KAŽDÚ STREDU O 20.00hod. s Miroslavom Bielčikom a v piatok o 16.45hod. s Jurajom Holčíkom
European Spin Gym® ESG® - bol vyvinutý , aby predchádzal, prípadne pôsobil proti stále častejšie sa vyskytujúcim civilizačným chorobám, ako sú vyskočenie medzistavcových platničiek, neurčité bolesti chrbtice, osteoporóza, alebo degeneratívne ochorenie pohybového systému. A ono to funguje! ESG® pôsobí preventívne, ale tiež napravuje už vzniknuté škody, ktoré sa väčšinou prejavujú vo forme pohybových obmedzení a umožňuje získať späť stratený kvalitný život.
ESG® je vysoko účinný tréning celej svalovej sústavy, panvy, chrbtice, šije a oblasti ramien, zohľadňujúci lekárske piliere rehabilitácie chrbtice. Cviky nútia i tie najmenšie svaly a ich úpony pozdĺž chrbtice pracovať a prevziať svoju funkciu ochranného piliera po celej dĺžke.
Vďaka intenzívnemu cvičeniu dochádza k lepšiemu vnímaniu v oblasti chrbtice. Mobilizačné cvičenia zdokonaľujú uvedomenie si jednotlivých úsekov chrbtice a zlepšenie pohyblivosti sa potom prejaví v predchádzaní blokád medzistavcových kĺbov a chronicky sa vracajúcich bolestí chrbtice.
Koncept je zostavený tak, aby podporoval prirodzenú pohyblivosť, všetky cviky sú zdravotne nezávadné. ESG® je v Nemecku preplácaný zdravotnými poisťovňami ako rehabilitačné cvičenie.