
Začínám se sportem a pohybovými aktivitami

Pro osoby s malou pohybovou zkušeností a s odhodláním začít sportovat doporučujeme následující programy. Podobné balíčky jsou využívány rovněž osobami, které chtějí snížit svou tělesnou hmotnost.

1. Tělesné složení (Tanita) a funkční zátěžový test (spiroergometrické vyšetření – chůze, běh nebo kolo)

- a. Časová náročnost: 60min
- b. Finanční náročnost: 1000Kč (vč. DPH)
- c. Forma výstupu: Komentář + individuální protokol

2. Tělesné složení, posturální stabilita, funkční zátěžový test (spiroergometrické vyšetření – chůze, běh nebo kolo)

- a. Časová náročnost: 60min
- b. Finanční náročnost: 1200Kč (vč. DPH)
- c. Forma výstupu: Komentář + individuální protokol

3. Tělesné složení, posturální stabilita, kineziologický rozbor – varianta A, funkční zátěžový test (spiroergometrické vyšetření – chůze, běh nebo kolo)

- a. Časová náročnost: 60min
- b. Finanční náročnost: 1600Kč (vč. DPH)
- c. Forma výstupu: Komentář + individuální protokol

4. Návrh intervenčních programů, konzultační a poradenská činnost

- a. Dle časové náročnosti od 800Kč/hod (vč. DPH)