



OSOBNÉ TRÉNINGY

FUNKČNÝ POHYB & KALISTENIKA | BRATISLAVA



MÔJ PRÍSTUP

Pracujem s telom, ale vždy vnímam človeka ako celok. V tréningu vychádzam z kalisteniky a funkčného tréningu. Trénujeme najmä s vlastnou hmotnosťou a s voľnými bremenami. Pracujeme so zemou, hrazdou, kruhmi, bradlami a rebrinou. Stroje využívame len minimálne.

• POROZUMENIE VLASTNÉMU TELU

Tréning staviam na základných pohybových vzoroch, ktoré prirodzene rozvíjajú spoluprácu celého tela. Spolupráca ťa naučí vnímať, ako tvoje telo skutočne funguje, aby si sa dokázala hýbať s ľahkosťou, logikou a bez bolesti.

• NÁVYKY PRE BEŽNÝ ŽIVOT

Nebudujeme svalový objem. Budujeme silu, ktorá drží telo pokope - šľachy, úpony, stabilizačné svaly, fascie a hlboký stabilizačný systém. Pohyb preniesieme z tréningu do tvojo života, aby sa zdravé pohybové stereotypy stali tvojou trvalou súčasťou.

NA ČOM PRACUJEME:

- štruktúrna sila a sila v plných rozsahoch
- kontrolu tela v priestore
- rozvoj sily ramien a paží (zhyby, dipy)
- silu trupu a stabilitu (core, lopatky)
- prácu na kruhoch (skin the cat, muscle up)
- sila nôh - drepové variácie - stabilita a zdravie kolien
- úchop, vis a rúčkovanie
- mobilitu a kontrolu v krajných pozíciách



KDE TRÉNUJEME?

TRÉNINGY PREBIEHAJÚ V BRATISLAVE

📍 (PETRŽALKA)

📍 (RUŽINOV)

📍 (PATRÓNKA)

📍 (KARLOVA VES)

(VOĽBA GYMU ZÁVISÍ OD ČASOV A FREKVENCIE, KTORÉ SI DOHODNEME)

PRE KOHO JE TRÉNING VHODNÝ?

Tréning je vhodný pre začiatočníkov aj pokročilých - nezáleží na tvojej aktuálnej fyzickej zdatnosti.

Jediné, na čom mi záleží, je tvoje odhodlanie a ochota pracovať dlhodobo a konzistentne.

PRIEBEH

ÚVODNÝ TRÉNING je zdarma. Slúži ako vstupná diagnostika a nastavenie spolupráce. Prejdeme si tvoje ciele a pohybové limity. Podľa toho nastavíme smer tréningu a konkrétnu stratégiu. Tréningy sú vedené tak, aby si sa postupne zlepšoval/a v technike, sile a pohybových návykoch, ktoré majú reálny prenos do života.

FORMA TRÉNINGU

Tréningy je možné absolvovať individuálne (1 osoba), vo dvojici alebo v malej skupinke.

MERANIE A SLEDOVANIE PROGRESU

V prípade záujmu ponúkam aj rôzne merania a diagnostiky pohybu. Slúžia nám na konkrétnejšie a lepšie sledovanie progresu a presnejšie nastavenie tréningu.

IBA TO, ČO VIEME ODMERAŤ, MOŽEME ZLEPŠOVAŤ.

- meranie percenta tuku
- meranie obvodov
- diagnostika fyzickej zdatnosti



PODMIENKY SPOLUPRÁCE

Naša spolupráca je o budovaní funkčných návykov na celý život.

Neponúkam ti rýchle návody a krátkodobé riešenia, ponúkam ti trvalú zmenu – silu, mobilitu a pohybové návyky, ktoré ostanú.

Preto od teba vyžadujem **záväzok: rozhodnúť sa, vydržať a stáť si za tým, čo chceš pre svoje telo.**

Aby naše tréningy priniesli skutočné výsledky a rešpektovali sme navzájom svoj čas, platia tieto jednoduché pravidlá:

- **Platnosť balíka:** 5 tréningov platí 6 týždňov, 10 tréningov 12 týždňov. Pravidelnosť prináša výsledky, preto po tomto termíne nevyužitú tréningy prepadajú.
- **Zrušenie termínu (Pravidlo 24 hodín):** Ak nemôžeš prísť, daj mi vedieť najneskôr 24 hodín vopred. Ak tréning zrušíš neskôr alebo neprídeš vôbec, tréning ti prepadá.
- **Núdzový žolík (1x za balík):** Chápem, že občas príde nečakaná kríza. Jedno neskoré zrušenie pod 24 hodín ti s radosťou ospravedlním a nahradíme ho. Každé ďalšie už prepadá.
- **Zmeškané lekcie:** Ak ti na konci platnosti predsa len zostanú tréningy, rada ti ponúknem náhradu (1x pri malom, 2x pri veľkom balíku). Tieto tréningy prebiehajú výhradne v mnou stanovené časy. Ak ti nevyhovujú, tréningy definitívne prepadajú.

TIETO PRAVIDLÁ ŤA NEMAJÚ ODRADIŤ, ALE PODPORIŤ V TOM, PREČO SI KU MNE PRIŠLA.

TRVANIE A CENA

Tréning trvá 70 minút. Cena sa odvíja od dĺžky našej spolupráce - minimálny odber je balík 5 tréningov. Pri balíku 10 tréningov získavaš výhodnejšiu cenu. Platba prebieha na našom prvom stretnutí. Cenník a viac informácií poskytujem na vyžiadanie.



Zaujímá ťa spolupráca?

AK TI MÔJ PRÍSTUP DÁVA
ZMYSEL, SPOJ SA SO MNOU