferents TÈCNiques o EXERCICIS funcionals adaptats a cada situació.

En arribar al centre...

1. Passem un **Qüestionari inicial** per saber hàbits, objectius, historial esportiu i mèdic, etc.
2. En funció de l'objectiu, derivem el client/a a la "secció salut" o a la "secció entrenament".

Entrenament

- Mesures antropomètriques.
- Pesatge i avaluació de descompensacions.
- Avaluació de les capacitats físiques bàsiques.
- Inici de la planificació.

Salut

- Valoració de la patologia, lesió o problema.
- Inici de la planificació.



BONES VIBRACIONS

SALUT I ENTRENAMENT PERSONAL

ELS NOSTRES SERVEIS



Entrenament personal

Es tracta de prescriure i ensenyar a realitzar correctament l'exercici físic, a través d'una planificació i programació específica que s'adapta a les característiques i objectius de cadascú.

Característiques

- Tens un guiatge a l'hora de desenvolupar l'entrenament.
- Més varietat, eficiència i perfeccionament en els entrenaments.
- Factor motivador extern (augmenta la teva predisposició i la teva resistència a superar-se cada dia més).
- Aprendre exercicis nous i diferents dels que estem acostumats a veure



BONES VIBRACIONS

SALUT I ENTRENAMENT PERSONAL

▶ Tractament de patologies

Es tracta d'incidir en la cura i la millora de dolors (tant musculars, articulars o raquidis), com són el mal d'esquena, patologies de genoll, hèrnies discals, etc.



Característiques

- Tractem la patologia a través del moviment i la postura.
- Incidim en un correcte patró respiratori.
- Tenim en compte tota la cadena muscular i òssia a l'hora de tractar el problema.
- Amb una bona mobilitat, les articulacions no pateixen tant, alhora que la musculatura està més relaxada.

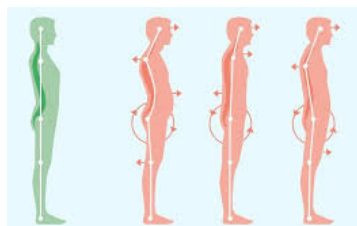


BONES VIBRACIONS

SALUT I ENTRENAMENT PERSONAL

▶ Reeducació postural

És una teràpia suau i progressiva, apta per a qualsevol edat. Ajuda a l'avaluació, diagnòstic i tractament de totes les patologies que afecten al sistema múscul-esquelètic.



Característiques

- Es basa en el bon moviment a través d'una bona postura.
- Incidim en un correcte patró respiratori.
- Tenim en compte tota la cadena muscular i òssia a l'hora de tractar el problema, sobretot tota la cadena posterior.
- Amb una bona mobilitat, les articulacions no pateixen tant, alhora que la musculatura està més relaxada.



BONES VIBRACIONS

SALUT I ENTRENAMENT PERSONAL

▶ Treball específic per a la 3a edat

Es tracta d'exercicis molt suaus de mobilitat, prevenció de caigudes, força i treball de paràmetres específics com els reflexes, la coordinació o l'equilibri.

Característiques

- Ens centrem en els "hàndicaps" que han d'anar superant la gent gran dia a dia.
- Utilitzem l'equilibri, la força i la mobilitat com a base.
- Fem treball específic dirigit a la sarcopènia (pèrdua progressiva de musculatura que va empitjorant amb l'edat).
- Treballem la coordinació, els reflexes, la prevenció de caigudes, entre altres, a través de jocs i exercicis de mobilitat.
- També ens desplacem a domicili amb cita prèvia.



BONES VIBRACIONS

SALUT I ENTRENAMENT PERSONAL

▶ Tractament del sobrepès i l'obesitat

Ens centrem en un treball específic amb l'objectiu de reduir l'acumulació excessiva de greix.

Característiques



- Ens centrem en la valoració global i les característiques de cadascú per tal d'adaptar al màxim els entrenaments.
- Valorem el grau de mobilitat per oferir la millor personalització.
- S'inicia el procès amb una valoració inicial, la qual ens indicarà el punt de partida.
- Es realitza un pesatge i un anàlisi antropomètric per tal de veure les possibles descompensacions, grau de greix visceral, etc.
- Des de l'inici, es desenvolupa una planificació progressiva dels entrenaments.



BONES VIBRACIONS

SALUT I ENTRENAMENT PERSONAL



Readaptació esportiva

L'objectiu principal és aconseguir que el pacient pugui tornar a realitzar activitat física de la manera més ràpida i segura després d'haver patit una lesió.

Característiques

- Realitzem una valoració global de la lesió, tenint en compte els antecedents i les teràpies realitzades amb anterioritat.
- Tractem la patologia a través del moviment i la postura.
- Tenim en compte tota la cadena muscular i òssia a l'hora de tractar el problema.
- Una lesió difícilment millorarà si no es tracta de manera global.



BONES VIBRACIONS

SALUT I ENTRENAMENT PERSONAL



Preparació de proves físiques

Ens focalitzem en l'objectiu que t'hagis marcat i fem el possible per aconseguir-lo junts/es!



Característiques

- Tens un guiatge a l'hora de desenvolupar l'entrenament.
- Desenvoluparem junts una bona progressió a través d'una planificació personalitzada.
- Factor motivador extern (en tenir un objectiu clar amb una data límit, augmenta la teva predisposició i la teva motivació a superar-se cada dia més).



BONES VIBRACIONS

PER QUÈ BONES VIBRACIONS?



Ens adaptem als teus horaris i a la teva disponibilitat.



T'ajudem a interioritzar una bona posició, tant per a l'exercici com pel dia a dia.



Els teus objectius són també els nostres!



Et realitzem un estudi personalitzat de la teva salut i la teva condició física.



Fem una planificació adaptada a tu i a les teves necessitats.



Cada persona és un món, per tant, cada entrenament serà ÚNIC, DIFERENT i ADAPTAT.



BONES VIBRACIONES

CONTACTA'NS!



608 610 742



bonesvibraciones.laseu@gmail.com



[@bones_vibraciones](https://www.instagram.com/bones_vibraciones)

