



EXERCISE
CENTRO FÍSICO INTEGRAL

SALUD

PROGRAMA ESPECIAL DE SALUD Y REHABILITACION

www.exercise.com.do



EJERCICIOS

■ EJERCICIOS ESPECIALES PARA PACIENTES CON:

- Hernias discales
- Artritis
- Espasmos Musculares
- Fibromialgia
- Osteoporosis & Osteopenia
- Dolor por inflamación nervio ciático / síndrome piriformes
- Dolores severos en Espalda y Cintura

■ EJERCICIOS PARA SALUD

- Rehabilitación Postural
- Ejercicios Correctivos & Clínicos
- Ejercicios para Embarazadas

■ EJERCICIOS PARA FITNESS:

- **Prevención de enfermedades**
 - Mejora del sistema Cardiorrespiratorio
 - Aumento de flexibilidad
 - Incremento de resistencia muscular
 - Mejora densidad ósea.
- **Tonificación Muscular**
 - Aumento de Fuerza y del Tono Muscular
- **Pérdida de Peso y del % de grasa corporal**
- **Programas Diseñados Individuales**



■ EJERCICIOS PARA BIENESTAR Y ESTAMINA:

- Yoga
- Pilates, 4 tipos
- TRX
- Remo
- Triatlón
- Zumba
- Spinning
- Boxeo
- Pesas
- Trote

■ EJERCICIOS PARA ATLETAS DE:

- Baseball
- Basket
- Campo y Pista
- Ciclismo
- Soccer
- Natación

SERVICIOS

■ REHABILITACIÓN POSTURAL

Para Pacientes de Columna Vertebral con:

- Escoliosis
- Cifosis
- Lordosis

■ EJERCICIOS CORRECTIVOS

Para imbalances musculares que crean dolores en:

■ CUELLO

- Corrección de Postura de la Desviación del Cuello hacia el Frente
- Síndrome Superior Cruzado (Upper Cross Syndrome)
- Aumento de la movilidad articular

■ HOMBROS Y BRAZOS

- Rehabilitación manga rotatoria
- Fortalecimiento manga rotatoria
- Corrección de Postura por relación Alterada de Artrocinemática articular
- Tendinitis de Bíceps/Tríceps

■ CODOS

- Epicondilitis Medial (Codo de Golfista)
- Epicondilitis Lateral (Codo de Tenista)

■ CADERAS

- Corrección de Postura por relación Alterada de Artrocinemática articular
- Aumento del Rango de Movimiento
- Aumento de la Flexibilidad articular



+SERVICIOS

■ RODILLAS:

- Rehabilitación Post-operatorio
- Fortalecimiento Pre-operatorio
- Fortalecimiento Específico de Músculos Debilitados que crean Imbalances
- Estiramiento Específico de Músculos acortados que crean Imbalances
- Corrección de Postura por relación Alterada de Artrocinemática Articular



■ TOBILLOS Y PIES

- Fortalecimiento Articular
- Aumento de la Flexibilidad Articular
- Tratamiento de Tendinitis del Talón de Aquiles
- Tratamiento de Fascitis Plantar



Para mayor información

809-724-4245

info@exercise.com.do

EXERCISE GURABO

Carretera Luperón Km. 1 ½,
Plaza Emporium, 3er Piso,
Cerros de Gurabo, Santiago.

EXERCISE CAJUILES

Calle 1, Esquina. 3 # 5
Reparto, Los Cajules,
Santiago.

www.exercise.com.do