

ПЕРЕЧЕНЬ ОКАЗЫВАЕМЫХ УСЛУГ

Место оказания услуг: г. Красноярск, ул. К. Маркса, 132, Центр управления возрастом «Код Жизни».

№ п/п	Наименование услуги (тренировки/ процедуры)	Описание услуги (тренировки / процедуры)	Противопоказания к тренировке / процедурам	Цена за одну услугу руб.
1	Тренировка на тренажере Huber 360 Evolution	Нейро-физическая тренировка включает широкий выбор персональных нейромышечных тренировок (Neuro Physical Training TM), сочетающих работу тела и мозга, обеспечивая максимальную эффективность занятий. Подходит для любого уровня физической подготовки. Эффективна в целях моделирования фигуры; улучшения физических и когнитивных навыков; восстановления нейромышечных связей; оптимизация тонуса мышц и растяжки; коррекции осанки и координации движений; повышения выносливости и развития силы; разработки суставов. Персональная программа тренировок с БОС. Важно: необходима не сковывающая движения одежда, противоскользкие сменные носки.	- состояния и заболевания, при которых противопоказаны физические нагрузки, в том числе беременность и послеоперационные состояния; - неадекватная реакция ЧСС и АД на перевод из горизонтального положения в вертикальное (ортостатическая проба); - наличия грыж, онкологических заболеваний, диабета; - патологии сердца, сосудов, суставов, а также текущие и хронические заболевания; - реактивные психические состояния; - заболевания внутренних органов в стадии декомпенсации; - выраженное нарушение когнитивных функций, препятствующие пониманию указаний инструктора.	1 450,00
2	Тренировка на велотренажере Infrashape Horizontal v2	Тренировка на горизонтальном велотренажере нового поколения сочетает кардионагрузку и косметический эффект, поддерживая здоровье и эстетический внешний вид без перегрузки суставов. Эффективна в целях избавления от лишнего веса; улучшение кровообращения; борьбы с целлюлитом и укрепления кожи; повышения иммунитета и стимуляции регенерации коллагена; стимуляции естественного лимфодренажа. Персональная программа тренировок. Отсутствует нагрузка на позвоночник и коленные суставы. Важно! Необходима легкая спортивная форма и нижнее белье на смену.	- состояния и заболевания, при которых противопоказаны физические нагрузки, в том числе беременность и послеоперационные состояния; - наличия грыж, онкологических заболеваний, диабета; - патологии сердца, сосудов, суставов, а также текущие и хронические заболевания; - заболевания предстательной железы для мужчин, альгодисменорея у женщин; - реактивные психические состояния; - заболевания внутренних органов в стадии декомпенсации; - выраженное нарушение когнитивных функций, препятствующие пониманию указаний инструктора.	1 450,00
3	Водородная терапия	Высококонцентрированные ингаляции водородом помогают замедлить процессы старения, повысить энергию и защитить организм от стресса. Процедура эффективна в целях замедления клеточного старения; снижения окислительного стресса; противовоспалительного эффекта; повышения уровня энергии и когнитивных функций; усиления иммунитета; защита от митохондриальной дисфункции. Важно! Носовые и ушные канюли персонального использования приобретаются отдельно.	- реактивные психические состояния; - выраженное нарушение когнитивных функций, препятствующие пониманию указаний инструктора; - острые инфекционные заболевания, респираторные заболевания, заболевания с повышенной температурой тела.	1 000,00
4.	Экзотерапия	Бесконтактный магнитно-волновой массаж, обеспечивающий глубокую релаксацию и восстановление. Эффективен в целях оздоровления без лекарств, повышения уровня энергии; укрепления иммунитета; заменяет физическую	- наличие кардиостимулятора, аневризмы аорты, наличие стента; - беременность; - тромбофлебит и эмболия; - любые виды кровотечений; - онкологические заболевания	900,00

		нагрузку. 10-ти минутная процедура превосходит эффект 2 часов ручного массажа. Процедура проходит без снятия одежды.	- эпилепсия, психические расстройства, панические атаки; - импланты, металлические инородные предметы в теле; - гипертоническая болезнь III ст., ишемическая болезнь сердца (функциональный класс IV), нестабильная стенокардия, наличие в анамнезе перенесенного ранее 3 недель назад инсульта и инфаркта; - наличие камней в желчном пузыре и почках.	
5.	Комплекс Водородная терапия + VR Медитация	Комплекс включает водородную ингаляцию и VR-медитацию. Ингаляция водородом способствует насыщению организма молекулярным водородом, имеющим антиоксидантный эффект, замедляет процессы старения, улучшает клеточный метаболизм и снабжение тканей кислородом. VR-медитация обеспечивает глубокую релаксацию и восстановление, помогая избавиться от стресса и тревожности. Способствует снижению уровня кортизола (гормона стресса, улучшению концентрации, памяти и когнитивных функций, нормализации сердечного ритма и артериального давления. Сочетание водородной ингаляции и VR-медитации подходит для восстановления после стресса, физических и умственных нагрузок, а также для профилактики возрастных изменений.	- реактивные психические состояния; - выраженное нарушение когнитивных функций, препятствующие пониманию указаний инструктора; - острые инфекционные заболевания, респираторные заболевания, заболевания с повышенной температурой тела.	1 250,00

Заказчик уведомлен и осознает, что степень выраженности положительной динамики в результате полученных фитнес и СПА услуг в каждом случае является индивидуальным и зависит от множества факторов, в том числе от количества тренировок/процедур, состояния организма перед началом тренировок/процедур, интенсивности тренировок, толерантности организма к проводимому аппаратному воздействию, психологического статуса Заказчика и прочих факторов.

Заказчик полностью и внимательно ознакомился с имеющимися противопоказаниям к выбранным услугам (тренировкам/процедурам) и осознанно подтверждает, что не имеет медицинских противопоказаний к выбранным услугам и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и возможные побочные эффекты.

Исполнитель:
Индивидуальный предприниматель Симонова Наталья Борисовна

07.03.2025



/Н.Б. Симонова