

Jméno a příjmení: Nováková, Lucie, Mgr.  
E-mailová adresa: [novakluccka@seznam.cz](mailto:novakluccka@seznam.cz)  
Telefon: 775389094

Mgr. Lucie Nováková  
Fyzioterapeut  
Určice 477, 798 04 Určice  
Tel.: 775 389 094  
Provozní doba:

Pondělí až pátek v odpoledních a večerních hodinách na základě telefonické nebo osobní objednávky.

[www.mgrlucienovakova.webnode.cz](http://www.mgrlucienovakova.webnode.cz)

Nabízím Vám služby zkušeného fyzioterapeuta s více než 15-ti letou praxí v oboru. Provádím ošetření pomocí měkkých technik, mobilizací, míčkování a dalších, dle potřeby a stavu klienta. Ošetření řeší problémy s bolestmi zad a končetin a přinese relaxaci a uvolnění.

Měkkými technikami uvolňuji a mobilizuji měkké tkáně (kůže, podkoží, obaly svalů, svaly), atd. Mezi tyto techniky pro uvolňování kloubních blokády. Pomocí měkkých technik odhalujeme hyperalergické zóny, které následně odstraňuji.

Míčkování je reflexní metoda, při níž se molitanovým míčkem masíruje určitý kožní úsek. Reflexní cestou dochází k ovlivnění činnosti vnitřních orgánů, snížení napětí příčné pruhovaných, hladkých svalů a k jiným změnám, které napomáhají k výraznému zlepšení stavu. Při míčkování dochází k relaxaci a protažení břišních, hrudních a krčních svalů, svalů pánve, páteře a pletence ramenního, má přímý vliv na kosterní svalstvo a tím i na zlepšení držení těla.

Masáž lávovými kameny patří mezi nejlepší terapie k relaxaci organismu. Provádí se pomocí speciálních masážních hmatů a za použití teplých kamenů, které se kladou na tělo masírované osoby. Teplo z kamenů se klientovi rozlije po celém těle a celkově ho uvolňuje. Tělo je masírováno střídavě kameny i bez nich, aplikují se aromatické léčivé oleje. Účinky masáže jsou nezapomenutelným zážitkem a působí ještě několik dní po jejím provedení.

Bezprostředně po terapii se cítíte lehce, jakoby Vám někdo sundal těžký kámen z ramen, nevědomky se narovnáte, zlepší se Vám nálada, zklidníte se a odpočinete si od všedního shonu. I ostatní na Vás uvidí ten rozdíl, půsíte sebevědoměji a optimisticky. A to rozhodně není málo. Pravidelným docházením se Vám zlepší držení těla a případnou větší zátěž, jak psychickou, tak fyzickou, budete zvládat snadněji.

#### Ceník:

Ošetření (měkké techniky)	30 min	150,-Kč
Ošetření (měkké techniky)	60 min	300,-Kč
Masáž horkými lávovými kameny (záda, šíje)	40 min	300,-Kč
Masáž horkými lávovými kameny (vč. DKK)	60 min	400,-Kč
Masáž horkými lávovými kameny (celková)	90 min	500,-Kč

Na všechny služby nabízím možnost nákupu dárkových poukazů.