

# Sportuoti sveika

## Tiesą pasakius, šią tiesą žinome nuo vaikystės

**Sporto realistai sako: po mėnesio sporto - atrodysi taip pat, bet pradėjus sportuoti, visas žmogaus kūnas bei smegenys daug efektyviau aprūpinamos deguonimi.**

Dėl to galime ilgesnį laiko tarpą būti susikaupę, pagerėja atmintis, gebame greičiau priimti sprendimus bei žvitriau mąstyti. Be to, ima aktyviau veikti imuninė sistema bei mažėti uždegiminiai procesai organizme. Sportuojantis žmogus išmoka kelti sau realistiškus tikslus ir formuoti uždavinius, o tai kelia motyvaciją ir užkerta kelią depresijai. Jau seniai mokslininkai įrodė, jog sportuojant žmogaus smegenys išskiria adrenaliną, noradrenaliną, dopaminą, kurie skatina laimės pojūtį, todėl net ir depresyvūs žmonės tampa veiklesni, energingesni bei laimingesni.



Sporto realizmo programą sukūrė grupinių treniruočių sporto klubo RE.FORMATAS sporto realistai kartu su geriausiaisiais savo srities specialistais – treneriais, kineziterapeutais ir mitybos ekspertais tam, kad į sporto rutiną įsivažiuoti būtų ne tik lengviau, bet ir saugiau. Programa skirta žengiantiems pirmuosius žingsnius sporte bei tiems, kurie jau sportuoja, bet nesijaučia laimingi ar pradėjo varginti nusistovėjusi rutina.

**Sporto realizmo narystę sudaro 6 mėnesių programa, 12 individualių susitikimų, individuali sporto programa bei mitybos rekomendacijos:**

**1 mėnuo:** trenerio konsultacija/testavimas 80 min., dietisto konsultacija 60 min., 4 individualios treniruotės po 60 min.

**2 mėnuo:** savarankiškas darbas.

**3 mėnuo:** trenerio konsultacija/testavimas 80 min., 2 individualios treniruotės po 60 min.

**4 mėnuo:** individuali treniruotė 60 min.

**5 mėnuo:** individuali treniruotė 60 min.

**6 mėnuo:** testavimas ir pasiektų rezultatų vertinimas.

## Kiti narsytės privalumai:

- Neribotas lankymasis sporto salėje.
- Neribotas lankymasis grupiniuose užsiėmimuose.
- Neribota apsilankymo trukmė.
- Geriamo vandens stotelės.
- 45 d. atostogų (narystės kaina nemažėja – ilgėja narystės galiojimo trukmė).
- Nemokamas narystės perrašymas.
- Rankšluostis, pirtis (SEB arenoje).

## Testavimai, kurių metu:

- Įvertinama funkcinė būklė.
- Atliekami kūno analizės tyrimai.
- Kūno raumenų jėgos testavimai.
- Raumenų asimetrijos įvertinimas.



**O jeigu dings motyvacija sportuoti?  
Tiesa pasakius, šiame etape galėsi suvalgyti plytelę šokolado ir perskaityti mūsų laišką, kurį gausi atsiimdamas narystės rinkinį!  
Motyvaciją – galima pažadinti, lauksime Tavęs.**



## Įsigijus šią narystę su jumis per 1 darbo dieną susisieks treneris ir dietistas su kuriais individualiai sutarsite susitikimų laiką.

**Pirmas susitikimas su treneriu.** Treneris iš klausys Tavo lūkesčius, atliks testus ir įvertins realias fizines galimybes. Kardiotestas parodys pulso zoną, pagal kurią bus nustatyta, kaip intensyviai gali sportuoti, o įvairūs kojų, rankų, nugaros ir liemens pratimai padės įvertinti raumenų jėgą ir ištvėrę. Po vertinimo ir kūno sudėties analizės žinosime stipriąsias ir silpnąsias vietas. Ši informacija padės pasiruošti treniruotėms ir išvengti traumų ateityje. Taip pat treneris galės rekomenduoti, kokios rūšies ir intensyvumo grupinės treniruotės Tau labiausiai tinka. Po šio susitikimo lauks intensyvus trenerio darbas, kuris sudarys individualizuotą dviejų dalių sporto programą.

**Antras susitikimas su dietistu.** Prieš konsultaciją reikės užpildyti el. paštu atsiųstą klausimyną, kuris padės mūsų realistui dietistui pasiruošti susitikimui. Konsultacijos metu sužinosi, koks maistas tiks pusryčiams, pietums ir vakarienei, ką valgyti prieš sportą ir po. Specialistas paruos individualias rekomendacijas, kurios padės pakeisti mitybos įpročius, įtraukiant daugiau maistingo, tačiau skanaus maisto. Taip pat atsakys į Tau rūpimus klausimus mitybos tematika, tad pasiruošk ir Tu.

**Po susitikimų Tavęs lauks 10 treniruočių su individualiu treneriu.** Tai individualios treniruotės su treneriu kuris Tau pristatys paruoštą sporto programą. Treniruočių eigoje, jeigu pats jausi poreikį arba treneris pastebės momentus dėl kurių vieną ar kitą pratimą reikėtų keisti – sunkinti, lengvinti – treniruotės planas bus koreguojamas.