CENNIK

1.	Pierwsze spotkanie konsultacyjne (wywiad wstępny: wypełnianie dokumentów, ustalanie celów, historia urazów/chorób, ustalanie dnia i godziny treningu).	**Za darmo**
2.	1 trening, 1 godzina w tygodniu + plan treningowy* na tydzień.	**200 zł + koszt dojazdu****
3.	4 treningi po 1 godzinie w tygodniu + plan treningowy* co tydzień przez okres 4 tygodni.	**760 zł + koszty dojazdu****
4.	12 treningów po 1 godzinie w tygodniu + plan treningowy* co tydzień przez okres 12 tygodni.	**2160 zł + koszty dojazdu****
5.	24 treningi po 1 godzinie w tygodniu + plan treningowy* co tydzień przez okres 24 tygodni.	**4080 zł + koszty dojazdu****
6.	1 trening, 1 godzina w miesiącu + plan treningowy* co tydzień przez okres 1 miesiąca.	**400 + koszt dojazdu****
7.	3 treningi po 1 godzinie w miesiącu + plan treningowy* co tydzień przez okres 3 miesięcy.	**1170 + koszty dojazdu****
8.	6 treningów po 1 godzinie w miesiącu + plan treningowy* co tydzień przez okres 6 miesięcy.	**2280 + koszty dojazdu****
9.	9 treningów po 1 godzinie w miesiącu + plan treningowy* co tydzień przez okres 9 miesięcy.	**3330 + koszty dojazdu****
10.	12 treningów po 1 godzinie w miesiącu + plan treningowy* co tydzień przez okres 12 miesięcy	**4320 + koszty dojazdu****

*Plany treningowe w zależności od preferencji można otrzymywać na pocztę elektroniczną(email) lub mieć dostęp w aplikacji internetowej działającej na wszelkich urządzeniach.

**W obszarze osiedli Gaj, Borek, Tarnogaj, Wojszyce, Huby, Jagodno koszt dojazdu wynosi 0 zł.

MEDYCZNY TRENER PERSONALNY

LISTA STOSOWANYCH TECHNIK TRENINGOWYCH I WSPOMAGAJĄCYCH:

1. **Ocena zdrowia, sprawności (screening) oraz ocena funkcjonalna sylwetki –** pierwsze, od czego trzeba zacząć, to dokonanie oceny Waszego stanu zdrowia poprzez testy wykonywane przy okazji naszych spotkań, sprawdzając Wasze ograniczenia sprawnościowe, identyfikując wady postawy, jeśli takowe są, oraz osłabione mięśnie, które mogą powodować problemy przy wykonywaniu ćwiczeń i wpływać na zaburzone poruszanie i krzywienie Waszej sylwetki. A to po to, żeby wiedzieć, od czego musimy zacząć i co trzeba poprawić, aby uniknąć kontuzji, urazów czy bólów stawów, a wyćwiczyć to, co chcecie lub co jest potrzebne.
2. **Akupresura przy pomocy maty –** przy zastosowaniu specjalnej maty i ułożeniu Was na niej w odpowiedni sposób rozluźniam napięcia powięziowo-mięśniowe, by zwiększyć ich elastyczność w treningach, przy jednoczesnym dokrwieniu mięśni.
3. **Masaż rozluźniający mięśnie i uwalniający punkty spustowe (pistoletem do masażu) –** z pomocą pistoletu do masażu przy użyciu różnych końcówek rozluźniam mięśnie, rozklejam powięzi oraz rozbijam punkty spustowe, poprawiając jednocześnie mikrokrążenie w danych partiach mięśniowych.
4. **Nauczanie autouwalniania powięziowo-mięśniowego (wałek, kulka, dwukulka, mała kuleczka) –** nauka jak posługiwać się wałkiem, kulką, dwukulką i piłeczką golfową, byście mogli skutecznie pomiędzy naszymi treningami rozluźniać mięśnie, rozbijać przykurcze mięśniowe i uplastyczniać powięzi poprzez rolowanie i miejscowy nacisk na punkty spustowe, co pozwoli oprócz rozluźnienia, lepiej regenerować się Waszemu organizmowi oraz usunąć wiele miejsc bólowych. ***(Jeśli nie posiadacie tych akcesoriów pomagam w ich zakupie, patrz „Cennik").***
5. **Trening stretchingu dynamicznego, aktywnego statycznego, medycznego –** trening rozciągania, uelastyczniający każdą partię mięśniową na różne sposoby, czyli statyczny aktywny - z napinaniem-rozluźnianiem mięśni, żeby je rozruszać. Dynamiczny - by przy okazji przygotować organizm do wysiłku i podnieść temperaturę ciała, co daje jeszcze większy efekt. Medyczny - w postaci odpowiednich ćwiczeń dla osób po kontuzjach lub z różnymi problemami po zabiegach.
6. **Poizometryczna relaksacja mięśni –** metoda stopniowego rozciągania mięśni i ścięgien przy pomocy siły zewnętrznej, by rozciągnąć miejsca wzmożonego napięcia mięśniowego lub bardzo mocnych przykurczy.
7. **Trening zwiększający zakresy ruchu aż do pełnej mobilności –** ćwiczenia nastawione na poprawę i zwiększenie ruchomości stawów oraz mięśni całego ciała, aż do pełnej mobilności w zakresach Możliwych do osiągnięcia.
8. **Trening korygujący wady postawy i zespoły posturalne –** ćwiczenia nastawione na poprawę, a z czasem usunięcie, znalezionych wad postawy, przez które źle się poruszacie, pogłębiając problemy ruchowe, przez co z kolei tworzycie lub pogłębiacie kolejne wady postawy, tworzące tzw. zespoły posturalne, czyli kilka wad postawy oddziałujących na siebie i wpływających bardzo mocno na Wasze ograniczenia oraz całą nieprawidłową posturę.
9. **Wyszukanie i wytrenowanie słabych ogniw mięśniowych –** wyszukiwanie osłabionych mięśni, słabszych mięśni działających przeciwstawnie do siebie, różnic w sile mięśni pomiędzy prawą a lewą stroną ciała. Wyrównywanie ich siły do reszty mięśni poprzez ćwiczenia izolowane i ćwiczenia danych układów mięśniowych.
10. **Korekcja zaburzonych wzorców ruchowych –** trening poruszania i wykonywania ćwiczeń w prawidłowych sekwencjach ruchowych, czyli wzorcach: przysiad, martwy ciąg, wypychanie horyzontalne, wypychanie pionowe, przyciąganie horyzontalne, przyciąganie pionowe, skręty tułowia w odcinku piersiowym i lędźwiowym.
11. **Trening aktywacji mięśniowej –** trening aktywujący za pomocą gum mięśnie, które zazwyczaj poprzez nasz tryb życia są niewykorzystywane na co dzień/osłabione, przez co nie pełnią swoich funkcji lub nie wspomagają innych mięśni przy danym ruchu.
12. **Nauczanie treningu cardio –** uczę treningu cardio poprawiającego wydolność tlenową organizmu, układ krążenia oraz spalającego tłuszcz np. chodzenie, bieganie, jeżdżenie na rowerze itd. wykorzystując do tego pulsometr. Wyznaczam Wam intensywność, tempo i długość tego treningu, który jest częścią planu treningowego, byście czuli się jak najlepiej.

13. **Trening ćwiczeń siłowych w prawidłowych wzorcach ruchowych – zwiększanie siły i wytrzymałości mięśni –** trening siłowy nastawiony na zwiększanie głównie siły i wytrzymałości mięśniowej oraz w razie potrzeby rozrostu mięśni poprzez wykonywanie ćwiczeń z zachowaniem prawidłowych wzorców ruchowych, przy pomocy gum oporowych o różnej sile ciężkości.
14. **Trening funkcjonalny –** trening nastawiony na wzmacnianie mięśni, zwiększanie motoryki danej grupy mięśniowej oraz poprawę dokładności i wyczucia swojego ruchu, a co za tym idzie zwiększenie możliwości funkcjonalnej naszego ciała.
15. **Trening funkcjonalny połączony z elementami treningu piłkarskiego –** trening jak powyżej tylko z wykorzystaniem piłki do piłki nożnej oraz ćwiczeń piłkarskich, co zwiększa przyjemność z treningu i przy okazji uczy techniki panowania nad piłką.
16. **Trening okluzyjny –** trening przy użyciu specjalnej gumy uciskowej, która zmniejsza dokrwienie mięśni kończyn, przez to zwiększając ich wysiłek, dający większe efekty wzrostu siły mięśniowej i samych mięśni.
17. **Trening sylwetkowy (budowa sylwetki) –** Trening nastawiony na rzeźbienie sylwetki w zależności od motywacji i celu np. rozbudowanie, powiększanie czy podkreślanie mieśni.

Jeżeli jesteście po urazach i rehabilitacji:

1. **Trening manualny –** trening przeznaczony dla osób po ciężkich urazach, które nie są w stanie wykonać jakiegoś ruchu. Celem treningu jest przywrócenie możliwości takiego ruchu przy pomocy rąk trenera.
2. **Trening porehabilitacyjny –** trening dla osób po urazach, zabiegach i przebytej rehabilitacji, by podtrzymać proces wracania do pełni zdrowia, pełnej mobilności, zakresów ruchu, siły, czyli całej motoryki.
3. **Flossing –** metoda ruchu czynnego i biernego z kompresją, do której wykorzystuje się taśmy gumowo-lateksowe, dzięki którym przywraca się prawidłową funkcję mięśni, ścięgien oraz powięzi i ich rozciągliwość. Stosowana przy i po urazach lub kontuzjach, zwiększa stymulację i regenerację mięśni, ścięgien, powięzi.
4. **Elektrostymulacja TENS i EMS –** Przy użyciu urządzenia do elektroterapii zmniejszam ból po przezskórną stymulację nerwów prądami do blokowania sygnałów bólowych lub aktywuję oraz odbudowuję mięśnie spowodowane zanikiem mięśniowym albo osłabieniem, po przez elektryczną stymulację mięśni ćwicząc mięsień pasywnie.
5. **Drenaż limfatyczny (spodnie do drenażu limfatycznego) –** Za pomocą urządzenia do drenażu w postaci specjalnych spodni wykonuje masaż uciskowy(presoterapię), który pobudza krążenie limfy w naczyniach limfatycznych i węzłach chłonnych co usuwa nadmiar limfy czyli drobne obrzęki z nóg, dzięki czemu przyspiesza regenerację mięśni i ułatwia trening w kierunku odzyskiwaniu pełnych zakresów ruchowych.

Pozostałe:

1. **Tworzenie dopasowanych indywidualnie prozdrowotnych programów treningowych –** tworzę cotygodniowe plany treningowe dopasowane specjalnie do Was, czyli pod Wasze możliwości, tryb życia oraz potrzeby.
2. **Ogólne wskazania dietetyczne związane z aktywnością fizyczną –** otrzymacie ode mnie ogólne wskazania dietetyczne, bo często w całym procesie ruchowo-zdrowotnym, ważne jest także to, jak się odżywiacie.