

# 1 KOMPLEXNÁ DIAGNOSTIKA

Podrobná diagnostika tela v rámci systému práce POŠVANC FITNESS zaručí vysokú kvalitu a efektivitu poskytnutých služieb.

Zdravotný **DOTANZÍNK**

Analýza tela na **Tanita BC-545N**

Vyšetrenie **POHLADOM**

Vyšetrenie **DRŽANIA TEĽA**

Vyšetrenie **DRŽANIA CHRBTICE**

Vyšetrenie **SKRÁTENÝCH SVALOV**

Vyšetrenie **POHYBOVÝCH STEREOTYPOV**

Vyšetrenie **OSLABENÝCH SVALOV**

Vyšetrenie **HYPERMOBILITY**

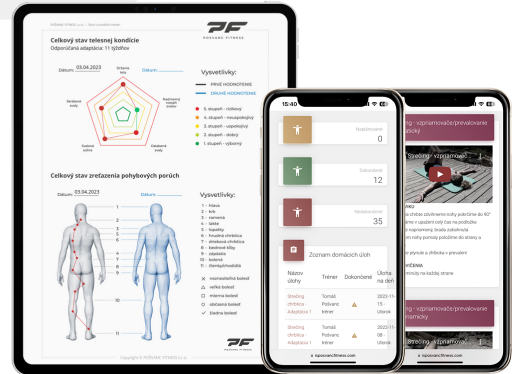
\*trvanie 120 minút



# 2 PROFIL KLIENTA + DŮ

Namieru vytvorený osobný profil trénerom POŠVANC FITNESS je presným zrkadlom aktuálneho fyzického stavu klienta.

Vysvetľuje príčiny obmedzení a následkov v zmysle zdravia a pohybového vývoja. Pomocou neho tréner odporučí ideálny tréningový postup a kroky ku zlepšeniu životného štýlu.



# 3 TRÉNINGY NA MIERU / IS

## A Adaptácia



Zameranie na odstránenie bolesti, svalových dysbalancií, zlepšenie držania tela, pohybových vzorcov a aktiváciu slabých svalových skupín.

## B Silový tréning



Zameranie na dosiahnutie najlepšieho fyzického potenciálu vzhľadu, sily, kondície a vitality tela v súlade so zdravím.

## C Pravidelná analýza tela a meranie



Pravidelná mesačná konzultácia objasní výsledky v analýze tela na Tanite a mier, ktoré následne hodnotíme a sú smerodajné pre ďalší postup.

## 1 ŠTARTOVACÍ BALÍK / JEDNORÁZOVÝ

Zdravotný dotazník	1x 15 minút	<b>277€</b> /jednorázovo
Analýza tela a miery	1x 15 minút	
Diagnostika tela	1x 120 minút	
Konzultácia výsledkov	1x 30 minút	
1x Osobný tréning	1x 60 minút	

## 2A OSOBNÝ TRÉNING / JEDNORÁZOVÝ

1x Osobný tréning	1x 60 minút	<b>49€</b> /jednorázovo /voliteľný počet
-------------------	-------------	--

## 2B ČLENSTVÁ / VIAZANOSŤ 6 MESIACOV

<b>BASIC</b>	4x tréning/mesiac	45€/tréning	<b>180€</b> /mesačne
<b>ŠTANDARD</b>	8x tréning/mesiac	42€/tréning	<b>336€</b> /mesačne
<b>PRO</b>	12x tréning/mesiac	38€/tréning	<b>456€</b> /mesačne

## 3 ONLINE SPOLUPRÁCA / MESAČNÁ

1x Konzultácia a tréning (os./onl.)	1x 60 minút	<b>77€</b> /mesačne
1x Analýza tela a miery	1x 15 minút	
8-16x Online tréning na doma ako DŮ	30-60 minút	



Vstupy do fitness centra alebo iného priestoru na cvičenie nie sú zahrnuté vo vyššie spomenutých službách.

Súčasťou spolupráce je aj poplatok za jednorázový vstup do fitness centra alebo mesačné členstvo/permanentka podľa platných podmienok danej lokality, kde sa klient rozhodne cvičiť s trénerom. Tieto poplatky sa vybavujú priamo s prevádzkou v danej lokalite.



**1** Zhrnutie

Po úvodnom stretnutí s trénerom obdržíte e-mail so zhrnutím, kde nájdete základné informácie ku spolupráci a cenník služieb.



**2** Platba

V obdržanom e-maile nájdete odkaz, ktorý Vás presmeruje na vyplnenie online objednávky. Vyberiete si balíček a môžete si zvoliť platbu kartou alebo prevodom.



**3** Údaje do IS

Po vyplnení objednávky Vám automaticky prídu prihlasovacie údaje do Informačného systému PošvancFitness. Nájdete tam prehľad zakúpených služieb.



**4** Termín diagnostiky

Tréner Vás kontaktuje a potvrdí Vám predbežne stanovený termín diagnostiky, prípadne si termín stanovíte.

# 1 STRAVOVACÍ PLÁN / JEDNORÁZOVÝ

- 1/ STRAVOVACÍ DOTAZNÍK
- 2/ ANALÝZA AKTUÁLNEJ STRAVY
- 3/ STRAVOVACÍ PLÁN

Na výber: Nutričné plány **BASIC | ŠTANDARD | PRO**  
 / Univerzálny stravovací režim  
 / Metabolické programovanie  
 / Sacharidové schody  
 / Semi-Vegetariánsky a Vegetariánsky režim

**Nákupný zoznam potravín**  
**Online a tlačaná forma jedálnečka**

**2 varianty jedálnečka**  
 / plná - s receptami, postupom prípravy jedál  
 / krátka - na chladničku bez receptov



# 2 VARIANTY JEDÁLNIČKOV

<b>BASIC</b>	<b>5 variant</b> receptov	*súčasťou členstiev	<b>157€</b>
<b>ŠTANDARD</b>	<b>10 variant</b> receptov	*súčasťou členstiev	<b>177€</b>
<b>PRO</b>	<b>15 variant</b> receptov	*súčasťou členstiev	<b>197€</b>

- \* **Jedálnečky sú súčasťou členstiev**  
 Pokiaľ klient využije na pravidelné tréningy jedno z členstiev, ktoré sú viazané dĺžkou spolupráce 6 mesiacov, má automaticky nárok na tvorbu jedálnečka zdarma.
- \* **Partnerstvo s Planeat**  
 „Spoločnosť zameraná na výrazné zlepšenie diétetickej liečby a stravovacích návykov ľudí. Vyvinuli sme a neustále vylepšujeme profesionálnu nutričnú aplikáciu nezávislú na akýchkoľvek výživových a diétnych smeroch slúžiacu ako nástroj pre personalizované zostavenie nutričného plánu.“
- \* **Zdravotné kontraindikácie**  
 Všetky zdravotné kontraindikácie, alergie alebo iné klientom spomenuté obmedzenia sa v tvorbe jedálnečka zohľadňujú.



POSVANC FITNESS

## VŠEOBECNÉ PRAVIDLÁ A ZÁSADY SPOLUPRÁCE



### GARANCIA 30

Ak klient zistí, že je trénerom zanedbávaný, robí všetky potrebné veci pre dosiahnutie výsledkov podľa pokynov trénera a nedosahuje dané výsledky, môže klient ukončiť spoluprácu ihneď a **vrátíme mu všetky peniaze do 30 dní od začiatku spolupráce.**

Sme si 100% istí tým, že to, čo zažijete a naučíte sa, zmení Váš život. Preto si dovoľujeme dať na naše služby úplnú záruku vrátenia peňazí. Máte naše slovo!

#### 1 / Povinnosti trénera

1.1 / Tréner je povinný viesť tréningy podľa moderných metód a foriem, využívať v plnom rozsahu všeobecné i špeciálne tréningové prostriedky a metódy v súlade so zdravotným stavom klienta.

1.2 / Tréner je povinný klásť dôraz na techniku správne prevedených cvikov a celkovej tréningovej jednotky.

1.3 / V prípade zrušenia tréningu menej ako 12 hod. pred tréningom zo strany trénera sa tréning presúva s pridaním jedného tréningu navyše zdarma, pokiaľ nie je dohoda iná.

1.4 / V prípade, ak cvičenec neakceptuje pokyny trénera, neriadi sa dlhodobo stravovacím plánom a dlhodobo zanedbáva regeneráciu, je vo väčšom záujme trénera ako klienta dosiahnutie daných výsledkov, tréner môže ukončiť spoluprácu ihneď.

#### 2 / Povinnosti klienta

2.1 / Na tréning sa treba dostať v športovom oblečení, priniesť si vodu alebo minerálku, uterák. (tepláky, krátke nohavice, športové tričko, tielko...)

2.2 / Akúkoľvek telesnú indispozíciu, ochorenie, odber krvi alebo zranenie treba trénerovi ihneď hlásiť. Pokiaľ tak klient nespraví a dostaví sa na tréning, tréner môže tréning ihneď zrušiť a tréning prepadá.

2.3 / Nepřítomnosť kvôli ochoreniu alebo z inej príčiny treba hneď ohlásiť formou telefonátu, alebo SMS svojmu trénerovi. Ospravedlnená je len absencia kvôli ochoreniu, úrazu alebo nevyhnutným okolnostiam. V inom prípade, ak sa tréner nerozhodne inak, bude uplatnený bod 5.

2.4 / V prípade rozhodnutia klienta rozviesť spoluprácu treba okamžite nahlásiť svojmu trénerovi.

2.5 / V prípade zrušenia tréningu menej ako 12 h. pred tréningom zo strany klienta tréning prepadá, pokiaľ nie je dohoda medzi klientom a trénerom iná.

#### 3 / Členstvá

3.1 / Člento je svojou viazanosťou 6 mesiacov zvýhodnené cenou voči klientovi, preto ho nie je možné využiť inak, zmeniť, ani zastavovať, pokiaľ nie je vopred stanovená dohoda iná.

3.2 / Členstvo je možné presunúť na iného klienta len v prípade dohody s trénerom a vedením spoločnosti. Presunutie členstva (viazanosti) je možné na klienta, ktorý absolvoval alebo absolvuje komplexnú diagnostiku, nie staršiu ako 3 mesiace.

3.3 / Členstvo je inak možné prerušiť len zo zdravotných dôvodov, ktoré dlhodobo ovplyvňujú pravidelnosť cvičenia.

3.4 / Pokiaľ sa cvičenia z iných dôvodov vynechávajú, tréningy sa klientovi kumulujú a vie ich využiť aj v priebehu ďalších mesiacov. Basic (0 mesiacov), Štandard (1 mesiacov), PRO (2 mesiacov).

#### 4 / Online spolupráca

4.1 V prípade online spolupráce sa odporúča absolvovať komplexnú diagnostiku tela.



#### Súhlas s pravidlami

Klient svojím potvrdením spolupráce súhlasí s vyššie uvedenými pravidlami. Potvrdenie spolupráce sa definuje ako zaplatenie objednávky/služby alebo odsúhlasenie ochrany osobných údajov po prvom prihlásení sa do informačného systému spoločnosti.