

# SPORTO REALIZMO NARYSTĖ

## SUDARO

# 1

### Sporto klubo metinė narystė

- Neribotas lankymasis sporto salėje.
- Neribotas lankymasis grupiniuose užsiėmimuose.
- Neribota apsilankymo trukmė.
- Neribotas apsilankymų skaičius per dieną.
- Nario apyrankė.
- Geriamas vanduo.
- Myzone technologija.

# 2

### Profesionalaus trenerio konsultacija

Kūno analizė prieš pradėdant programą ir po programos įgyvendinimo.  
(Iš viso dvi analizės)

Atliekamos analizės:

- KMI analizė.
- Kūno raumenų funkcionalumo tyrimas.
- Širdies\* ir plaučių veiklos\*\* tyrimas.

# 3

## Susitikimai su treneriu vieną kartą per mėnesį individualiai sutartu laiku

Visus metus (10 treniruočių)

- Po kūno analizės treneris rekomenduoja tinkamiausius grupinius užsiėmimus.
- Per kiekvieną susitikimą treneris praveda valandos trukmės treniruotę pagal esamą kliento savijautą bei pirminės analizės rezultatus.
- Treneris, įvertinęs kliento poreikius teikia patarimus ir rekomendacijas fizinio aktyvumo tema.

# 4

## Klientui sudaroma sporto programa

- Sporto programa klientui yra sudaroma po analizės, programoje yra pažymimi aktualiausi pratimai, jų pakartojimų skaičius ir nurodomi papildomi svoriai.
- Treneris individualiai apmoko pagrindinių pratimų technikų.
- Programos galiojimo terminas 3 mėnesiai – ilgiau ja vadovautis nerekomenduojame. Praėjus terminui rekomenduojame pakartotinai susitikti su treneriu, kartu įsivertinti pasiektus rezultatus ir gauti naujų rekomendacijų. Kliento pageidavimu, už papildomą mokestį, sudaroma nauja sporto programa.

# 5

## Grupiniai užsiėmimai per pietų pertrauką

- Kiekvieną darbo dieną 12:00 – 13:00 val.
- Užsiėmimai skirti atpalaiduoti įsitempusius pečių juostos, nugaros raumenis, sumažinti stresą, padidinti bendrą produktyvumą ir suteikti energijos likusiai dienos daliai.

\* **K. Kuperio testas** skirtas nustatyti aerobinę ištvėrę, 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** 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).