

# SPORTO REALIZMO NARYSTĘ

## SUDARO

# 1

### Fiksuota kaina visus metus

- Neribotas lankymasis sporto salėje
- Neribotas lankymasis grupiniuose užsiėmimuose
- Neribota apsilankymo trukmė
- Geriamo vandens stotelės
- 45 d. atostogos
- Nemokamas narystės perrašymas
- Rankšluostis, pirtis, badmintonas/skvošas – SEB arenoje

# 2

### Trenerio priežiūra visus metus

- Kūno analizės tyrimas
- Kūno raumenų funkcionalumo tyrimas
- Laikysenos vertinimas
- Širdies\* ir plaučių veiklos\*\* tyrimas

# 3

### Susitikimas su treneriu kiekvieną mėnesį individualiai sutartu laiku

- Po testavimo treneris sudaro individualią sporto programą
- Rekomenduoja tinkamiausius grupinius užsiėmimus
- Per kiekvieną susitikimą treneris praveda individualią treniruotę pagal esamą kliento savijautą bei testo rezultatus. Treneris, įvertinęs kliento poreikius teikia patarimus ir rekomendacijas
- Visus metus palaiko ryšį, padeda nepaklysti

Įsigijus šią narystę su jumis per 1 d.d. susisieks vyr. treneris ir padės išsirinkti geriausiai Jums tinkantį trenerį.

\* **K. Kuperio testas** skirtas nustatyti aerobinę ištvermę, kitaip tariant širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumą. Testas atliekamas 12 minučių einant arba bėgant Assault bėgimo takeliu, po 12 min. vertinamas įveikiamas atstumas išreikštas metrais (kuo didesnis įveiktų metrų skaičius tuo geresnis rezultatas).

\*\* **Štangės testas** testas yra kvėpavimo sulaikymo mėginys skirtas įvertinti organizmo atsparumą deguonies trūkumui. Testų rezultatai priklauso nuo kvėpavimo, širdies bei kraujagyslių sistemos, kvėpavimo centro funkcinės būklės ir pan. Chronometru matuojamas kvėpavimo sulaikymo laikas sekundėmis iki lengvo oro trūkumo (kuo ilgesnis kvėpavimo sulaikymas tuo geresnis rezultatas)