



TRIGGER POINTS
by **George Portellos**



Exclusively at MIND AND BODY EXERCISE STUDIO Pilates System

Trigger Points Massage:

Ένα τεχνικό μασάζ που βασίζεται σε ισχυαϊκές πιέσεις. Κατά τη διάρκεια μιας συνεδρίας των Trigger Points, των πιο αδύναμων μηχανικών σημείων των μυών, ο μαλάκτης πιέζει σταθερά το μυ για ορισμένα δευτερόλεπτα, του κόβει την αιμάτωση και με τον τρόπο αυτό τον «αναγκάζει» να χαλαρώσει.

Η απενεργοποίηση των Trigger Points μπορεί να αποτελεί μέρος μιας αγωγής και σπάνια ξεχωριστή εμπειρία, καθώς σε αρκετές περιπτώσεις ένα μυοσκελετικό πρόβλημα μπορεί να οφείλεται σε συνδυασμένες βλάβες.

Σε ποιους απευθύνεται:

Το συγκεκριμένο τεχνικό μασάζ μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμο σε ανθρώπους που έχουν υποστεί τραυματισμό, σε ανθρώπους που υποφέρουν από κάποιο χρόνιο μυοσκελετικό πρόβλημα αλλά ακόμη και σε «υγιείς» ασκούμενους που κατά τη διάρκεια του μασάζ «αποκαλύπτεται» ότι ορισμένες περιοχές του σώματος τους παρουσιάζουν δυσλειτουργία που μπορεί μελλοντικά να εξελιχθεί σε κάποιο μυοσκελετικό πρόβλημα.

Μπορεί να ανακουφίσει κάποιον σε περιπτώσεις που άλλα είδη μασάζ δεν ήταν αποτελεσματικά ή σε περιπτώσεις που η αιτιολόγηση ενός πόνου δεν είναι σαφής, όπως πιθανόν να συμβεί σε διάφορα προβλήματα, πχ. πονοκεφάλους, οσφυαλγία, ισχιαλγία, περιαρθρίτιδα ώμου, τενοντοπάθεια, περιορισμένη κινητικότητα, πόνους στον αυχένα, δυσκαμψία ώμου και ωμοπλάτης κλπ.

Σας υπενθυμίζουμε ότι αυτές οι πληροφορίες προορίζονται για γενική πληροφόρηση και ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να αντικαταστήσουν τη συμβουλή ιατρού ή άλλου αρμοδίου επαγγελματία υγείας.

Αισθανθείτε το σώμα σας καλύτερα πάνω σας

3 to 5 sessions

Απαλλαγείτε από παλιούς ή νέους τραυματισμούς.

5 to 10 sessions

Ρυθμίστε ένα χρόνιο μυοσκελετικό πρόβλημα αφήνοντας πίσω τους περιορισμούς που προκαλούν οι κρίσεις πόνου.

10 sessions/year (1 session/month)

Χαρείτε την ευεξία και τη λειτουργικότητα στο σώμα σας.



TRIGGER POINTS
by **George Portellos**

Welcome Pack, χωρίς κανένα απολύτως κόστος συνεδρία 20'.

Επωφεληθείτε τώρα, αξιολογήστε μυοσκελετικά το σώμα σας και ανακαλύψτε μαζί με τον Β.Φυσικοθεραπείας Γιώργο Πορτέλλο, τις λύσεις που σας προσφέρει το Trigger Points Massage σε αυτό που σας απασχολεί.

Προγραμματίστε το ραντεβού σας σήμερα στο 210.8010231.





MIND & BODY
EXERCISE STUDIO
Pilates system



Βιογραφικό:

Ο Γιώργος Πορτέλλος απέκτησε την ειδικότητα Β.Φυσικοθεραπείας το 1994 και για 12 χρόνια εργάστηκε σε Πιστοποιημένο Κέντρο Χειροπρακτικής στο κέντρο της Αθήνας, όπου και ειδικεύτηκε στην αντιμετώπιση μυοσκελετικών παθήσεων χρησιμοποιώντας την τεχνική Trigger Points Massage.

Η μακρόχρονη εμπειρία του Γιώργου έχει εμπλουτιστεί και με την παρακολούθηση σεμιναρίων, όπως αυτού που αφορούσε στην τεχνική kinesio-tapping, από την εταιρία Balance Tapping.

Ο Γιώργος, με τις εξειδικευμένες γνώσεις του στην αντιμετώπιση μυοσκελετικών παθήσεων με την τεχνική Trigger Points Massage, αλλά και με την μακρόχρονη εμπειρία του, είναι κοντά μας, στο δικό του προσωπικό χώρο, για να προσφέρει τις πολύτιμες γνώσεις του, διευρύνοντας τις γνώσεις μας για το σώμα μας και τις δυνατότητες του.



Τιμοκατάλογος Υπηρεσιών

1 session 30min	25 ευρώ
1 session 60min	60 ευρώ
Πακέτο 3 session	150 ευρώ
Πακέτο 5 session	250 ευρώ

↪ Rejuvenation Pack ↩

10 session Pilates
(τιμή ανάλογη με την επιλογή trainer)
+ 3 session Trigger Points Massage
135€



Επικοινωνήστε καθημερινά
08:00 - 20:00 με τη γραμματεία
για να προγραμματίσετε
το ραντεβού σας.

T: 210.8010231

Δ: Δροσίνη 5, Κηφισιά

E: info@mindandbody.gr

