



## AKADEMIA ZDROWIA EGO POWER LAB



### **Biofeedback**

#### **Wytrenuj swój mózg, tak, aby pracował na Twój sukces!**

Celem treningów EEG Biofeedback jest pobudzenie przewodnictwa bioelektrycznego mózgu, wytwarzanie nowych połączeń neuronowych. Dzieje się to w sposób bezinwazyjny, pacjent ogląda na monitorze grę lub film, który jest przetworzonym elektronicznie zapisem fal mózgowych. Terapeuta obserwując zapis EEG określa, które pasma wymagają promowania, a które należy hamować i tym samym stawia pacjentowi zadania ustawiając odpowiednie parametry treningowe.

Treningi EEG Biofeedback mogą wpłynąć na utrwalenie prawidłowej amplitudy fal mózgowych, czyli innymi słowy można utrzymywać mózg jak najdłużej w stanie szczytowej wydajności (Peak Performance), by osiągnąć pożądany stan koncentracji, relaksu lub stan pobudzenia.

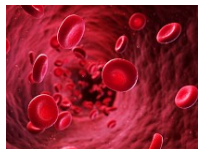
Poprzez treningi możemy ujarzmić stres i zapanować nad emocjami, co bezpośrednio znajdzie swoje odzwierciedlenie w wynikach sportowych, gdzie koncentracja i opanowanie są decydujące.

Prekursorem w wykorzystaniu Biofeedback – w pierwszej połowie lat 90. był klub AC Milan. Treningami mózgu objęci byli także podopieczni Akademii Piłkarskiej AC Milan.

**Badanie QEEG (C3, C4, Cz, Fz) wraz z określeniem protokołów treningowych –  
120 zł (80/40)**

**1 sesja treningowa (20minut - dzieci, 30 minut - dorośli) – 45 zł (30/15)**

**10 treningów – 400 zł (300/100)**



### **Mikroskopowa ocena elementów morfotycznych krwi**

Mikroskopową ocenę elementów morfotycznych krwi należy potraktować jako odzwierciedlenie bieżącej kondycji organizmu. Nie jest to badanie diagnostyczne, a jedynie pre diagnostyka - badanie pomocnicze, warto je wykonać przed opracowaniem zaleceń dietetycznych lub kontrolnie, by zweryfikować dietę. Podczas badania oceniamy charakterystyczne cechy erytrocytów i leukocytów: ich zmiany strukturalne, ewentualne deformacje, wysycenie kolorystyczne. Cechy te mogą wskazywać na konkretne zaburzenia.

Mikroskopowa ocena elementów morfotycznych krwi może wskazać na problem np: zakwaszenia, demineralizacji, odwodnienia, zaniżonych wartości żelaza, zaburzonej gospodarki wapniowo-magnezowej. Informacje te są bardzo istotne w kontekście kondycji zawodnika i profilaktyki kontuzji.

Ego Power Lab wraz z lekarzem Drużyny Reprezentacji Narodowej Rosji w Kajakarstwie Górskim Dmitrijem Olegowiczem oraz trenerem Jeanem-Yver Cheutinem uczestniczył w projekcie badawczym monitorując zawodników przez dziesięciodniowy cykl treningowy. Krew zawodników badana była przed treningiem, po treningu oraz po zabiegu regeneracyjnym z udziałem urządzenia emitującego podczerwień. Mikroskopowa ocena elementów morfotycznych krwi pomogła w ocenie skuteczności stosowanych zabiegów regeneracyjnych i pomogła w bieżącej korekcie diety i suplementacji zawodników.

**Koszt badania wynosi: 60 zł (40/20)**