



ПРОГРАММА «ЖИЗНЬ В ДВИЖЕНИИ»



ПОДАРИТЕ СЕБЕ ЛЕГКОСТЬ ПОХОДКИ И СВОБОДУ В ДВИЖЕНИЯХ!

Программа направлена на облегчение и уменьшение болевого синдрома в костно-мышечной ткани, улучшение подвижности суставов, нормализацию деятельности двигательных функций.

ЧТО ВАМ ДАСТ ПРОГРАММА?

- ✓ Глубокое расслабление и снятие физического напряжения
- ✓ Нормализация деятельности нервной, сердечно-сосудистой иммунной и других систем
- ✓ Снижение болевой симптоматики
- ✓ Повышение жизненного тонуса
- ✓ Нормализация режима сна и питания, восстановление естественных биоритмов
- ✓ Восстановление подвижности, кровотока, лимфотока, питание тканей суставов

ПОКАЗАНИЯ

- ✓ Ревматические заболевания суставов
- ✓ Малая подвижность, отсутствие физической активности, длительная работа за компьютером
- ✓ Неполюценный рацион питания, недостаток витаминов в связи с неблагоприятным регионом проживания
- ✓ Нарушение режима сна и отдыха
- ✓ Интенсивная физическая нагрузка, связанная с подготовкой к важным мероприятиям

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Имеются противопоказания, в соответствии с требованиями приказа Министерства здравоохранения РФ от 7 июня 2018 г. №321н «Об утверждении перечней медицинских показателей и противопоказаний для санаторно-курортного лечения».

Необходимо проконсультироваться со специалистом.



| НАИМЕНОВАНИЕ УСЛУГИ | | Премиум | Комфорт | Премиум | Комфорт |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------|----------|---------------------|----------|
| | | 7 ночей | 7 ночей | 14 ночей | 14 ночей |
| ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ БЛОК | | Продолжит., мин. | | Количество процедур | |
| Первичный приём (осмотр, консультация) лечащего врача | 30 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Повторный приём (осмотр, консультация) лечащего врача | 30 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Диагностическая кинезиотерапия (консультация врача мануальной терапии, вкл. услуги мануальной терапии) | 40 | 1 | - | 1 | - |
| Врачебный контроль (на протяжении всего пребывания) | | | | | |
| Общий анализ крови (СВС, Diff - 5 фракций лейкоцитов) | 15 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Общий анализ мочи | 15 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Регистрация электрокардиограммы | 15 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЛОК | | | | | |
| Посещение центра банных культур с 4-мя видами бань (русской, хаммам, инфракрасной, японских контрастных купелей) | | 7 | 7 | 14 | 14 |
| Оздоровительное плавание в бассейнах с морской водой | | 7 | 7 | 14 | 14 |
| Занятия в тренажёрном зале | | 7 | 7 | 14 | 14 |
| Лечебная дозированная ходьба по территории отеля | | 7 | 7 | 14 | 14 |
| Климатотерапия | | 7 | 7 | 14 | 14 |
| Хайкинг по горным тропам Крыма (Солнечная тропа), групповой маршрут | 120 | 2 | 2 | 4 | 4 |
| Рефлексотерапия (босохождение по тропе здоровья) | | 7 | 7 | 14 | 14 |
| ЛЕЧЕБНЫЙ БЛОК | | | | | |
| Общая магнитотерапия | 20 | 5 | 5 | 10 | 8 |
| Ультразвуковая терапия | 15 | 5 | - | 7 | - |
| Грязелечение на область (коленные суставы или локтевые суставы) 2 йод | 30 | 5 | 5 | 10 | 5 |
| Кинезиотерапия верхних конечностей, нижних конечностей, тазобедренных суставов | 30 | - | - | 2 | - |
| Массаж медицинский верхних или нижних конечностей | 30 | 3 | - | 7 | 5 |
| Подводный душ-массаж лечебный (с натуральными эфирными маслами) | 20 | 1 | - | 2 | - |
| Ванна воздушно-пузырьковая (жемчужная) с натуральными эфирными маслами, для мышц и суставов | 20 | 2 | 3 | 4 | 4 |
| Групповое занятие лечебной физкультурой от 3-х человек | 30 | 2 | 2 | 4 | 4 |
| Кислородный коктейль | 5 | 5 | - | 9 | - |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПРОЦЕДУР | | 0 | 0 | 0 | 0 |



📍 Россия, г. Ялта, Алушкинское шоссе, 12а

Отдел бронирования курорта:

📞 +7 978 735 77 55

✉️ kurort@palmira-palace.com

[f](#) [vk](#) [ig](#) PALMIRAPALACEHOTEL

