

Resetuj bol. *Pokreni se slobodno.*

Stručno vođen online program korekcije pokreta i otklanjanja bola — prilagođen tačno toj regiji tela koja te ograničava.

500+
KLIJENATA

8+
GODINA ISKUSTVA

4
REGIJE TELA

01 / PROBLEM

Bol koji ignorišeš *ne nestaje sam.*

Svako bolno stanje ima uzrok. Terapija bez razumevanja uzroka donosi privremeno olakšanje — i stalan povratak bola.

Bol se pojavljuje uvek u isto vreme — jutro, posle sedenja, posle aktivnosti

Probao/la si masažu, fizioterapiju, tablete — ali bol se vraća

Izbegavaš određene pokrete ili aktivnosti zbog straha od bola

Niko ti nije objasnio zašto te boli — samo su ti dali dijagnozu

Kvalitet života pada — spavaš loše, radiš teže, krećeš se manje

"Bol nije neprijatelj — on je signal. Moj posao je da ti pomognem da taj signal razumeš i da zauvek promeniš odnos sa sopstvenim telom."

— TIJANA PETROVIĆ, OSNIVAČ SPEKTRA PAINFREE

02 / REŠENJE

Program koji razume *tvoje telo.*

01**Procena i razumevanje**

Definišeš svoju regiju bola.
Program se prilagođava tačno
tebi – vrat, leđa, kuk ili koleno.

02**Korekcija pokreta**

Video vežbe zasnovane na
principima korektivnog kretanja
smanjuju opterećenje i vraćaju
prirodni pokret.

03**Trajno rešenje**

Učiš kako funkcioniše tvoje telo.
Posle programa znaš kako da se
sam/a brineš – bez vraćanja kod
terapeuta.

03 / KAKO FUNKCIONIŠE

Od prijave do slobodnog pokreta.**1****Biraš program i regiju bola**

Pri kupovini unosiš koja te regija tela muči – vrat i ramena, leđa, kuk ili koleno. Program se prilagođava toj oblasti.

2**Dobijaš pristup odmah**

Na email dobijaš sve materijale – video vežbe, PDF vodič i raspored. Možeš početi isti dan.

3**Pratiš strukturisan plan**

15–30 minuta dnevno. Svaki korak je objašnjen – zašto radimo baš tu vežbu i šta se menja u telu.

4**Živiš bez bola**

Uz praćeni program imaš direktan kontakt sa Tijanom – personalizovane korekcije i odgovore tokom celog procesa.

04 / ZA KOGA

Ovaj program je za tebe ako...**PRAVI IZBOR**

Imaš hroničan bol u vratu, leđima, kuku ili kolenu
Želiš da razumeš uzrok – ne samo da ublažiš simptom
Možeš odvojiti 15–30 min dnevno za sebe
Prethodne terapije nisu dale dugoročan rezultat
Spreman/na si da preuzeš odgovornost za svoje telo

NIJE ZA TEBE

Tražiš brzi fix koji ne zahteva nikakav trud
Imaš akutnu povredu koja zahteva hitnu medicinsku pomoć
Nisi spreman/na da pratiš program minimum 3 nedelje

05 / INVESTICIJA

Jednostavno. Bez skrivenih troškova.

Odaberi nivo koji odgovara tvojim potrebama.

SAMOSTALNI PROGRAM

Resetuj Bol

€150

Jednokratno plaćanje · Doživotni pristup

Kompletan video program za izabranu regiju

PDF vodič sa vežbama i objašnjenjima

Strukturisan plan po nedeljama

Pristup materijalima bez vremenskog ograničenja

PREPORUČENO

INDIVIDUALNI PROGRAM

Resetuj Bol + Praćenje

€300

Jednokratno plaćanje · Mesec dana praćenja

Sve iz Samostalnog programa

Personalizovane korekcije vežbi

Direktan kontakt sa Tijanom tokom programa

Prilagođavanje plana prema tvom napretku

Video analiza pokreta (po potrebi)

Sigurno plaćanje · Pristup odmah po uplati · Pitanja: info@spektrafitness.rs

06 / REZULTATI

Šta kažu naši klijenti.

"Posle godinu dana bolova u vratu, za 3 nedelje programa osećam ogromnu razliku. Konačno razumem zašto me boli."

Marija T.

Online program · Vrat

"Prošla sam kroz fizioterapiju, masaže — bol se vraćao. Ovde sam po prvi put naučila kako moje telo zapravo funkcioniše."

Jovana M.

Individualni program · Leda

"Tijana je neverovatno stručna i precizna. Individualni pristup čini svu razliku — ovo nije generički program."

Dragan S.

Individualni program · Kuk

SPEKTRA PAINFREE

Spreman/na si da resetuješ bol?

Pristup odmah po uplati. Počni danas — telo koje se slobodno kreće nije privilegija, to je pravo.

spektrapainfree.com/resetuj-bol