

# SPORTOVNÍ DIAGNOSTIKA

Pohyb je cestou ke zlepšení fyzické kondice a jeden z pilířů prevence civilizačních onemocnění – kardiovaskulárních a metabolických poruch, obezity, depresí. Abychom dosáhli maximální efektivity cvičení, je třeba zvolit vhodný cvičení program. Sportovní diagnostika slouží právě jako základ pro tvorbu tréninkového plánu každého z nás, ať už se jedná o začínajícího nebo vrcholového sportovce. Vám i trenérovi podává sportovní diagnostika vstupní informace o stavu organismu před započítím tréninkového období a její opakování pak informace o vhodnosti a účinnosti zvoleného typu tréninku.

## VSTUPNÍ DIAGNOSTIKA

Je určena pro každého. Členové Balance Clubu Brumlovka mají v rámci členství tuto službu zdarma. Základní diagnostika se sestává z následujících úkonů:

- anamnéza zdravotního stavu klienta
- kineziologický rozbor
- stanovení cílů
- In Body – složení těla
- Cardio Scan (monitoring srdce na bázi EKG)
- krevní tlak
- měření flexibility (sit&reach test)
- obvody těla

**Délka: 60 minut**

**Cena: každý člen jednou zdarma, poté 960 Kč**

## OPAKOVANÁ DIAGNOSTIKA

Je určena těm, kteří již absolvovali vstupní diagnostiku a chtějí zjistit svůj progres. Získáte grafické znázornění obou měření a přehled o změnách vašeho těla. Při opakované diagnostice projdete těmito úkony:

- stanovení nových cílů
- In Body – složení těla
- Cardio Scan (monitoring srdce na bázi EKG)
- krevní tlak
- měření flexibility (sit&reach test)
- obvody těla

**Délka: 30 minut**

**Cena: 590 Kč**

## SPECIFICKÁ DIAGNOSTIKA BACK CHECK / SPINAL MOUSE

Je určena těm, kteří chtějí získat podrobné informace o funkčnosti svých svalů a svalových dysbalancí těla, či informace o zakřivení páteře, její pohyblivosti v jednotlivých segmentech:

- Při diagnostice Back - Check měříme flexi/extenzi trupu, push/pull a laterální flexi.
- Při diagnostice Spinal Mouse rozsah pohybu páteře i jejich částí v předozadní a pravo-levé rovině a vyhodnocujeme stabilitu páteře při zatížení.

**Délka: 30 minut**

**Cena: 590 Kč**

