

Házirend

- Az árak nem tartalmazzák a teremhasználat/ kondibérlet árát; azt a recepción lehet megvásárolni
- A személyi edzés bérletét nálam kell kiegyenlíteni
- Előre fizetett személyi edzés bérletedet az első edzés napjától számított 30 napig van lehetőséged felhasználni
- fizetés menete: edzést megelőző napokban előre utalás az alábbi számlaszámra:

-Számlaszám: 10700323-66604914-51100005

-Kedvezményezett: Brutóczki Ádám

-Bank: Cib

Vagy az újonnan kiváltandó bérlet első edzése előtt készpénzben. Ennek hiányában az edzést nem áll módomban megtartani

- A kiváltott bérletet maximum 1 héttel tudom meghosszabbítani, ha önhibádon kívül (egészségügyi ok, baleset, stb.) nem tudsz részt venni az órán
- edzés lemondására az edzést megelőző 24 órával van lehetőséged. 24 órán belüli, illetve aznapi lemondás esetén, a lemondás okától függetlenül, az alkalom megtartottnak minősül
- 15 perces késés esetében, az órát nem áll módomban megtartani
- egy esetleges késés miatt az edzés ideje nem tart tovább
- az edzés hossza 60 perc
- edzés előtt 15-20 perccel hamarabb érkezz, hogy az edzést már átöltözve, 10 perces kardió és bemelegítés után kezdhessük

Kérem a fentiek betartását, Tiszteljük meg egymást! 😊

Néhány tudnivaló az első 2-3 alkalmat tekintve

Első alkalommal egy kicsit konzultációsabb edzést szoktam tartani:

célok-elképzelések, esetleges sportsérülések, egészségügyi problémák feltárása, hogy lássuk ennek függvényében van-e szükség specifikálni az edzést.

Miután ezeket átbeszéltük a jelenlegi táplálkozásra, szokásokra is kitérünk, napi rutinokra majd ezeket, illetve az egyéni célokat figyelembe véve kapok/kapunk egy tisztább képet a későbbiekre.

Ezután testtartás elemzést folytatunk, hogy lássuk van-e differencia a testtartásban.

Elmondom mit látok és min kell javítani, ha van ilyen.

A második edzés már aktívabb:

átvesszük a bemelegítést és néhány mobilizációs gyakorlatot.

Ezt azért tartom fontosnak, mert ha feszültség van egyes izmokban, ízületekben nem célszerű rádolgozni ellenállásos edzéssel.

Megnőhet a sérülések kockázata, ebből kifolyólag jobb preventívebben gondolkodni, bármilyen nemű mozgás előtt.

Ezt általában szét szoktam szedni felső és alsótestre (1-1 alkalomra), hogy kellő idő jusson mindenre és megfelelő kontrollal végre tudjunk hajtani mindent kapkodás nélkül.

És ezután jöhet a terhelés fokozatosság elve mentén haladva.

Céлом az, hogy mindamellett, hogy elérjük együtt a hőnáhított célokat, minél több mindent tudjak átadni a tudásomból. Edukatív óratartásaimmal Te is átfogó képet kaphatsz a gyakorlatok helyes kivitelezésével, mit-miértjeivel kapcsolatban, ezzel is tudatosabbá téve az edzéseidet.

Táplálkozás terén is tudok neked segíteni személyre szabott étrenddel vagy olyan tippeket adhatok, melyek segíthetnek a szokásaid vagy életmódod egészségesebbé tételében.