



# Формула движения

Формула движения – комплексная программа, которая существенно улучшит функциональность и подвижность тела

## Программа рекомендуется:



Тем, кто хочет улучшить физическое состояние, скорректировать вес и повысить качество жизни.



Любям с малоподвижным образом жизни и мышечно-суставным дискомфортом.



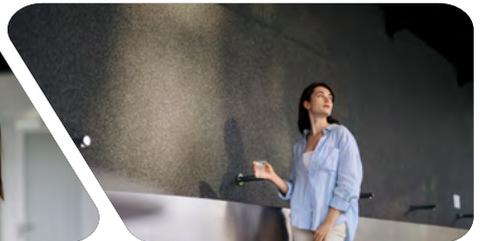
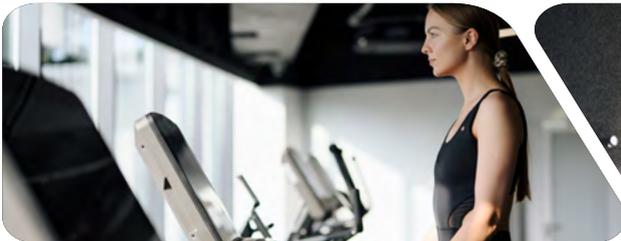
Спортсменам — для профилактики травм, улучшения выносливости и восстановления после нагрузок.



Тем, кто сталкивается с болями в спине и суставах.



Для людей зрелого и пожилого возраста, которые хотят сохранить активность и ясность.



crystalresortsochi



crystalresort



crystal\_resort\_sochi



crystal-resortru



# Формула движения

## Состав программы



Срок проживания	5-6	7-9	10-13	14
<b>Диагностика</b>				
Консультация врача-куратора (первичная)	1	1	1	1
Консультация врача-куратора (повторная/заключительная)	1	1	2	2
Прием врача-специалиста	1	1	2	2
Консультация косметолога	1	1	1	1
Стабилометрия с оценкой постуральной функции на аппарате Балфит	1	1	1	1
Комплексная функциональная диагностика MS Pro	1	2	2	2
<b>Оздоровление</b>				
Климатолечение и талассотерапия	ежедневно			
Лечебное плавание в бассейне	ежедневно			
Баня/сауна	ежедневно			
ЛФК (утренняя гимнастика)	5	7	10	14
Скандинавская ходьба	2	3	4	6
Йога/МФР	2	3	4	6
Тренажерный зал	ежедневно			
<b>Лечение</b>				
Прием минеральной воды (200 мл × 3 раза в день)*	ежедневно			
Карбокситерапия инъекционная	3	4	6	9
Ванна углекислая / с лечебным концентратом	2	3	4	6
Душ Виши	2	3	4	6
Обертывание «Антицеллюлитное» с ламинарией Thai Traditions	2	3	4	5
Тренировка кинезиотерапевтическая (Ормед-Кинезо/ Экзарта)	3	4	6	9
Магнитотерапия/УВТ/лазеротерапия	3	4	6	9
Криосауна	2	3	4	5
Сеанс остеопатической коррекции	1	1	2	3

\*В случае наличия медицинских противопоказаний программа может быть скорректирована по рекомендации врача. Для прохождения медицинской программы необходимо наличие санаторно-курортной карты по форме №072/у-04 и страховой медицинский полис.