

(Příloha č. 1 Smlouvy na doplňkovou rekondiční péči - formou řízené sportovní péče pro období roku 2023, Část 2. Olomouc)

Číslo položky	Název aktivity a počet jednotek	Podrobnější popis aktivity	Cena za jednotku v Kč bez DPH	Celková cena za počet poskytovaných jednotek v Kč bez DPH	Celková cena za počet poskytovaných jednotek v Kč s DPH
1	1x vstupní konzultace s instruktorem fitness, anamnéza sestavení individuálního tréninkového plánu, vstupní výživové poradenství	Vstupní konzultace s instruktorem fitness k rozboru pohybových aktivit účastníka, zlovyků, rizikových faktorů a provedení diagnostiky na přístroji k měření základních fyziognomických parametrů (BMI). Na základě výsledků fyziognomických vyšetření a anamnézy způsobu stravování a pohybových aktivit bude každému účastníkovi sestaven individuální tréninkový plán. V rámci edukace bude účastník veden k aktivnímu přístupu ke zlepšení zdravotního stavu, tak aby bylo sníženo riziko předčasného vzniku onemocnění srdce a cév, rakoviny, diabetu i kloubního systému. Zároveň bude provedeno s účastníkem vstupní výživové poradenství – úprava jídelníčku dle stravovacích návyků účastníka. V rámci výživového poradenství budou účastníkovi podrobně vysvětleny principy správné výživy, včetně způsobu stravování a pitného režimu, princip potravinových doplňků, pohybové aktivity, regenerační možnosti. Na základě konzultace ke způsobu výživy bude každému účastníkovi sestaven vhodný osobní jídelní plán v tištěné podobě na jeden týden.	818,18	818,18	899,998
2	6 x individuální fitness trénink s instruktorem fitness	6 x individuální fitness trénink s instruktorem fitness na základě doporučení instruktora fitness, řízená aktivní fyzioterapie pod dohledem instruktora fitness v délce min. 60 min na trénink (jednotku). Pro obsah fitness tréninku s instruktorem fitness je doporučen výběr z těchto cvičení: aerobní zóna (běhací pás, kolo, eliptický trenažér) při doporučené tepové frekvenci; protahovací cviky strečink, vývojové a stabilizační polohy, předstrečink, správné držení těla; hluboký stabilizační systém, trénink postury na základě zpětné vazby stanovené instruktorem fitness; trénink fázických svalů, velké svalové skupiny, trénink svalové vytrvalosti; kompenzační trénink, vyrovnavání svalových disbalancí; protažení, strečink, stabilizace.	409,09	2454,54	2699,994
3	6 x individuální fitness cvičení	6 x individuální fitness cvičení na základě doporučení instruktora fitness, samostatně bude umožněn vstup účastníka do sportovního zařízení bez instruktora fitness pro individuální cvičení v délce min 60 min (jednotka).	100	600	660
4	1 x výstupní konzultace účastníka s instruktorem fitness a zpracování výsledků řízené sportovní péče na účastníka	Výstupní konzultace účastníka a zpracování výsledků řízené sportovní péče. Výstupní konzultace s diagnostikou na přístroji k měření základních fyziognomických parametrů, konzultace k výsledkům měření s doporučením k dalšímu individuálnímu postupu zvyšování kondice účastníka.	545,45	545,45	599,995

Celková cena balíčku řízené sportovní péče pro 1 účastníka v Kč s DPH

4859,987