

## LIST PROGRAMOV SPORT ( ŠPORT)

<b>POTENTIATION</b>	Za pripravo mišic pred tekmovanjem
<b>ENDURANCE</b>	Za izboljšanje nastopa pri vzdržljivostnih športih
<b>RESISTANCE</b>	Za izboljšanje intenzivnejšega nastopa
<b>STRENGTH</b>	Za povečanje moči in hitrosti mišične kontrakcije
<b>EXPLOSIVE STRENGTH</b>	Za povečanje eksplozivnosti – ključni faktor pri nekaterih športih
<b>HIPERTROPHY</b>	Za povečanje volumna mišice in izboljšanje odpornost mišice na bolečine
<b>FARTLEK</b>	Trening za vse vrste vadbe za mišice skozi različne vrste treningov
<b>STRETCHING</b>	Za optimalni efekt strečinga ( raztezanja)
<b>ACTIVE RECOVERY</b>	Za hitrejšo sprostitev in regeneracijo po fizični aktivnosti
<b>REGENERATION</b>	Nadomestitev regeneracijskega treninga dan po tekmovanju

## LIST PROGRAMOV PAIN RELIEF (PROTIBOLEČINSKI)

<b>MODULATED TENS</b>	Za preprečitev prenosa bolečin in oblažitev vseh vrst bolečin
<b>ENDORPHINIC</b>	Ustvariti blagodejne kontrakcije za preprečitev prenosa bolečin
<b>DECONTRACTURE</b>	Za zmanjšanje mišične napetosti
<b>CERVIAL PAIN</b>	Proizvesti blag tok za nevtralizacijo bolečin na zadnjem delu vratu
<b>THORACIC BACK PAIN</b>	Za preprečitev bolečin v zgornjem delu hrbta
<b>LOW BACK PAIN</b>	Za preprečitev prenosa bolečin v ledvenem predelu
<b>LUMBAGO</b>	Za preprečitev prenosa bolečin v spodnjem delu hrbta
<b>EPICONDYLITIS</b>	Za zmanjšanje bolečin v komolcu

## LIST PROGRAMOV VASKULAR (ŽILNI)

<b>CAPILLARIZATION</b>	Za povečanje pretoka krvi in priprave na vzdržljivosti treninga ali tekme
<b>HEAVY LEGS</b>	Za ublažitev občutka težkih nog
<b>CRAMP PREVENTION</b>	Za preprečitev krčev ali krčev po obremenitvi
<b>LYMPHATIC DRAINAGE</b>	Za terapijo oteklih gležnjev ali stopa



## LIST PROGRAMOV MASSAGE (MASAŽNI)

<b>RELAXING MASSAGE</b>	Za olajšanje občutka utrujenosti
<b>REVIVING MASSAGE</b>	Za zmanjšanje mišične napetosti
<b>TONING MASSAGE</b>	Za pripravo mišice na neobičajni fizični napor

## LIST PROGRAMOV REHABILITATION (REHABILITACIJSKI)

<b>DISUSE ATROPHY</b>	Za pridobitev volumna mišici, ki je bila dolgo zapostavljena 1. korak
<b>MUSCLE GROWTH</b>	Za dokončanje programa, ko je mišica že pridobila na volumnu 2. korak
<b>REINFORCEMENT</b>	Za dokončanje rehabilitacije, ko je mišica že pridobila svoj normalen volumen 3. korak

## LIST PROGRAMOV FITNESS (FITNES )

<b>MUSCLE STARTER</b>	Za reaktiviranje mišice po daljši pavzi ali neaktivnosti
<b>MUSCLE BUILDING</b>	Za napetost in povečanje volumna mišice
<b>AEROBIC</b>	Za izboljšanje kapacitete mišice za daljši napor