

Wunder Training: gimnàs orientat a la salut, amb finalitats preventives i terapèutiques

Wunder Training és un gimnàs diferent a Barcelona. L'objectiu principal dels serveis que ofereix és millorar la salut de les persones mitjançant l'entrenament personalitzat, prevenir l'aparició de lesions i molèsties musculars, especialment les relacionades amb l'esquena, i millorar la condició física de les persones per combatre l'envelliment i l'atrofia muscular.

El centre compta amb un programa d'exercici físic personalitzat basat en l'entrenament de la força, la resistència cardiovascular i la mobilitat corporal que es personalitza segons els objectius de cada persona.

Destaca també el seu programa de Teràpia Mèdica d'Esquena dirigit a resoldre els dolors lumbar i cervicals mitjançant l'enfortiment muscular específic.

També ofereix sessions de fisioteràpia i osteopatia i el servei d'entrenador personal per a la realització d'exercicis específics.

Gimnàs

El mètode d'entrenament de Wunder Training s'adapta a cada persona: els instructors estudien les condicions físiques i els objectius que es volen aconseguir i dissenyen un pla d'entrenament completament personalitzat que inclou els quatre pilars de l'entrenament: la força, la resistència cardiovascular, la mobilitat corporal i l'entrenament funcional.

Amb 60 minuts, dos cops per setmana, s'aconsegueixen resultats de forma ràpida i efectiva. L'entrenament es realitza amb màquines d'última generació, ergonòmiques i segures.

Teràpia Mèdica d'Esquena

El centre Wunder Training està especialitzat en el tractament del dolor d'esquena, sigui per prevenir la seva aparició o per reduir, i fins i tot eliminar, el dolor crònic. Un 80 % dels seus pacients han eliminat el dolor des de l'any 2008 gràcies a l'enfortiment dels músculs que envolten la columna, mitjançant màquines MedX de disseny exclusiu. Aquest tractament es realitza sota control mèdic i està dirigit a persones amb patologies específiques de columna vertebral com dolor lumbar o cervical crònic, hernia discal, protrusions del disc vertebral, espondilosis i espondilolistesis, estenosis de canal, escoliosis, artrosis lumbar, ciàtica, etc.

Fisioteràpia

Wunder Training ofereix sessions de fisioteràpia i osteopatia per mantenir un estat de salut i benestar ideal, aconseguir la recuperació d'una lesió o eliminar els símptomes d'una patologia concreta.

Les especialitats de fisioteràpia a Wunder Training són:

- Fisioteràpia esportiva
- Fisioteràpia traumatològica
- Fisioteràpia per a persones grans
- Fisioteràpia del sol pelvià
- Osteopatia

Com a experts en la cura de l'aparell locomotor, el ventall de serveis oferts a Wunder Training inclou:

- Entrenament de força, resistència, mobilitat, flexibilitat i entrenament funcional.
- Servei d'entrenador personal
- Programes d'entrenament especials per a millorar el rendiment esportiu
- Teràpia mèdica d'esquena
- Fisioteràpia
- Osteopatia
- Enfortiment del sòl pelvià: amb la innovadora màquina A5 que mostra corbes de força que permeten guiar l'entrenament i mesurar els resultats.
- Club de marxa nòrdica

Els programes d'entrenament de Wunder Training ajuden a millorar la salut i l'aspecte físic, i també el rendiment esportiu, a perdre pes, a prevenir l'osteoporosi, a mantenir-se fort, a millorar la mobilitat natural i prevenir o eliminar els dolors d'esquena.

Els avantatges que ofereixen al col·lectiu Mútua Enginyers són:

- GIMNÀS:

10% de descompte a la quota Wunder (descompte no aplicable a les quotes Premium) + 1a. sessió de prova gratuïta + Welcome Pack (3 sessions amb instructor personal, avaluació mèdica, test de columna i medicació de força).

- TERÀPIA MÈDICA D'ESQUENA

Examen mèdic gratuït + **10 %** de descompte

Consulta [l'oferta de Wunder Training](#).

Cal identificar-se presentant: (algun d'aquests documents)

- Targeta de Serveis de la Mútua dels Enginyers.

Per a més informació:

Wunder Training

Muntaner 529 - 08022 Barcelona

Tel. 93 418 47 20

www.wundertraining.com