

# HOGYAN KEZELD KI MELLÉKHATÁSMENTESEN ÉS GYORSAN A BESZŰKÜLT VÁLLADAT

akkor is, ha folyamatosan  
terheled a munkáddal?



## TECHNIKAI INFÓ

- **Használd a chatet, ott kommunikálunk!**
- **Kérdezhetsz írásban a végén.**



# NEKED MI A PROBLÉMÁD ÉS A CÉLOD?

1. Miben akadályoz most a vállad?

2. Mióta?



## KINEK SZÓL EZ AZ ELŐADÁS?

- ✓ Sportolnál, izmot építenél, fejlődnél – de akadályoz a fájdalom, beszűkülés
- ✓ Zavarja az alvásodat a fájdalom
- ✓ Kínszenvedés a munkád – lassabb vagy, ügyetlen, fáj, nem mehetsz állandóan táppénzre, már elege van a főnöködnek
- ✓ Nem dolgozhatsz tovább takaréklángon, mert nem lesz elég a pénzed



## KINEK SZÓL EZ AZ ELŐADÁS?

- ✓ Már próbáltál kezeléseket – kevés sikerrel
- ✓ Mindig visszaestél eddig
- ✓ Most már gyors, biztos megoldást keresel



## MIRE HASZNOS EZ AZ ELŐADÁS?

**● Amiben a masszázis és mozgásterápia az ELSŐ és LEGHATÉKONYABB megoldás**

**1. Befagyott váll szindróma, ha nem most kezdődött + más beszűkülések**

*(A letapadt, beszűkült ízületi tok és a lágyszövetek kiolvasztása)*

**2. Becsípődések és túlterhelések**

*(Impingement, túlterhelt inak, feszülő nyálmagok, zsibbadás)*

**3. Rossz mozgásminták és tartáshibák**

*(Lusta lapockák, kerek hát, előreeső vállak)*

**4. Stressz és izomgörcsök**

*(Fájdalmas triggerpontok, feszülő nyak-vállöv, rossz légzés)*



# MIRE NEM HASZNOS EZ AZ ELŐADÁS?

**Amikor TILOS tornázni (orvosi diagnózis és kezelés kell)**

## **1. Akut vagy súlyos sérülések, balesetek**

*(Törések, ficamok, teljes szakadások, súlyos porckopás)*

## **2. Belső szervi kisugárzások**

*(Ha a fájdalmat szív-, epe- vagy tüdőprobléma okozza)*

## **3. Aktív gyulladásos és autoimmun fázisok**

*(Pl. rheumatoid arthritis fellángolása, fertőzések)*

## **4. Idegrendszeri vészhelyzetek**

*(Hirtelen fellépő izomsorvadás, reflexkiesés, teljes érzéketlenség)*



## **IGEN:**

- Rotátorköpeny-szindróma (nem teljes szakadás)
- Régebb óta befagyott váll
- Impingement szindróma
- Nyáktömlőgyulladás
- Bicepszín-fájdalom
- Vállízületi sérülés
- Lapocka mozgászavara
- Tartásproblémák, izomdiszbalansz
- Thoracic outlet szindróma = TOS
- Befeszült nyak, csuklyás, lapockaemelő izom
- Felső keresztezett szindróma, előrehelyezett fejtartás

## **NEM:**

- Törés
- Ficam
- Teljes szakadás
- Belső szervi kisugárzás
- Aktív gyulladás
- Autoimmun betegség (pl. reumás arthritis)
- Izomsorvad
- Súlyos érzéketlenség, reflexkiesés
- Súlyos porckopás



# TESZTELJÜK A LEGGYAKORIBBAKAT!

- 1. Becsípődés és bursitis teszt**
- 2. Supraspinatus izom erőteszt**
- 3. Befagyott váll teszt, teljes mozgástartomány**
- 4. Infraspinatus és teres minor izom erőteszt**
- 5. Lapocka alatti izom erőteszt**
- 6. Bicepsz izom hosszú feje**
- 7. Mellizom és belső fascialánc**
- 8. Lapockaemelő és csuklyásizom**
- 9. Légzési segédizmok + nyak**



# MA MEGMUTATOM A KARFÁJDALOM ELLENI RENDSZEREMET, AMI NEKIK MÁR MŰKÖDÖTT:



Szlovensák Renáta ajánlja: **Teniszkönyök, golfkönyök, alagútszindrómák otthoni kezelése.**

4 ó. ·

Sziasztok!

Én masszörként dolgozok és mindkét alkaromba nagy fájdalom keletkezett egy idő után mivel "túltoltam" 😞

Rengeteg technika és orvosi tanács se hozott eredményt, sőt a pihentetés szótól egy idő után már a "hajam is kihullott" 😞

Többféle gyógyszer, krém, fizioterápia se működött! A munkámat 3 hónapig nem tudtam csinálni 😞 (gondolom ez mindenkit megviselne)

Akkor rátaláltam Judit programjára és elkezdődött a javulás, mindennap kitartóan csináltam a feladatokat nem hagytam ki egy napot se mert éreztem a javulást! Mára ugyanúgy végzem a munkám mint a fájdalom előtt!

Ami a legjobb benne, hogy megértettem mi zajlik a szervezetembe és eszerint tudok cselekedni! Ajánlani tudom mindenkinek aki hasonló problémával küzd, a saját érdekében.



Tetszik



Hozzászólás



Megosztás

17:25

Szia Ádám! Milyen hatása volt a gyakorlatoknak a program első hetében?



Szia! Szerencsére elmúlt a fájdalom, a 4. napot követően teljes elmúltak a fájások.

És sikerült felkarra edzeni? Hány kilóval?

Sikerült igen! Több gyakorlatot is végeztem vele. Bicepsz: karhajlítás francia rúddal két kézzel: 30 kg. 4x8 ismétlés.  
Koncentrált bicepsz: 12 kg. 4x8 ismétlés.  
Egykezes karhajlítás 14 kg. 4x8 ismétlés.  
Tricepszre:  
Csigán letolás két kézzel: 40 kg. 4x12 ismétlés.  
Csigán széthúzás kötéllel két kézzel: 25 kg. 4x8 ismétlés.  
Csigán lehúzás: 1 kézzel: 4x8 ismétlés, 15 kg-val



És mind ezek fájdalommentesen zajlottak le



Szia Robi! Hogy van a karod most, a fő kurzus végén?

Szia!

nem akarom elszólni, de talán teljesen tünetmentes

nincs már rossz érzés, fájdalom, semmi gyakorlatilag

elég erős is, tegnapelőtt nem figyeltem, és kb 6-8kg-os táskát cipeltem vele, nem húzta már a fájdalom, és a konyhában vettem csak észre hogy ezt nem kellett volna.

amúgy 3 és 5 kg a súlyzó



dobolás megy simán

Andrea válaszolt neked.

És egyébként hol tartasz most javulásban? Soha nem fáj? Vagy egy darabig a kezelés után?

Most jól vagyok, köszönöm! 🙏



## EZ UTÁN MÁSKÉPP NÉZEL MAJD A HELYZETEDRE!

Mert téved, aki szerint „az én esetem más, nehezebb, nekem az önkezelés nem működne”

Valós példákon mutatom majd meg az ellenkezőjét



# „NEKEM TÖBB HELYEN / RÉGEBB ÓTA FÁJ, EZT NEM LEHET PÁR HÉT ALATT ENYHÍTENI”

Klára, masszőr:

- bal válla 5 hónapja fájt + tenisz- és golfkönyök + csuklófájdalom, ujjak is fájnak
  - torna, nyújtás, pihentetés felváltva
  - hullámzó állapot, folyamatos gyengülés, 1 kg-val sem tudott súlyozni
  - lemondás a hobbikról
- 🎯 Eggyel több vendéget tudott lemasszírozni naponta, csökkenő fájdalom mellett



# „ÉN IDŐSEBB VAGYOK, MÁR NEM TUDOK REGENERÁLÓDNI”

Laci, amatőr pingpongversenyző

- 68 évesen kezdte az önkezelést
- Fél éve könyök-, alkar- és tricepszfájdalom, nyilallás, húzódás
- Pingpong, gépelés, súlyozás
- Lemondás a pingpongról, a versenyekről, társaságról
- 🎯 Újra pingpongozik, bírja az edzést



# „NÁLAM AZ ÖNKEZELÉS NEM MŰKÖDNE, NEM ÉRTEK HOZZÁ”

Erika, varrónő

- Megerőltetéssel, 1 éve kezdődött zsibbadás+fájdalom, mindkét karban
- Szteroidozták, majd műtötték 8 hónapja, de még fájt
- Mozgás nélkül és reggelre befeszült, csökkent mozgástartomány, fájdalmas öltözködés, munka
- Szedett B-vitamint, attól hízott
- Kezelgette magát, sportolt, biciklizni már nem tudott
- Gyengeség, pedig erősödni akart
- 🎯 Elmúlt minden zsibbadás, nem fáj a munka



# A MAI CÉLOM: NEKED IS SIKERÜLJÖN

1. Miért nem hatott az eddigi kezelésed?

= A 4 leggyakoribb vállkezelési zsákutca

2. A 12 lépéses sikerút, hogy természetes kezeléssel  
elérd örökre fenntarthatóan a tünetmentességet és meg  
tudd erősíteni a válladat



## BÓNUSZ, HA VÉGIG MARADSZ

Maradj a végéig!

Kérdezhetsz írásban, mindent megválaszolok.

+ Bónusz:

Videós mozgásterjedelem teszt a teljes karra

Mert az első lépés, hogy tudd, hol mindenütt van gondod!



# MIÉRT KELL KOMOLYAN FOGLALKOZNOD EZZEL? MERT ELVESZ TŐLED



**Lemondasz az edzésről.**



**Óvatoskodszt a gyerekekkel, az unokákkal.**



**Éjszaka sem pihensz rendesen.**



**A munkád is megsínyli.**



**És ott van a háttérben az aggodalom.**



## NEM TE TEHETSZ RÓLA!

- ⚡ Ha szenvedtél hónapokig, akár évekig
- ⚡ Ha bolyongtál a kezelések útvesztőjében
- ⚡ Ha még mindig gyenge és beszűkült a vállad
- ⚡ Sok a hatástalan / időleges hatású kezelés, és ezek a közismertek, mert „így szoktuk”, de nincs rendszer
- ⚡ Állami rendelőkben, ingyen a kevés a hatásos kezelés
- ⚡ Magánrendelőkben sem garantált a gyors teljes gyógyulás



# DE VAN MÁÁS MEGOLDÁS!

## NEKED SZÓL EZ A WEBINÁR, HA:

- ✓ Komolyan akarsz a teljes és természetes (nem műtét, gyógyszer, injekció) megoldást
- ✓ Örökre erős vállakat akarsz fájdalom és visszaesés nélkül
- ✓ Végigviszed, amit elhatározol, rászánod az energiát a válladra most

Így van?  
Akkor maradj a végéig, és kérdezz!



## MIÉRT ÉRDEMES RÁM HALLGATNOD?

- Babcsányi Judit vagyok
- Okleveles gyógymasszőr és mozgásterapeuta
- 6 év alatt 380+ embernek segítettem már kikezelné a karfájdalmát, kézszibbadását



## MIÉRT ÉRDEMES RÁM HALLGATNOD?

- Csak kar: tenisz- / golfkönyök és alagútszindróma, vállproblémák, azaz karfájdalom, zsibbadás, mozgásterjedelem
- Sokkal nagyobb tapasztalat ebben, mint másoknak
- 2025-ös Teniszlabor Summit • *„Kezeld helyesen a teniszkönyököt”*



## MIÉRT EZZEL FOGLALKOZOM?

- 2017: „Soha nem lesz alkalmas a karja a gépelésre”
- 2017 nyár: önkezelés
- Gyakorlati gyógymasszázsvizsga
- Gyakorlati mozgás- és masszázsterapeuta vizsga
- Továbbképzések
- Kézenállás, súlyzós edzés.



# TANÚSÍTVÁNY

MELY IGAZOLJA, HOGY

## BABCSÁNYI JUDIT

sikeresen elvégezte a Mozgásneurológia című másfél hónapos workshopot, amely során mélyebb betekintést nyert az idegrendszer mozgásszabályozásába, a fájdalomtudomány legfrissebb eredményeibe, valamint a neuromobilizációk hatékony alkalmazásába.

A képzés dátuma:  
Budapest, 2025. ápr. 1. - máj. 15.

  
Bene Máté Zoltán  
a képzés vezetője



## MIÉRT HIHETSZ NEKEM?

- Nem 1 gyártó vagy módszer vezérel
- Állandóan olvasom a kutatásokat
- Tudást adok át, hogy magadat kezeld
- Magam is ezt használom



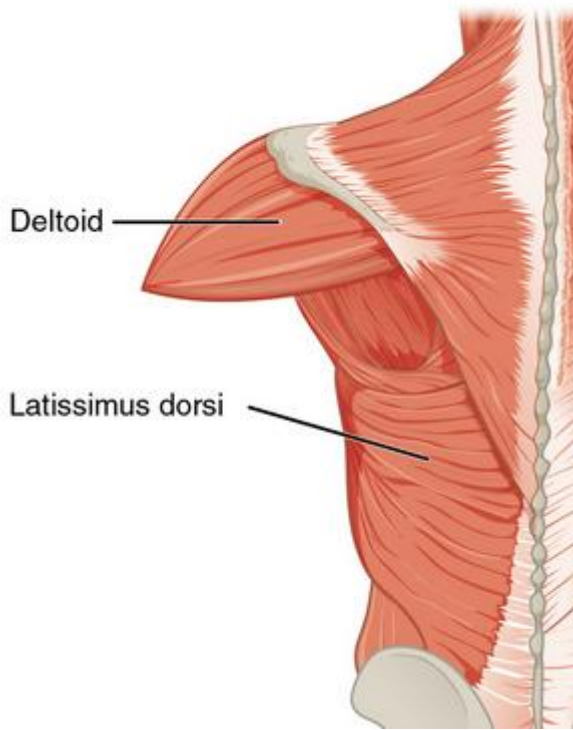
# A VALÓDI OK

✘ A vállfájdalmad oka nem a csontokban van!

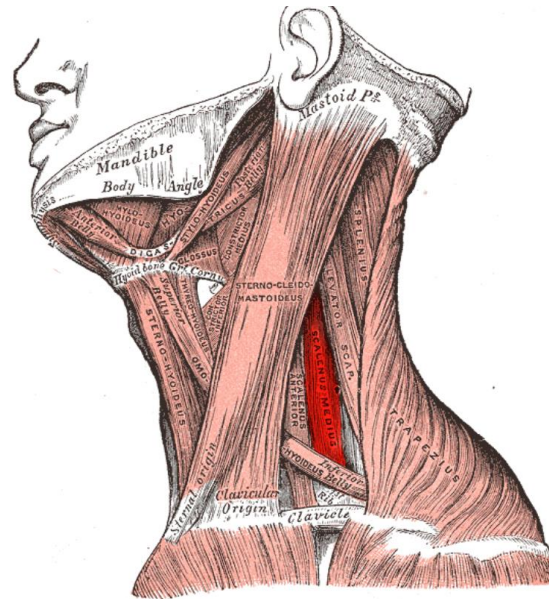
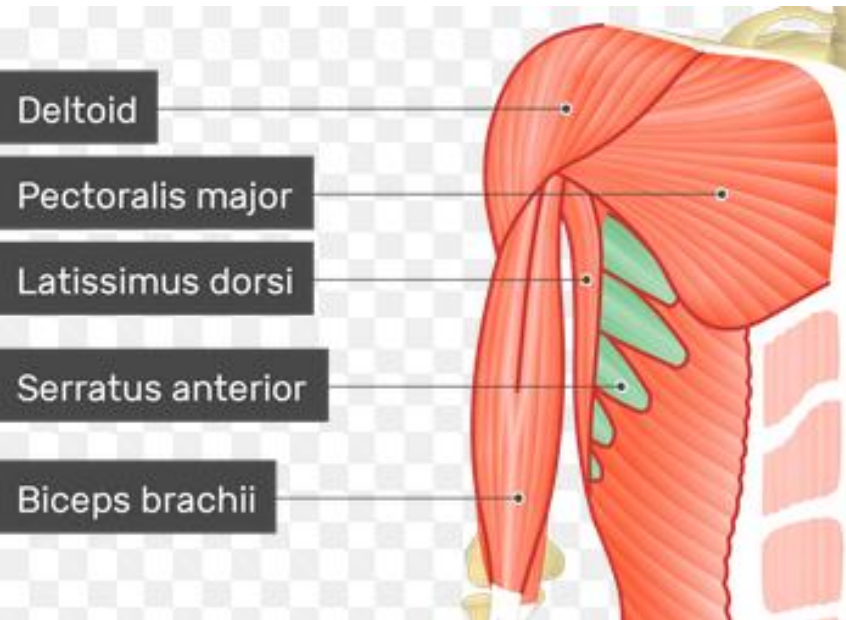
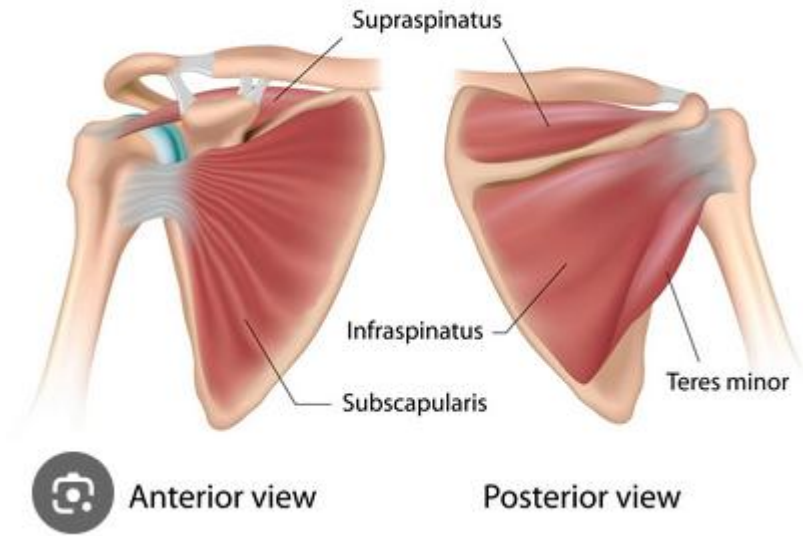
👉 hanem a környező, sérült lágyszövetekben: izom-ín-izompólya (myofascia) feszessége, merevsége, hegesedése – mert túlerőltetted – mert gyenge

👉 felborult izomegyensúly, elhúzza az ízületet, rángatja a csonthártyát, porckopást okozhat  
Nem kisugároz a csontból!





## Rotator Cuff Muscles



## + 1 TÜNET ÉS OK

⚠ Társulhat hozzá

1. zsibbadás, alagútszindróma
2. idegrendszeri túlérzékenység



# AZ IDEGRENDSZER

✘ A mozgásbeszűkülés oka nem csak a sérülés!

⚠ Az idegrendszer irányítja az izmokat

👉 Az agy mérhetően tud változni!

👉 Vissza lehet tanítani az idegrendszernek a biztonságos mozgástartományt



# MI A 4 ZSÁKUTCA, AMI VISSZATART A CÉLJAID ELÉRÉSÉTŐL?



# #1. ZSÁKUTCA: MIÉRT NEM VÁRHATSZ SIMÁN?

A krónikus feszesség, gyengeség, fájdalom nem „múlik el magától”.

A) Pihentetés, felkötés

Gyökérok: gyenge valamelyik izmod

Tovább gyengül!

B) Rugalmas bandázs

C) Várakozás + terhelés


Súlyosbodik és továbbgyűrűzhet a gond,

(Lassan elhalhat az ideg, ha érintett!)



# #1. PÉLDA

Nándor, villanyszerelő

- hónapokig teniszkönyök a jobb karban
  - fokozódott terhelésre, csavarozásra
  - súlyt fogva kinyújtani fájt
  - egyre jobban fájt a 1,5 hetes pihentetés ellenére
  - szívességek a kollégáktól
-  nem fáj a munka, sövényvágást kicsit megérezte 2 napig, izomláz



## #2. ZSÁKUTCA: FÁJDALOMCSILLAPÍTÁS, GYULLADÁSGÁTLÁS

gyógyszer, kenőcs, tapasz, jegelés

- ⚡ Mit tud a fájdalomcsillapító?
- ⚡ Mi a gyulladás?
- ⚡ Mi a probléma oka?
- ⚡ Mellékhatások



## #2. PÉLDA

Detti, műkörmös

- 3 hónapja könyök- és felkarfájdalom mindkét karon
- Mindkét hüvelykujj nyilall, görcsöl
- Heti 48 óra munka
- 3 hétig fájdalomcsillapítók, jegelés
- Nyilallás, izomgörcsök, zsibbadás, minden mozdulat fáj
- Aggodalom: rosszabb lesz, éjjel felébredt
- 🎯 könyök egyáltalán nem fáj 2 hete, messzire nyúlás sem fáj; zsibbadás múlik



## #3. ZSÁKUTCA: FELESLEGES KEZELÉSEK

0 hatás / káros / kockázatos

- Lágylézer, mágnesek, sok más csoda
- Szteroidinjekció
- ? Más injekciók
- Műtét



### #3. VALÓS PÉLDA

Richárd, kőműves-betonsimító

- 10 szteroidinjekció, golfkönyökműtét
- Teniszkönyök
- Nyugalomban is fájt
- Teljes munkaidőben fizikai munka
- Kapott gyakorlatokat már korábban

10 hét: jól bírta a munkát, csak izomláz, súlyzózás: pl. bicepsz 21 kg, tricepsz 16 kg



## #4. ZSÁKUTCA: RÉSZMEGOLDÁSOK

👉 Hatásos, csak nem elég

Masszázs, manuálterápia, köpöly, lökэшullám, TENS, más fiziko, nyújtás, erősítés, táplálékkiegészítők



## #4. ZSÁKUTCA - RÉSZPROBLÉMA

Bejársz valakihez = rábízod magad

„Majd ő jól megkezel és meggyógyulok.”

De ez életmódban gyökerezik, a mindennapokban!



## #4. PÉLDA

Móni, szállásadó

- Gyenge kar, kötött váll, „kaloda érzés”, fájdalmas mozdulatok
- Csavarás, hátra- és felnyúlás, takarítás, fűnyírás
- Manuálterapeuta, masszőr, fasciakezelés, fiziko, vállspecialista orvos, gyógytornász, jegelés, gyulladásgátló
- Visszavett a biciklizésből is, de súlyozni akart
- Kilátástalanság: hogyan oldjam meg, hogy fiatalos, rugalmas legyek?

1 hét: „már nem szorul ökölbe a kezem éjjel”

9 hét: már csak 1 pont fáj, mozgástartomány bővült



## TE MELYIK ZSÁKUTCÁBA FUTOTTÁL BELE?

Csak írd a számot a chatbe!

1. Várakozás, pihentetés
2. Fájdalomcsillapítás
3. 0 hatású vagy káros kezelések
4. Részmegoldások



MOST VALÓSZÍNŰLEG ÍGY ÉRZED MAGAD

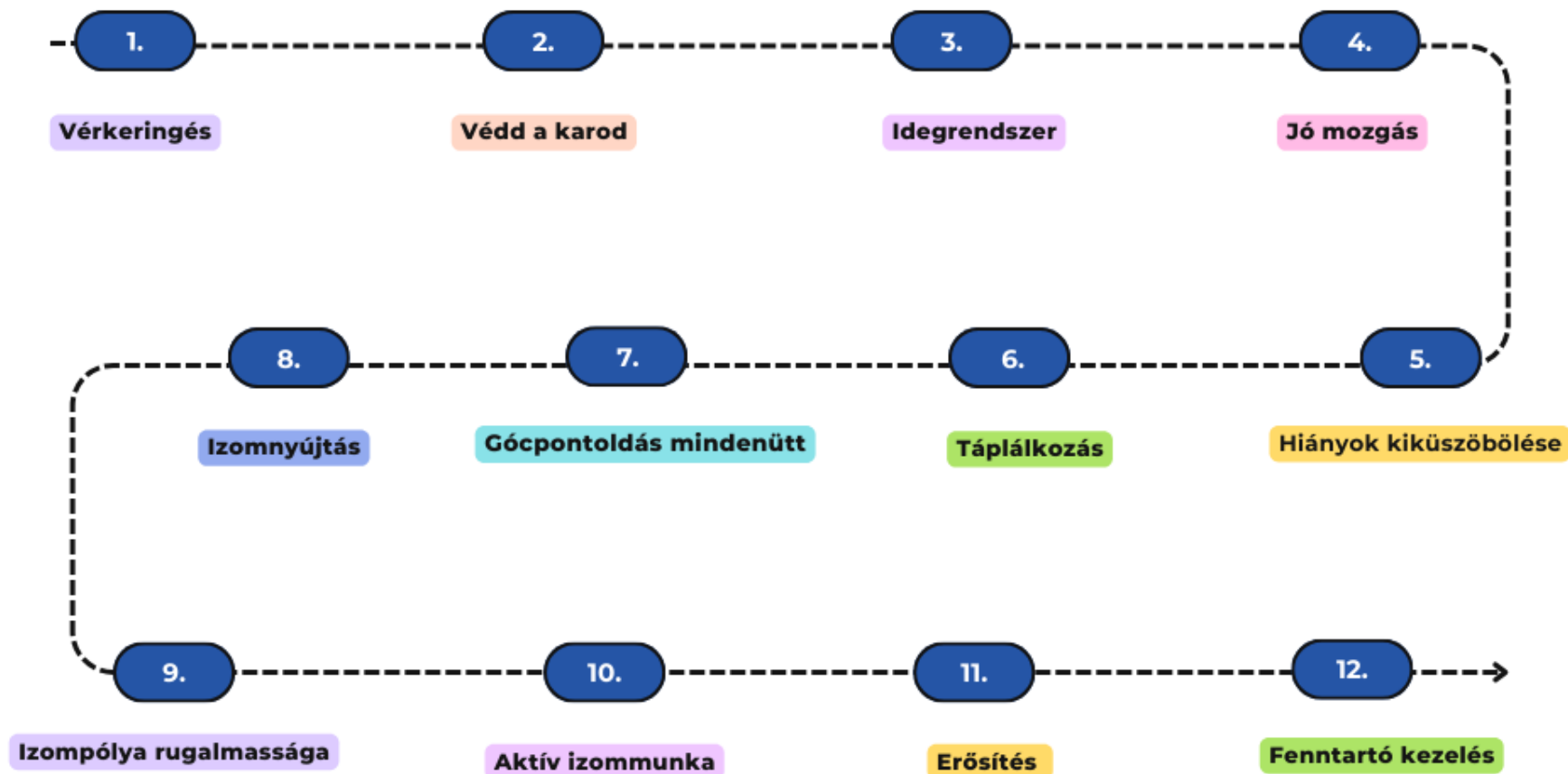


## MIRE VAN IGAZÁBÓL SZÜKSÉGED?

- Pontos feltérképezés
- Teljes folyamat
- Rendszer
- Alapozás
- Izombalansz visszaállítása
- Óvatos, de biztos előrehaladás



# Karkezelési utad



## 1-2. LÉPÉS PÉLDA: MELYIK A JÓ?



### 3. LÉPÉS PÉLDA: STRESSZOLDÁS LÉGZÉSSEL



## HA LENNE EGY KOMPLEX PROGRAM, AMI...

- ✓ Folyamatosan ezen az úton elvezet a tünetmentességig és erős vállig
- ✓ Teljes körűen nézi az embert
- ✓ Személyre szabhat rád egy bevált folyamatot
- ✓ Könnyen beilleszthető a napjaidba, mert nem kell bejárni sehova
- ✓ Örökre fenntartható és továbbfejleszthető vele az erős váll ... akkor érdekelne?



RENDBEN VAN NEKED, HA 10 PERCBEN BEMUTATOM,  
HOGYAN TUDOK SEGÍTENI 12 LÉPÉS MEGVALÓSÍTÁSÁBAN,  
HOGY ELÉRD AZ FÁJDALOMMENTES ERŐS VÁLLAT?

Írj egy igent a chatbe



## A VÉGSŐ CÉL

- ✓ Biztonságban dolgozhatsz, nem kell táppénzre menned
- ✓ Nem akadályoz a válladd többé minden mozdulatnál
- ✓ Nem fáj az edzés vagy munkanap után a vállad
- ✓ Teljes értékűen edzhetsz felsőtestre is
- ✓ Végigalszod az éjszakát, reggel sem fáj
- ✓ Nincs több gyógyszer, krém, drága eszköz, nem kell műtét 6 hetes kieséssel
- ✓ Nem kell segítséget, szívességet kérned, aggódnod a jövődért



## MIÉRT JOBB ÖNKEZELÉSEL?

 Szabad időbeosztás, nincs utazási idő, rohanás, parkolás, költség. Napi fél óra már előrevisz.

 Választ kaphatsz minden kérdésedre

 Mindennapos önkezeléssel gyorsabban, folyamatosan haladsz 3 hónapig és utána is.

 Bevált rendszer - biztonságosan előrelépsz folyamatosan.

 Teljeskörű tudás örökre. Saját kezébe veszed a sorsod



# #1 FENNTARTÁS

De mi van, ha nem használ nekem?

Ennél teljeskörűbb anyagot nem láttam még magyarul.  
Ezek tudományosan is bizonyított, bevált technikák és tanácsok.

Ha egyáltalán nem használ:

1. Nem tartod be eléggé a tanácsaimat.
2. Más gond van a háttérben, szerezz diagnózist.



## #2 FENNTARTÁS

„Egyedül is össze tudom szedni a gyakorlatokat,  
tanácsokat”

Lehetséges



## VALÓJÁBAN:

Több idő egyedül

- Mennyi időt szánsz rá?
- Mennyi szenvedést vállalsz be még?
- Mennyi jövedelemtől esel el?
- Mennyit költesz még el kis hatékonysággal?
- A leggyorsabb haladáshoz kell valaki, aki látja, amit te nem. És vezet.
- Nem kell neked feltalálnod a spanyolviaszt



## #3 FENNTARTÁS

„Most nem jó az időpont”

Mikor lesz jobb? Miért?



## VALÓJÁBAN:

Roszbabb lesz később.

- ? Mennyi idődet, energiádat rabolja még el a fájdalom, beszűkültség és zsibbadás?
- ? Meddig mondasz le a sport örömről és gyengülsz?
- ? Meddig dolgozol még fogaidat összeszorítva?
- ? Meddig kérsz még folyton szívességeket?
- ? Meddig kockáztatod a testi-lelki-mentális egészségedet, gyógyszermellékhatásokat?



## MOST DÖNTHETSZ A KAROD JÖVŐJÉRŐL

A. opció: Nem csinálsz semmit vagy ugyanazzal próbálsz, mint eddig – minden marad így: visszaesés / lassú haladás.

B. opció: Adsz egy esélyt magadnak az önkezelés megtanulásával, hogy ebben az évben nyáron megerősödj és soha többé ne ess vissza.



# A FÁJ A KAROM - KEZELD OTTHON! TANANYAGA

- 0. Bevezetés:** Öntesztelés és eszközvásárlás, Kitartás Formula
- 1. Vállkímélő életmód:** ne ronts az állapotodon az első pár hétben a munkában, számítógépes ergonómiában, háztartásban, sportban
- 2. Vállgyógyító életmód:** hogyan támogathatod a szöveteidet, csökkentjük a feszességet, merevséget, görcsöt, a rugalmatlanságot. Stresszkezeléssel, vérkeringésjavítással, glikációkontrollal, hiányok pótlásával.



# A FÁJ A KAROM - KEZELD OTTHON! TANANYAGA

- 3. Gócpontok oldása:** A vállaidtól az ujjaid végéig a többféle módszert kombináló gócpontoldással elérjük a lazulást, ezáltal napok-hetek alatt enyhülhet a fájdalom.
- 4. Rugalmasság és teljes mozgástartomány:** A megfelelő nyújtásokkal az izompólyákat és az ízületi tokot is megnyújtjuk, elérjük a teljes mozgástartományt és alkalmassá tesszük a szöveteket az erősítésre.
- 5. A visszaesésmentes erő elérése és fenntartása:** Stabilizáljuk a fájdalommentes állapotot, teljesen megerősítjük a válladat biztonságos, fokozatos, de minél hatékonyabb erősítő gyakorlatokkal.



# A FÁJ A KAROM - KEZELD OTTHON! TANANYAGA

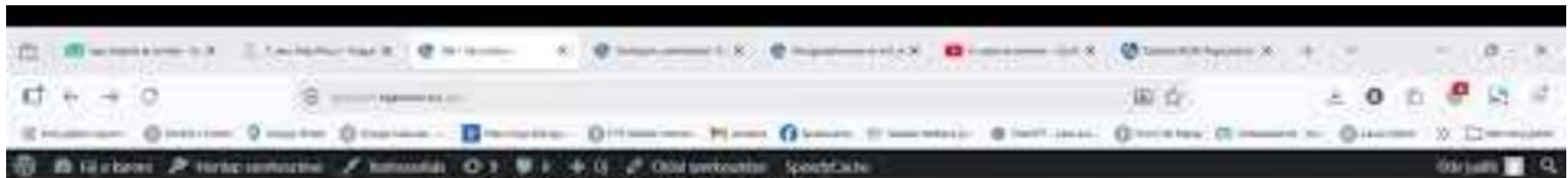
**6 modulban 100+ rövid videó:** magyarázat, gyakorlat

**Összerakható a teljes folyamatod magadra szabva**

**+ 18 kiegészítő előadás (címeik a regisztrációs oldalon)**

**ezek végén kérdezz-felelek alkalmak és sikerbeszámolók**





## vállalat gyogyító életmód

<p><b>Hogyan iktasd be a napodba</b></p> <p><a href="#">Tudj többet</a></p>	<p><b>Lufitechnika</b></p> <p><a href="#">Tudj többet</a></p>	<p><b>Vérkeringés serkentése meleggel</b></p> <p><a href="#">Tudj többet</a></p>
<p><b>Vérkeringés serkentése mozgással</b></p> <p><a href="#">Tudj többet</a></p>	<p><b>Jobb vérkeringés helyes légzéssel - orrlégzés</b></p> <p><a href="#">Tudj többet</a></p>	<p><b>Jobb vérkeringés helyes légzéssel - hasi légzés</b></p> <p><a href="#">Tudj többet</a></p>



# MIT KELL CSINÁLNOM MAJD?

**Napi fél óra önkezelés + életmóddal szövetek támogatása**

- 1. Bemelegítő átmozgatás**
- 2. Oldások**
- 3. Nyújtások (később)**
- 4. Erősítés (még később)**



# HASZNOSSÁGGARANCIA

 Csak akkor ajánlom, ha:

- Van rá napi kb. fél órád
- Önállóan tudod és akarod kezelni magad
- Tudsz online tanulni
- Végig tudod vinni, amit elkezdesz
- Tényleg szükséged van a karodra



# Kezelési terv csomag

- Karkezelés tananyag, 6 modul, 4 hó hozzáférés – 149 000 Ft
- 18 előadás kérdezz-felelek felvétellel és beszámolókkal – 36 000 Ft
- Kitartás formula – 3 999 Ft
- Helyes és helytelen fájdalomcsillapítás - ajándék
  
- 75 perces 1:1 Startkonzultáció állapotfelméréssel, személyre szabott tanácsokkal – 30 000 Ft
- 3× havi élő Zoom kérdezz-felelek – 30 000 Ft
- Folyamatos támogatás a FB-csoportban – 60000 Ft
- Napi checklista – 2 999 Ft
- Erősödéskalkulátor – 1 999 Ft
- Fehérjekalkulátor – 1 999 Ft
- 14 glikációkontroll-recept, amit én is használok a mindennapokban - 14 000 Ft
- Karkímélő tornavideók gyűjtemény – ajándék
- Ajánlott szakemberlista – ajándék

Értéke: ~~329 996 Ft~~

De az ára csak:

**119 000 Ft**

napi 1322 Ft/3 hó

# Alap-csomag

- Karkezelés tananyag, 6 modul, 4 hó hozzáférés – 149 000 Ft
- 18 előadás kérdezz-felelek felvétellel és beszámolókkal – 36 000 Ft
- Kitartás formula – 3 999 Ft
- Helyes és helytelen fájdalomcsillapítás - ajándék

Értéke: ~~188 999 Ft~~

De az ára csak:

**69 000 Ft**

napi 575 Ft/4hó

**Bónusz, ha holnapig regisztrálsz:**

+ 1 start / zárókonzultáció



## REGISZTRÁCIÓ CSAK JÚNIUS 16-IG!

Összesen 1 hétig áll nyitva a regisztrációs oldal, aztán egy jó ideig nincs lehetőséged segítséget kérni tőlem.

👉 Bónusz, ha gyorsan döntesz!

⚠️ Ne halogasd – a krónikus fájdalom nem fog magától elmúlni, a beszűkülés és fájdalom fokozódhat, az ideg elhalhat

Külföldről is tudsz kártyával fizetni, utalásnál csak jelezd, ha nincs Ft-számlád és mondom az árfolyamot.

Kattints a linkre a chatben, regisztrálj be azonnal, hogy mielőbb kezelhesd magad!

<https://fajakarom.hu/regisztralok>



## BÓNUSZOD

Mert végig maradtál:

Magadnak elvégezhető videós kar-váll  
mozgástartomány-teszt

A chatből át tudsz kattintani!

Első lépés, hogy tudd, hol vagy befeszülve



## MELYIK CSOMAGOT VÁLASSZAM?

### Kezelési terv csomag

Pontosan felmérem, hol vannak a gyengeségeid, befeszüléseid, mivel érhetsz el gyors javulást. Listát kapsz a problémás pontjaidról, az ajánlott gyakorlataidról, prioritizálva, napi checklistát a legfontosabb életmód-tanácsokkal.

Biztosra mész, nem szeretnél találgatni.

Elkötelezett emberek közösségében haladhatsz.

Legnagyobb hatékonyság időben, energiában + a bónuszokkal még biztosabbra mész

**119 000 Ft**

### Alap-csomag

Ha önállóan akarod kezelni magad a felvett tananyag alapján.  
Ha már komoly edzői, sportolói vagy anatómiai alaptudásod van.

Ha nem szokott kérdésed lenni, és nincs szükséged közösségi támogatásra.

Ha teljesen biztos vagy benne, hol van a problémád.

**69 000 Ft**



# Kezelési terv csomag

- Karkezelés tananyag, 6 modul, 4 hó hozzáférés – 149 000 Ft
- 18 előadás kérdezz–felelek felvétellel és beszámolókkal – 36 000 Ft
- Kitartás formula – 3 999 Ft
- Helyes és helytelen fájdalomcsillapítás - ajándék
  
- 75 perces 1:1 Startkonzultáció állapotfelméréssel, személyre szabott tanácsokkal – 30 000 Ft
- 3× havi élő Zoom kérdezz–felelek – 30 000 Ft
- Folyamatos támogatás a FB-csoportban – 60000 Ft
- Napi checklista – 2 999 Ft
- Erősödéskalkulátor – 1 999 Ft
- Fehérjekalkulátor – 1 999 Ft
- 14 glikációkontroll-recept, amit én is használok a mindennapokban - 14 000 Ft
- Karkímélő tornavideók gyűjtemény – ajándék
- Ajánlott szakemberlista – ajándék

Értéke: ~~329 996 Ft~~

De az ára csak:

**119 000 Ft**

napi 1322 Ft/3 hó

# Alap-csomag

- Karkezelés tananyag, 6 modul, 4 hó hozzáférés – 149 000 Ft
- 18 előadás kérdezz–felelek felvétellel és beszámolókkal – 36 000 Ft
- Kitartás formula – 3 999 Ft
- Helyes és helytelen fájdalomcsillapítás - ajándék

Értéke: ~~188 999 Ft~~

De az ára csak:

**69 000 Ft**

napi 575 Ft/4hó

**Bónusz, ha holnapig regisztrálsz:**

+ 1 start / zárókonzultáció



## HOL LEHET BEREGISZTRÁLNI?

<https://fajakarom.hu/regisztralok>

Megtalálod a csomagok leírását is  
+ videós ügyfélvisszajelzések

Csak 1 hétig áll nyitva az oldal!

1 napon belül, szerd. éjfélig bónusz konzultáció



# ANONIM FELMÉRÉS: MILYEN VOLT A WEBINÁR?

Csak 5 kérdés, de nagyon sokat számít

