

LISTA I CENNIK USŁUG AKADEMII TRENINGU MOTORYCZNEGO:

PIERWSZE ZAJĘCIA – TESTY (3 rodzaje testów dopasowane do indywidualnego zapotrzebowania sportowca/pacjenta):

- **TESTY PODSTAWOWE (BASIC): indywidualna ocena funkcjonalna, 60 min., koszt 250 PLN**
 - **TA OCENA OBEJMUJE:** wywiad, ocenę funkcjonalną (FMS + Y-Balance Test), ustalenie założeń treningowych na podstawie wywiadu i oceny funkcjonalnej, przygotowanie zestawu ćwiczeń korekcyjnych
 - **OBJAŚNIENIE:** Ocena funkcjonalna to zestaw testów oceniających podstawowe możliwości ruchowe pacjenta/zawodnika, takich, jak zakresy ruchów w stawach oraz zdolność do poprawnego wykonywania najważniejszych ćwiczeń i ruchów. FMS pozwala na wyłapanie podstawowych problemów w układzie ruchu, a następnie na zaproponowanie indywidualnego zestawu ćwiczeń korekcyjnych mających na celu poprawę sprawności podstawowej, co umożliwia prowadzenie bardziej zaawansowanego i bezpiecznego treningu.
- **TESTY ROZSZERZONE (OPTIMUM): indywidualna ocena motoryczna, 120 min., koszt 300 PLN**
 - **TA OCENA OBEJMUJE:** wywiad, ocenę funkcjonalną (FMS + Y-Balance Test), ocenę wybranych zdolności motorycznych specyficznych dla uprawianej dyscypliny, ustalenie założeń treningowych na podstawie przeprowadzonej oceny. Zawodnik otrzymuje wynik oceny wraz z ustnymi zaleceniami treningowymi.
 - **OBJAŚNIENIE:** W tym wariantcie do oceny funkcjonalnej została dołączona ocena zdolności motorycznych, wśród których znajdują się: szybkość na różnych dystansach (zależnie od dyscypliny), skoczność, zwinność, szybkość reakcji, koordynacja itp. Do oceny zdolności motorycznych najczęściej wykorzystywane są najnowszej generacji fotokomórki i system Fushion Sport. Dzięki temu zestawowi testów można określić predyspozycje danego zawodnika, jego słabe i mocne punkty, a także ocenić długofalowy rozwój i efekt treningów, a w konsekwencji zaplanować dalszą pracę.
- **TESTY KOMPLEKSOWE (PREMIUM): kompleksowa ocena sportowca, ok. 180 min., koszt 500 PLN**
 - **TA OCENA OBEJMUJE:** wywiad, ocenę funkcjonalną (FMS Y-Balance Test), ocenę wybranych zdolności motorycznych specyficznych dla uprawianej dyscypliny, ocenę siły (dynamometr Biodex) i stabilności (platforma Biodex Balance), ustalenie założeń treningowych na podstawie przeprowadzonej oceny. Zawodnik otrzymuje wynik oceny wraz z ustnymi zaleceniami treningowymi.

- **OBJAŚNIENIE:** Do zalet powyższych pakietów testów dołączony zostaje system BIODEX. Dynamometr Biodex pozwala nam określić dokładną siłę niemal każdej grupy mięśniowej zawodnika/pacjenta i umożliwia wychwycenie różnic między poszczególnymi mięśniami, co może predysponować do odniesienia urazu w przyszłości, lub jest wskaźnikiem postępów w treningu czy rehabilitacji. Platforma Biodex Balance pozwala na wymierną ocenę równowagi i stabilności zawodnika/pacjenta i funkcjonowania mięśni głębokich. Test z wykorzystaniem Biodex Balance ma podobne cele jak dynamometr – profilaktyka, ocena postępów treningowych czy rehabilitacji. Z tego zestawu testów (PREMIUM) najczęściej korzystają profesjonalne kluby sportowe, np. przed transferem zawodników.

OPRACOWANIE PROGRAMU TRENINGU:

- **OPRACOWANIE PROGRAMU TRENINGU NA PODSTAWIE OCENY, koszt 500 PLN**
 - **OBJAŚNIENIE:** Opracowanie programu treningowego do samodzielnego wykonywania przez pacjenta/zawodnika, na podstawie przeprowadzonej oceny (Optimum lub Premium), z uwzględnieniem ćwiczeń korekcyjnych i rozwijania wybranych zdolności motorycznych

TRENINGI INDYWIDUALNE:

- **Indywidualny trening motoryczny/medyczny (60 min): 140 PLN**
- **PAKIET 10 indywidualnych sesji treningowych (10x60 min): 1 250 PLN**
(pojedyncze zajęcia w przeliczeniu: 125 PLN)
- **OBJAŚNIENIE:** Indywidualna praca z pacjentem/sportowcem, zgodnie z potrzebami i w oparciu o wyniki przeprowadzonych wcześniej testów. Stanowi najskuteczniejszą formę współpracy, umożliwiając trenerowi ciągłą opiekę nad pacjentem/sportowcem i systematyczną poprawę sprawności i formy sportowej.

TRENINGI GRUPOWE:

- **Trening profilaktyczny – MAŁA GRUPA (4-6 os., 60 min): 60 PLN**
- **PAKIET 10x trening – MAŁA GRUPA (10x60 min): 540 PLN**
(pojedyncze zajęcia w przeliczeniu: 54 PLN)

WAŻNA INFORMACJA:

Wszystkie pakiety usług x10:

1. zniżka 10% (LUB: 10. trening gratis!)
2. opracowanie programu treningu w cenie (gratis)