



# מדיקס, הליפט שלך לחופשת סקי בריאה

## למה כדאי?

- חופשת סקי כוללת פעילות גופנית אינטנסיבית, בדרך כלל לגוף שאינו מתורגל במאמץ הכרוך בכך.
- הכנת הגוף למאמץ הנלווה לחופשה יוצרת מספר אפקטים חיוביים:
  - שיפור ההסתגלות למאמץ וגלישה נוחה וקלה יותר בימים הראשונים.
  - פחות כאבי שרירים ביום השני והשלישי.
  - יותר אנרגיה המאפשרת להמשיך ולהפיק את המקסימום מהחופשה גם בסוף השבוע.
  - מוניעת פציעות או הקטנת הסיכון לפציעה במהלך הסקי.

## מדוע דווקא כאן?

מדיקס הוא מרכז לרפואת ספורט המצויד במיטב המכשור המתקדם ובאנשי מקצוע העוסקים בליווי, הכוונה וטיפול באנשים פעילים וספורטאים בכל שלבי הפעילות הגופנית וההכנה לפעילות. במדיקס מספר פיזיותרפיסטים מנוסים ומומחי סקי העוסקים בהכנה לחופשת סקי ומבינים את צרכי הגולשים. צוות מדיקס מטפל בפציעות של גולשים ומבצע שיקומים אחרי ניתוחים לאחר פציעות כאלו.

## מה בסדנה?

- הסדנה כוללת:
  - תרגילי חיזוק העוזרים להגיע לחופשה חזקים ומוכנים יותר.
  - תרגילי מתיחה להשגת טווחי תנועה להקלת הגלישה.
  - תרגילים לביצוע בסוף יום הגלישה כדי לקצר את תהליך ההתאוששות (ובכך להפחית את כאבי השרירים המצטברים).
  - תרגילי חימום לתחילת יום הגלישה ובחזרה מהפסקת הצהריים.

## מה מחיר הסדנה?

600 ₪ לשלושה מפגשים ליחיד

450 ₪ לאדם לשלושה מפגשים קבוצתיים (קבוצה מונה בין 3 ל-4 משתתפים)

אנחנו מסדננו, מדיקס

**medix**  
להרגיש בידיים טובות

לפרטים נוספים, היכנסו לאתר שלנו:  
[www.medixlife.co.il](http://www.medixlife.co.il)

בניין הרב ספורט, המרכז האולימפי, רח' שטרית 6, תל אביב  
טלפון 03-6482333, פקס 03-6482377