



HMO - optimizacija giba, telesne drže in odprava bolečin v sklepih

V samo par minutah analiziram hojo posameznika in določim enostavne vaje s katerim dosežemo izjemne rezultate, kar se tiče gibljivosti, odprava bolečin, boljšega počutja.

Z metodo HMO in enostavnimi gibi spodbudimo naš centralni živčni sistem. Pred vsakim treningom..pa naj bo to tek, balet, nogomet... Delajmo najprej vaje s katerimi krepimo naše možgane. Bolj možgane uporabljamo, večja bo njihova zmogljivost in bolj bo vaš trening učinkovit.