

Příloha č. 3 - **Seznam aktivit v balíčku řízené sportovní péče pro období roku 2025**

Obsah balíčku řízené sportovní péče pro 1 účastníka					
Číslo položky	Název aktivity	Popis aktivity	Cena za jednotku bez DPH	Cena za celkový počet jednotek v Kč bez DPH	Cena za celkový počet jednotek v Kč s DPH*
1	1x vstupní konzultace účastníka s instruktorem fitness, sestavení individuálního tréninkového plánu, vstupní výživové poradenství	Vstupní konzultace s instruktorem fitness k rozboru pohybových aktivit účastníka, zlozvyků, rizikových faktorů a provedení diagnostiky na přístroji k měření základních tělesných parametrů (BMI) v délce min. 30 minut. Na základě výsledků uvedené diagnostiky 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.	400,00	400,00	448,00
2	6x individuální fitness trénink s instruktorem fitness	6x individuální fitness trénink s instruktorem fitness na základě doporučení instruktora fitness (tj. řízená aktivní fyzioterapie pod dohledem instruktora fitness) v délce min. 60 minut 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, trénink zaměřený na správné držení těla; trénink fázických svalů a velkých svalových skupin, trénink svalové vytrvalosti; kompenzační trénink zaměřený na vyrovnaní svalových dysbalancí.	400,00	2400,00	2688,00
3	6x individuální fitness cvičení	6x 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 minut (jednotka).	100,00	600,00	672,00
4	1x výstupní konzultace účastníka s instruktorem fitness a zpracování výsledků řízené sportovní péče	Výstupní konzultace účastníka s instruktorem fitness a zpracování výsledků řízené sportovní péče v délce min. 20 minut. Výstupní konzultace s diagnostikou na přístroji k měření základních tělesných parametrů, konzultace k výsledkům měření s doporučením k dalšímu individuálnímu postupu zvyšování kondice účastníka.	400,00	400,00	448,00

Celková cena balíčku řízené sportovní péče pro 1 účastníka v Kč bez DPH	3800
Celková cena balíčku řízené sportovní péče pro 1 účastníka v Kč s DPH	4256