



ACTIVE WELLNESS

Nabídka pro vrcholové sportovce

Pojďte s námi na cestu za zdravím, kondicí a psychickou pohodou!



Active Wellness s.r.o.

Adresa: Slezská 19, 120 00 Praha 2

Web: www.activewellness.cz

E-mail: info@activewellness.cz

Infolinka: 736 633 166



Unikátní relaxačně-
regenerační program Active
Wellness

Pro vrcholové sportovce a
sportovní týmy

Komplexní regenerace,
relaxace celého těla,
mysli i duše

Společnost Active Wellness si Vám dovoluje představit a nabídnout zcela nový, unikátní program RELAX-KOMPLEX, který neopomíjí ani jednu nedílnou součást přípravy sportovce:

- Celková regenerace, relaxace celého těla, mysli i duše sportovce.
- Výživa sportovce.
- Psychologická příprava sportovce/týmu.

Fyzická příprava je v jednotlivých sportovních odvětvích rozpracována do detailu a není možné vymyslet už nic zcela nového, musíme tedy hledat další způsoby. Vyšší výkonnosti lze docílit už jen zařazením často opomíjených prvků z oblasti psychologické, stravovací a rehabilitačně-cvičební.

Sportovní výkon musíme chápat jako komplex, který v případě zanedbání/podcenění byť i jediné části nás vzdaluje od 100% výkonu.

Celý program vzniká na základě lékařského vyšetření internisty doc. MUDr. Bohdana Semiginovského, DrSc. a diagnostiky pohybového aparátu od fyzioterapeuta Mgr. Dušana Lavrinčíka. Vyhodnocením podkladů a konkrétní tvorbou programu „na míru“ se zabývá Ivan Hrdý, odborník na sportovní psychologickou přípravu a regeneraci a Vladimír Hirka, trenér a dietolog. Tým odborníků doplňuje terapeut Alan Jarkovský, který se zabývá možnostmi osobního rozvoje a podporou klienta v objevování a zvládnutí existujících vnitřních omezení a limitujících vzorců chování, které brání v dosahování sportovních cílů.

Unikátnost tohoto programu vzniká propojením přípravy fyzické (rehabilitační) a stravovací s přípravou psychologickou. Ucelenost programu RELAX-KOMPLEX podtrhuje vzájemná komunikace a kooperace týmu odborníků.

Délka doporučené jednotky je 60-90 minut, při které na sebe plynule navazují jednotlivé části programu. Forma a intenzita je přizpůsobena časovým možnostem každého klienta.

Cena programu je individuální dle rozsahu.

Program RELAX-KOMPLEX je složen z těchto jednotlivých částí se synergickým efektem:

Pohovor + kompenzační a protahovací cvičení

protahování a procvičení těch partií těla, které Vás nejvíce trápí a potřebujete je posílit nebo zregenerovat

Jedná se o kombinaci rehabilitačního cvičení a ucelených sérií cviků harmonizujících celý organismus (jde především o cviky z jógy). Cílem celého programu je odstranění dysbalancí pohybového aparátu, které s sebou přináší dnešní sedavý způsob života, projevujících se bolestmi zad a krční páteře. Důležitá je tedy obnova správných funkčních stereotypů. Ve vrcholovém sportu je bohužel opomíjena prevence zranění. Jednostranné zatížení (vlastní pro všechny vrcholové sportovce) plyne z dlouhotrvající jednostranné zátěže vede často ke zbytečným zraněním, která umí nemile přerušit sportovní přípravu nebo mohou dokonce kariéru sportovce.

Návštěva vířivky nebo sauny

regenerace Vašeho unaveného těla masáží ve vířivce, nebo při návštěvě sauny

Návštěvou vířivky nebo sauny si prohřejete své unavené svaly. Vířivka Vás příjemně zrelaxuje a jemně namasíruje celé tělo. Sauna zvýšenou mírou pocení dokáže vyčistit pokožku a účinně detoxikovat celý organismus. Celá procedura zlepšuje adaptační mechanismy, posiluje imunitu a výrazně zlepšuje regeneraci celého organismu.

Relaxační a energetická masáž

masáž celého těla nebo jednotlivých částí dle potřeby nebo Vašeho přání

Svou kompletností bychom Vám doporučili zcela unikátní masáž, která Vám přinese uvolnění bolestivých a ztuhlých svalů a pomůže s harmonizací vnitřních orgánů. Součástí celé masáže je přirozený systém léčení energií, který Vám dá potřebnou vitalitu a sílu ke zvládnutí dnešního hektického způsobu života. V závěru masáž plynule přechází v řízenou relaxaci, která zklidní Vaši roztěkanou mysl, uvolní stres, vytvoří prostor pro lepší koncentraci a celkově přispěje k Vašemu pozitivnímu naladění. Dále Vám můžeme nabídnout celou škálu masáží od klasických, sportovních, reflexních, přes baňkování, aromaterapeutické a lymfatické masáže až k čínským, thajským a masážím Shiatsu.

Řízená psychická relaxace, sugesce, psychologická anabolizace (meditace)

pod odborným dohledem se uvolní Vaše mysl, duše i tělo

Relaxační techniky uvolňují napětí i stres, který je zcela běžným produktem nejen období tréninkového, soutěžního, ale také běžného života. Zvládnutím relaxačních technik výrazně zlepšíte koncentraci a koordinaci, což samozřejmě velmi výrazně ovlivní sportovní výkon. Přesto se jedná o zanedbávanou součást celé přípravy sportovce. Velmi často se stává, že výborně fyzicky připravený sportovec prohrává jen z důvodu nezvládnutí předsoutěžního stresu nebo psychických tlaků působících na sportovce během výkonu. Je tedy potom velká škoda nevyužije-li sportovec často kvůli chvilkovému zaváhání dlouhodobou a náročnou sportovní přípravu.

Psychologická příprava sportovce/týmu

pod odborným dohledem můžete svůj soutěžní výkon ovlivnit až o 70 %

Maximální výkon sportovce je podmíněn nejen předpoklady somatickými, motorickými, fyziologickými, ale i celou řadou specifických předpokladů psychologických. Trenéři chtějí

připravit sportovce jako komplexní osobnost, jakou moderní sport žádá a právě psychologická příprava je tou složkou, která má integrovat kondiční, technickou a taktickou přípravu v jediný „vítězný“ celek. Má zajistit využití výkonnostního potenciálu sportovce (a celého družstva) ve formě maximálního sportovního výkonu. Psychologickou přípravu lze rozdělit například na: speciální předsoutěžní (zahrnuje několik cyklů, které směřují k více vrcholům sezóny), bezprostřední předsoutěžní (týdenní–jednodenní–30 minut před soutěží), posoutěžní a dlouhodobou.

Doplňkem k celému programu je:

Racionální výživa

individuální stravovací plány pro přípravné období, pro soutěžní období a pro regeneraci

Celý program je doplněn o sestavení optimálního stravovacího plánu, jehož cílem je respektovat individuální přání klienta tak, aby se jeho nové stravovací návyky snadno a natrvalo staly součástí jeho sportovní přípravy a zvýšily jeho výkon. Samozřejmou součástí programu je počáteční detoxikace celého organismu, jejíž přínosem je zharmonizování funkcí celého organismu, zkrácení regenerační doby a zvýšení obranyschopnosti sportovce. Stravovací plány sestavujeme v těchto základních režimech (před výkonem, během výkonu a v období regenerace). Podcenění stravovacího režimu vede k podání výrazně horšího výkonu, zbytečnému prodloužení regenerace a může vést až ke zranění sportovce.

Kontakty

Vladimír Hirka

Tel.: 732 150 323, e-mail: vladimir.hirka@activewellness.cz

Narozen: 1978

Autor projektu Active Wellness, profesionální trenér fitness. Pracoval jako osobní trenér více než 7 let pro více než 150 klientů. Jeho služby využívají i známé osobnosti, jako například herec Jiří Langmajer nebo zpěvák Lou Fanánek Hagen Baden.

Vladimír Hirka je absolventem tří trenérských škol: teoretické znalosti z anatomie, fyzioterapie a biochemie získal zejména v Trenérské škole Petra Stacha, Nationale Academy of Physical Culture, dále v Trenérské škole Tonus PaedDr. Petra Tlapáka, CSc. a v Masérské a rehabilitační škole Refit. Absolvoval kurz Reiki II a semináře Pilátes, Mojžíšová, cvičení těhotných a dětí. V současné době se věnuje relaxaci, sugesci a meditaci a studuje na FTVŠ UK v Bratislavě.

Reference

Michal Novotný



Narozen: 1981

Sport: Snowboard-cross

Nejlepších český snowboardista. 1.místo WT 2006 Japonsko, 13.místo OH Turín 2006. V roce 2003 se umístil na 1. místě v soutěži AMS ve středisku Bardonecia. Zúčastnil se MS v letech 2003 a 2005.

Klára Koukalová



Narozena: 1982

Sport: Tenis

Žebříček WTA: 36. místo

Nejlepší turnajové výsledky: ITF vítězství - 1999 Alkmaar (NED), 2000 Sopot (POL) & Maribor (SLO), 2001 Marseille (FRA), 2002 Caserta (ITA); WTA finále - 2001 Antverpy (BEL), 2002 Casablanca (MAR), 2003 Sopot (POL), 2004 Hertogenbosch (NED), Sopot (POL), 2005 Palermo (ITA); první titul WTA - 2005 Hertogenbosch (NED); druhý titul WTA - 2005 Portorož (SLO).

Reprezentace národního týmu: reprezentace ČR ve FED CUPu, účast na Olympijských hrách a Grandslamech.

Jan Hernych



Narozen: 1979

Sport: Tenis

Nejlepší turnajové výsledky rok 2005: vítězství na Prague Open challenger, semifinále v Aucklandu ATP, semifinále s'Hertogenbosch ATP, 3. kolo turnaje Masters Series v Indian Wells, 2. kolo na Grand Slamech Australian Open, Roland Garros, Wimbledon. Ukončení sezóny 2005 na 76. místě ATP entry, 76 ATP champion race.

Reprezentace národního týmu: rok 2004 nominace na ME družstev, rok 2005 člen reprezentačního týmu 1. kola Davisova poháru ČR - Argentina.

Pavel Brůžek



Narozen: 1981

Sport: Snowboarding

Dosažené úspěchy: 2x mistr ČR v U-rampě (sezona 2003/2004 a 2004/2005), 3x vicemistr ČR v U-rampě (1999, 2000, 2002), 4. místo na světové Universiádě - Tarvisio Itálie, člen reprezentace ČR, pravidelný účastník závodů světového a evropského poháru.

SK SLAVIA PRAHA



Pomáháme v přípravě fotbalistům Slavie. Vypracovali jsme každému hráči individuální cvičební a stravovací program. Náš terapeut odbourává psychické bloky jednotlivých hráčů a dlouhodobě pracuje s týmem.



Lucie Hrstková

alpské lyžování, účast na OH Turín 2006

Marek Lončák

tai box

Tomáš Hrdý

beach volejbal

Ondřej Hutník

tai box, reprezentace ČR

Michal Rázek

beach volejbal

David Jarolím

fotbal, reprezentace ČR

Martin Dušek

sportovní aerobic, reprezentace ČR

Zuzana Tomášková

sportovní aerobik, ME 2005, reprezentace ČR

Martin Tichý

beach volejbal, reprezentace ČR