



healthspacenter

Μανώλης Μαζωνάκης

Καθηγητής Φυσικής Αγωγής και Φυσικοθεραπευτής - Manual Therapist (M.T.)

Οι συνεργάτες μου και εγώ δημιουργήσαμε το **Health Spa Center**, ένα πολυχώρο που συνδυάζει Φυσικοθεραπεία, Γύμναση, Δίαιτα - Διατροφή, Χαλάρωση και Αισθητική. Απευθύνεται σε ανθρώπους όλων των ηλικιών, αθλητές, πρωταθλητές, υγείς ή με παθολογίες μυοσκελετικών προβλημάτων.

Η ανάγκη ενός πολυχώρου παρουσιάστηκε στην ελληνική αγορά και είναι σύμφωνη κατά τα ευρωπαϊκά πρότυπα, προκειμένου να καλύψει μεμονωμένα ή ταυτόχρονα και συντονισμένα τις παραπάνω υπηρεσίες στον ίδιο χώρο.

Υπήρξα επαγγελματίας διεθνής παίκτης του βόλλεϋ με διεθνείς και πανελλήνιες διακρίσεις. Είμαι Πτυχιούχος Καθηγητής Φυσικής Αγωγής και Πτυχιούχος Φυσικοθεραπείας με εξειδίκευση στην Ορθοπεδική θεραπεία με χειρισμούς (Orthopedic Manual Therapy). Αναγνωρισμένος από την Παγκόσμια Ομοσπονδία Φυσικοθεραπευτών ορθοπεδικής χειροθεραπείας (I.F.O.M.T.) και μέλος του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών Ελλάδος.

Στην διάρκεια της επαγγελματικής μου πορείας στο βόλλεϋ αντιμετώπισα σοβαρούς μυοσκελετικούς τραυματισμούς όπου δύσκολα ξεπέρασα.

Τότε συνειδητοποίησα την έλλειψη επιστημονικής γνώσης όσον αφορά τα μοντέλα εκγύμνασης, την πρόληψη και την θεραπεία μυοσκελετικών κακώσεων.

Π.χ. πώς μπορούμε να γυμνάσουμε ένα πρωταθλητή με στόχο την αύξηση του κατακόρυφου άλματος κατά 10 cm. χωρίς να του επιφέρουμε μυοσκελετικές κακώσεις στην οσφυϊκή μοίρα ή στα γόνατα; κτλ.

Οι σπουδές που έχω πραγματοποιήσει αλλά και η επαγγελματική - αθλητική μου εμπειρία, μου δίνουν το πλεονέκτημα να αντιλαμβάνομαι πολύ καλά τις ανάγκες του σύγχρονου Βόλλεϋ υψηλών ταχυτήτων και ισχύος και πώς μπορούμε να δημιουργήσουμε επαγγελματίες παίκτες υψηλού επιπέδου, όπως επίσης να βοηθήσουμε ερασιτέχνες να απολαύσουν υγείς το volley και beach volley χρησιμοποιώντας επιστημονικές μεθόδους πρόληψης και θεραπείας:

- Αναγνώριση παραγόντων κινδύνου (risk factors) τραυματισμού με ιστορικό και κλινική αξιολόγηση (test).
- Κατάλληλα μοντέλα εκγύμνασης με στόχο την πρόληψη και θεραπεία των τραυματισμών.
- Κινησιολογική ανάλυση τεχνικής και βελτίωση αυτής για μέγιστες επιδόσεις.
- Μοντέλα εκγύμνασης αύξησης της μυϊκής ισχύος (δύναμη - ταχύτητα - αντοχή).
- Διατροφική υποστήριξη.

Το **Health Spa Center** που διευθύνω είμαι πεπεισμένος ότι μπορεί να υποστηρίξει προετοιμασίες ομάδων volley, beach volley ή προετοιμασίες μεμονωμένων αθλητών με υψηλού επιπέδου υπηρεσίες και αποτελέσματα.

- Προσφορά 10% σε όλες τις υπηρεσίες μας στα μέλη του **Attica Beach Volley**.