

Vilnius
A. Vivulskio g. 18
Tel.: +370 616 32123
vilnius@teida.lt
Darbo laikas:
I - V 9 - 18 val.

Klaipėda
S. Daukanto g. 2
Tel.: +370 650 94699
klaipeda@teida.lt
Darbo laikas:
I - V 9 - 18 val.

Kaunas
Birštono g. 12
Tel.: +370 686 99909
kaunas@teida.lt
Darbo laikas:
I - V 9 - 18 val.

Druskininkai
Vilniaus al. 34
Tel.: +370 686 99909
druskininkai@teida.lt
Darbo laikas:
I - VII 10 - 19 val.



TEIDA
FITNESS
ASORTIMENTAS



SPORT
ASORTIMENTAS



TECHNOLOGIJA

CONDITIONING

Iššermė	Pagerinti charakteristikas iššermės sporte
Ašparumas	Pagerinti galimybę išlaikyti pastovų tempą
Jėga	Padidinti raumens susitraukimo didžiausią jėgą ir greitį
Sprogstamoji jėga	Pagerinti sprogstamumą
Raumenų didinimas	Padidinti raumenų tonusą ir masę
Apšilimas	Parengti raumenis fiziniam krūviui
Kapiliarizacija	Pagerinti kraujotaką
Kompleksinė treniruotė	Lavinanti skirtingų raumenų darbą
Liemens stabilumas	Sustiprinti pilvo ir apatinės nugaros dalies raumenis
Hipertrofija	Ženkliai padidinti raumens masę
Superkompensacija	Padidinti raumens iššermę prieš varžybas
Čiurnos patempimas	Pagerinti čiurnos stiprumą
Potenciacija	Paruošti raumenis prieš varžybas (trumpas nuotolis)

0	0	0

7	10	10	13

FITNESS

Sustiprinkite rankas	Atgauti rankų raumenų stiprumą
Tonizuokite šlaunis	Padidinti šlaunų tonusą
Sustiprinkite pilvą	Atgauti plonesnį juosmenį
Pagražinkite sėdmenis	Sustiprinti sėdmenis ir padidinti tonusą
Išgykite 6 - pack'ą	Stiprinti ir tonizuoti pilvo raumenis
Didinkite krūtin. raumenis	Padidinti krūtinės raumenų masę
Sustiprinkite bicepsus	Padidinti bicepsų masę
Limfodrenažas	Mažinti pėdų ir čiurnos patinimus
Didinkite pečių raumenis	Padidinti pečių raumenų masę
Kūno galia	Padidinti raumenų jėgą šiek tiek padidinant masę
Raumenų didinimas	Padidinti raumenų masę ir tonusą
Kapiliarizacija	Pagerinti kraujotaką
Kompleksinė treniruotė	Lavinanti skirtingų raumenų darbą
Apšilimas	Atsigauti po fizinio krūvio
Stiprinkite keturgalvius	Didinti keturgalvių raumenų jėgą

8	9	14

4	5	5	10

RECOVERY / MASSAGE

Atpalaiduojantis masažas	Sukurti atpalaiduojantį poveikį
Atsigavimas po treniruotės	Atsigauti po fizinės veiklos
Mažinti raumenų skausmą	Sumažinti skausmo trukmę ir stiprumą
Atgaivinančias masažas	Sumažinti nuovargį
Atsigavimas po varžybų	Atsigauti po stipraus raumenų nuovargio

1	2	4

3	5	5	5

PAIN MANAGEMENT

Skausmo mažinimas	Mažinti visų tipų lokalizuotą skausmą
Mažinti raumenų tempimą	Sumažinti raumenų įtempimus
Raumenų skausmas	Nuskusminti blokuojant skausmo židinį
Nugaros skausmas	Sumažinti nugaros skausmą
Apsunkusios kojos	Pašalinti apsunkusių kojų jausmą
Mėšlungio prevencija	Neleisti atsirasti mėšlungiui
Kaklo skausmas	Sumažinti kaklo skausmus
Tendinitas	Sumažinti nuolatinis tendinito skausmus
Lumbago	Blokuoti stiprų apatinės nugaros dalies skausmą
Epikondilitas	Sumažinti nuolatinis alkūnės skausmus

1	8	10

6	8	8	10

REHABILITATION

Raumenų atrofija	Atgauti ilgą laiką neaktyvaus raumens masę
Raumenų stiprinimas	Atgauti įprastą raumens masę užbaigti reabilitaciją

0	1	2

0	2	2	2

TOTAL PROŠ

10	20	30
----	----	----

20	30	30	40
----	----	----	----