

Servizi

Personal Training

Molti sono i fattori che contribuiscono a far sì che l'attività fisica e l'allenamento incidano al meglio sullo stato di salute e sulla performance sportiva: tra di essi sicuramente la pianificazione dell'attività in funzione degli obiettivi, il costante monitoraggio dell'esercizio nonché la misurazione dei risultati e la consapevolezza dell'importanza dell'alimentazione. L'impostazione di base del centro fitness viene quindi sviluppata dai servizi personal training che consentono di ulteriormente accentuare nel senso desiderato la personalizzazione dell'attività svolta.



Personal Trainer

Il Personal Trainer è la figura professionale preposta a gestire in maniera individualizzata l'esercizio fisico di coloro che vi si avvicinano o lo praticano, per migliorare il proprio stato di benessere o di forma fisica o il proprio livello di performance. In questo senso del Personal Trainer è importante anche il ruolo di motivatore. L'intervento del Personal Trainer consiste nel programmare e realizzare allenamenti finalizzati ad un determinato scopo (dimagrimento, potenziamento, tonificazione...), in relazione alle esigenze fisiologiche e psicologiche



della persona, che viene seguita passo passo nel suo percorso. Più in particolare l'attività del Personal Trainer per il suo utente si svolge in tre fasi: l'intervista iniziale con la valutazione antropometrica e funzionale, l'elaborazione e l'esecuzione di un programma di allenamento personalizzato, il controllo dell'efficacia del lavoro programmato con conseguenti perfezionamenti. Il Personal Trainer del CUS, oltre ad utilizzare gli esercizi classici (a corpo libero, con macchine isotoniche e cardio), se è necessario può avvalersi di attrezzature particolari quali il kinesis (macchina innovativa che permette di allenare tutte le parti del corpo in un'unica postazione rispettando le caratteristiche individuali) o il trx (in grado di sviluppare forza e stabilità tramite l'utilizzo del proprio peso corporeo).

- i Attività individuale, per un'unica persona
 250 € pacchetto 10 sedute - 30 € singola seduta
 450 € pacchetto 20 sedute
 Attività in coppia, per due persone
 350 € pacchetto 10 sedute - 45 € singola seduta
 600 € pacchetto 20 sedute

I servizi personal training sono riservati agli abbonati fitness; nel caso tuttavia si usufruisca unicamente di tali servizi, deve essere attivato uno speciale abbonamento, del costo di 20 € al mese, per l'accesso alla struttura. Resta in ogni caso l'obbligo del certificato di idoneità alla pratica sportiva non agonistica o agonistica.

Valutazione funzionale dell'atleta



Campioni si nasce, ma la prestazione si costruisce: dalle fondamenta (genetiche) al condizionamento muscolare (trofismo) e a quello metabolico (stimoli intensivi diversificati). Per programmare un allenamento è necessario conoscere l'atleta in tutte le sfaccettature, conoscere la sua storia sportiva, misurare le sue capacità metaboliche e meccaniche massimali nel gesto specifico, in funzione del tipo di gara da programmare.

① Valutazione del metabolismo aerobico / anaerobico 200 € completo

- Massimo consumo di ossigeno e relativa soglia aerobica e anaerobica 80 €
- Metabolismo basale 30 €
- Plicometria 30 €
- Bilancio energetico giornaliero 50 €

Valutazione delle espressioni di forza 150 € completo

- Forza esplosiva elastica arti inferiori (counter movement jump) 30 €
- Forza reattiva e capacità di reclutare altissimi valori di forza durante il ciclo stiramento-accorciamento (stiffness test) 30 €
- Forza esplosiva arti inferiori (squatjump) 30 €
- Forza esplosivo-reattivo-balistica (drop jump) 30 €
- Potenza anaerobica alattacida (salti continui del tipo CMJ per 15") 30 €
- Forza dinamica massima (squat jump con un carico pari al 100% del peso) 30 €
- Costruzione del profilo muscolare (curva forza/potenza) 50 €

Visite mediche

- ① Idoneità alla pratica sportiva non agonistica (con elettrocardiogramma) 30 €

Idoneità alla pratica sportiva agonistica (presso Sport Medicine Bergamo) 50 €

Infortuni sportivi 50 €

Ecografia muscolo-tendinea 50 €

Prestazioni massofisioterapiche

- ① Seduta di 30 minuti 30 €

Seduta di 60 minuti 50 €



Servizi nutrizionali e psicologici sportivi

Per il miglioramento del proprio benessere psico-fisico



Sportello consulenza nutrizionale 110 €
con piano alimentare personalizzato

Revisione piano alimentare 80 €

Controllo piano alimentare 60 €

Pacchetto 10 sedute personal trainer con piano alimentare
360 €

Pacchetto 10 sedute personal trainer e mental coach 360 €

Pacchetto "Mental Training" 360 €

Percorso di sei incontri finalizzato all'acquisizione di strumenti utili ad allenare la componente mentale, individuando i punti di forza e le aree di miglioramento della persona e dell'atleta, con l'obiettivo di ottenere una condizione di benessere e di migliorare la performance sportiva.

Sportello consulenza psicologica 70 €