

Attraverso la combinazione di biosauna, massaggio ayurvedico e drink biostimolante, riportiamo l'equilibrio fisiologico nel soggetto.



Lo stato dell'ambiente interno di un individuo rappresenta fisiologicamente il "terreno" nel quale si riflette l'intero stato di

salute.

L'omeostasi assicura la conservazione sostanziale dell'organismo e l'energia necessaria all'intero sistema. La biosauna consente di arrivare ad un riscaldamento del corpo in profondità, con conseguente effetto di rilassamento psico-fisico totale.

Il massaggio ayurvedico della durata di un'ora, dopo la biosauna, determina un senso di ritrovato benessere. Successivo alla biosauna ed al massaggio ayurvedico, il drink biostimolante determina una reidratazione idrosalina, un miglioramento del tono muscolare, un miglioramento dell'efficienza mentale e l'abbattimento dei radicali liberi. Nella biosauna si suda e ciò significa dispersione di liquidi, sali e molte tossine.

Il massaggio ayurvedico contribuisce a rilassarvi e darvi una sensazione di distensione con effetto drenante e tonificante della cute.

Il drink biostimolante è composto da 2,5 grammi di creatina sciolti in una bottiglia di enervit sport drink, integrata con n.5 capsule di omega 3 RX e n.1 capsule di biorevital.



Centro Scienze Motorie Bernstein

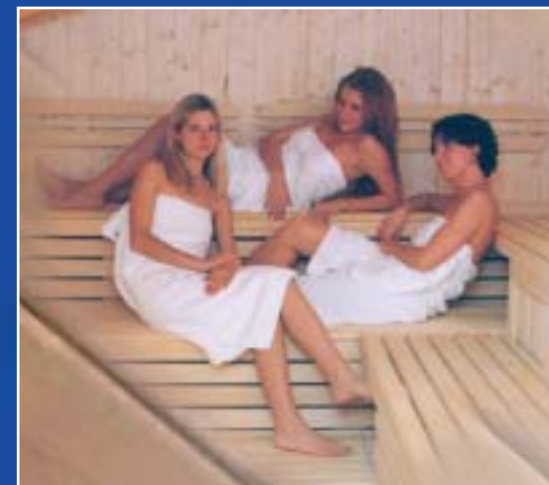
VERONA - Lungadige Attiraglio, 34
Tel. 045 8350660 - Fax 045 8388398
e-mail: info@centrobernstein.it

www.centrobernstein.it



Centro Scienze Motorie Bernstein

Percorsi Bernstein



RILASSARSI IN SALUTE

www.centrobernstein.it
tel. 045 8350660

PERCORSO RIGENERANTE

Ritrovamenti effettuati in antichi insediamenti Aztechi e Sciti, mostrano l'uso di capanne sudatorie. Gli antichi Greci e Romani usavano bagni caldi a vapore che raggiungevano temperature tra i 45° ed i 60° C. La combinazione di biosauna, idroterapia, solarium, tisana depurativa e massaggio ai piedi, rappresenta il percorso rigenerante Bernstein.

Entrare nella biosauna e scegliere il posto tenendo presente che l'aria più calda è in alto. All'inizio è meglio scegliere la panchina più bassa dove fa meno caldo: la temperatura infatti sulla panchina inferiore è 55°C, su quella superiore si aggira sui 65°C; l'umidità relativa raggiunge il 50-60%.

Appena usciti dalla biosauna si consiglia del leggero movimento, preferibilmente camminando per alcuni metri. Evitate di stare fermi in piedi: il sangue affluirebbe maggiormente nei vasi sanguigni dilatati delle gambe.



La doccia è la fase successiva e va fatta passando da acqua tiepida a fredda: non andare subito sotto la doccia fredda.

L'idroterapia va fatta dopo la biosauna. Nell'idromassaggio canadese si rimarrà per circa 15 minuti.

Successiva all'idroterapia, l'elioterapia (solarium) svolge una azione tonica generale ed equilibratrice sull'intero sistema neurovegetativo. L'elioterapia aiuta nella prevenzione e cura di alcune malattie (osteoporosi) legate allo scarso assorbimento del calcio nelle ossa, oltre che donarvi un aspetto estetico migliore.

Alla fine del percorso rigenerante, dopo l'assunzione della tisana, proponiamo il massaggio ai piedi che contribuisce a rilassare e dare una sensazione di ritrovato benessere psico-fisico.

PERCORSO BRUCIA GRASSI



La combinazione della biosauna con il controllo della frequenza cardiaca con il cardiofrequenzimetro e l'elettrolipolisi locale, rappresenta una soluzione che aiuta il dimagrimento.

La biosauna associata al controllo della frequenza cardiaca, ha un effetto dimagrante ("brucia-grassi"), infatti innalzando la frequenza cardiaca si va verso il metabolismo aerobico e quindi verso il consumo dei grassi. Dopo 3 passaggi si possono perdere fino ad kg 1.5 di liquidi, ma poiché è di vitale importanza reintegrare i liquidi perduti, bevendo, parte di questo effetto va perso.

Il calore applicato a sistemi biologici aumenta il numero e la velocità delle reazioni biochimiche, influenzando l'attività delle singole cellule e del sistema del quale queste sono parte, aumentando di conseguenza il consumo energetico delle cellule stesse (aumento del metabolismo basale). Successivamente dopo la biosauna si passa all'elettrolipolisi, che è una particolare metodica che consente di veicolare tramite elettrodi di superficie, stimoli a bassa frequenza direttamente sui tessuti interessati da adiposità, perdita di tono, ecc. L'elettrolipolisi migliora lo scambio cellulare grazie ad un aumento del microcircolo, sciogliendo le cellule adipose che vengono metabolizzate nel circolo sanguigno. L'assunzione della nostra tisana stimolante contribuisce con quanto fatto precedentemente a reidratare i tessuti e mantenere l'effetto di innalzamento metabolico.



PERCORSO ANTI-STRESS

Vi sono stati d'animo particolari, comunemente indicati con il termine di "stress" che comportano un vero e proprio attacco nei confronti dell'organismo.

Lo stress negativo può indurre tutta una serie di problemi psico-fisici più o meno importanti.

Scopo del percorso anti-stress, attraverso la combinazione di biosauna, idroterapia, solarium, tisana ayurvedica, massaggio al viso e l'utilizzo di alcune tecniche di rilassamento è quello di riportare con degli stimoli esterni l'omeostasi (equilibrio fisiologico) del soggetto.

Lo stato dell'ambiente interno di un individuo rappresenta fisiologicamente il "terreno" nel quale si riflette l'intero stato di salute.

L'omeostasi assicura la conservazione sostanziale dell'organismo e l'energia necessaria all'intero sistema. La biosauna consente di arrivare ad un riscaldamento del corpo in profondità, con conseguente effetto di rilassamento psico-fisico totale.

Rilassarsi dopo la biosauna nell'idromassaggio canadese per circa 15 minuti, determina un senso di ritrovato benessere.

Successiva all'idroterapia, l'elioterapia svolge una azione tonica generale ed equilibratrice sull'intero sistema neurovegetativo.

Nella biosauna si suda e ciò significa dispersione di liquidi corporei, la tisana consente di assumere liquidi associati a sostanze naturali che hanno un effetto benefico e rilassante su tutto l'organismo

Il massaggio al viso contribuisce a rilassarvi e darvi una sensazione di distensione con effetto drenante e tonificante della cute.

Le tecniche rilassanti contribuiscono con quanto fatto precedentemente a determinare la percezione mente e corpo, come una unità inscindibile; determinano inoltre una sensazione reale di ritrovata energia fisica e mentale. Queste tecniche allenano al pensiero positivo con liberazione di endorfine.