

CZY SIĘ RÓŻNIĄ PAKIETY: BASIC – STANDARD – PRO

Kursy Akademii Rozciągania oferują trzy roczne pakiety: Basic, Standard i Pro, podzielone na trzy główne cykle sportowe: **OFP, SFP, ANZ ***.

1. **Baza OFP (ogólne fizyczne przygotowanie w sportach gimnastycznych)** – budowanie balansu mięśniowego, odblokowanie spiętych części ciała, wprowadzenie prawidłowej techniki rozciągania i zwiększenie gibkości.

2. **Baza SFP (specjalistyczne fizyczne przygotowanie)** – aktywacja i wzmocnienie wszystkich grup mięśniowych, szlifowanie techniki, nauka fundamentalnych figur gimnastycznych (szpagaty, gięcia i in.).

3. **Baza ANZ (aktywacja nowych zakresów / biomechanika / mental)** – maksymalne zwiększenie zakresu ruchu i gibkości, wypracowanie estetyki, nauka figur gimnastycznych (zaawansowane figury, gracja, układy).

BASIC	STANDARD	PRO
Skupia się na ogólnym przygotowaniu fizycznym (OFP), poprawę balansu mięśniowego oraz ogólnej gibkości ciała. Zawiera uniwersalne techniki rozciągania, co czyni go idealnym dla amatorów i osób dbających o zdrową kondycję. Treningi są dostępne w formie nagrań do samodzielnej pracy.	Obejmuje OFP i SFP. Skupia się na nauce podstawowych figur gimnastycznych, takich jak szpagat i mostek, a także na poprawie zakresu ruchu. To kompleksowa praca nad rozwojem gibkości. Treningi dostępne są w formie nagrań do samodzielnej pracy.	Obejmuje OFP, SFP, ANZ, biomechanikę, trening mentalny i in. Dedykowany osobom trenującym pole dance, gimnastykę, aerial, taniec i inne dyscypliny które wymagają kompleksowego przygotowania zakresów. Idealny program dla osób, które chcą osiągnąć zaawansowane wyniki. Treningi na żywo przez Zoom oraz nagrania + mentoring. Skupia się na perfekcyjnym szlifowaniu techniki rozciągania, trudnych figurach, biomechanice, mentalnym przygotowaniu oraz indywidualnym wsparciu kursanta.
150 zł /miesiąc	250 zł /miesiąc	500 zł promocja trwa do 20.11.24 299 zł /miesiąc
Roczny kurs, 50 h	Roczny kurs, 80 h	Roczny kurs, 160 h
1 h w pakiecie kosztuje 30 zł	1 h w pakiecie kosztuje 31,25 zł	1 h w pakiecie kosztuje 18,60 zł w promocji Najlepsza cena w Polsce!
Czego się nauczysz: Kompleksowego przygotowania ciała (odblokowanie spiętych grup mięśniowych, aktywacja 100% ciała, nawyki związane z estetyką i gracją), a także technik rozciągania od podstaw, które służą poprawie komfortu życia.	Czego się nauczysz: Kompleksowego przygotowania ciała (odblokowanie spiętych grup mięśniowych, aktywacja 100% ciała, nawyki związane z estetyką i gracją), a także technik rozciągania od podstaw, które służą poprawie komfortu życia oraz nauki głównych figur gimnastycznych: Szpagat, mostek, sznurek.	Czego się nauczysz: Profesjonalne przygotowanie nowych zakresów niezależnie od wieku i poziomu zaawansowania (odblokowanie spiętych grup mięśniowych, aktywacja 100% ciała, nawyki estetyki i gracji), techniki rozciągania na każdym stopniu zaawansowania.

<ul style="list-style-type: none"> • Budowania fundamentalnej bazy gimnastycznej • Neurogimnastyki • Aktywacji stawów barkowych • Otwierania klatki piersiowej • Odblokowania odcinka lędźwiowego L5-S1 • Wypracowania prawidłowych nawyków postawy i oddychania • Pracy na punktach spustowych, uwalniającej napięcia i stres • Techniki rolowania i automasażu 	<ul style="list-style-type: none"> • Techniki rozciągania od podstaw • Budowania fundamentalnej bazy gimnastycznej OFP i SFP • Neurogimnastyki i Biomechaniki • Aktywacji stawów barkowych • Otwierania klatki piersiowej • Odblokowania odcinka lędźwiowego L5-S1 • Wypracowania prawidłowych nawyków postawy i oddychania • Techniki relaksacji i medytacji w ruchu • Techniki rolowania i automasażu • Pracy na punktach spustowych, uwalniającej napięcia i stres • Profesjonalnego trenowania w cyklach sportowych <p>Oraz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Szpagat poprzeczny • Szpagat podłużny • Mostek gimnastyczny 	<p>Kurs PRO – to roczny kurs, który składa się z 3 cykli sportowych (OFP, SFP i ANZ), każdy cykl trwa od 2,5 do 4 miesięcy. Trzy tygodnie intensywnych treningów, czwarty tydzień przeznaczony na regenerację i pracę mentalną.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Profesjonalnej techniki rozciągania od podstaw do PRO • Dodatkowych niuansów rozciągania ważnych dla sportowców (pole/aerial/taniec) • Budowania fundamentalnej bazy gimnastycznej OFP, SFP, ANZ • Neurogimnastyki • Aktywacji stawów barkowych • Otwierania klatki piersiowej • Odblokowania odcinka lędźwiowego L5-S1 • Wypracowania prawidłowych nawyków postawy i oddychania • Pracy na punktach spustowych, uwalniającej napięcia i stres • Techniki rolowania i automasażu • Profesjonalnego trenowania i regeneracji w cyklach sportowych • Techniki relaksacji i medytacji w ruchu • Szpagatu poprzecznego • Szpagatu podłużnego / ponad szpagatu • Mostka gimnastycznego • Podstawowych i zaawansowanych figur gimnastycznych • Zdobędziesz nawyki mentalne (koncentracja, samokontrola, dyscyplina, pozytywne myślenie i motywacja). <p>Oraz profesjonalne techniki gimnastyczne:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. „Złote zasady i tajemnice rozciągania” – wprawki i super-sety. 2. Aktywny gimnastyczny szpagat podłużny i szpagat poprzeczny 3. Mostek klasyczny / ze stania / ze złapaniem nóg 4. Szpagatogięcia 5. Igła 6. Figury gimnastyczne (szpagatowe, gibkościowe, rotacyjne) 7. Profesjonalna technika rozciągania i fundamentalna baza na poziomie dla średnio- oraz zaawansowanych osób, a dla osób początkujących – techniki aktywacji i wzmocnienia). 8. Klasyka 9. Kontorsja 10. Szpagat / Ponadzpagat na każdą stronę i wyrównanie dysproporcji mięśniowych. 11. Techniki podnoszenia i utrzymania nóg
--	--	--

		<p>12. Aktywne gięcia w plecach 13. Aktywne szpagaty 14. Gracja na zakresach, estetyka ruchu 15. Trening sportowy i mentalny 16. Zasady regeneracji 17. Psychologia sportu 18. Profesjonalne trenowanie i regeneracja w cyklach sportowych 19. Rozwój koncentracji oraz budowanie nawyków zwyciężania</p> <p>Stopień trudności dostosowany do różnych poziomów zaawansowania. Na kursie przedstawiane są zarówno łatwiejsze, jak i trudniejsze rozwiązania. Każdy uczestnik otrzymuje rekomendacje dotyczące maksymalnego wykorzystania swojego potencjału.</p>
<p>Intensywność i forma kursu:</p> <p>1 raz w tygodniu w formie nagrań - podstawowe przygotowanie.</p>	<p>Intensywność i forma kursu:</p> <p>2 razy w tygodniu w formie nagrań - fundamentalne przygotowanie.</p>	<p>Intensywność i forma kursu:</p> <p>Elastyczny grafik. Kursant posiada dostęp do całej platformy. Trener dostosowuje indywidualny plan, równoważąc intensywność treningów.</p> <p>Profesjonalne przygotowanie od PODSTAW DO PRO:</p> <p>1. Treningi live Zoom (2 razy w tygodniu i więcej) + 2. Baza OFP, SFP, ANZ i wykłady z biomechaniki, rozwoju osobistego, treningu mentalnego dla sportowców (live/w nagraniu) + 3. Personalne wsparcie i zadania kreatywne</p> <p>Treningi na ZOOM (Kursant może wybrać 2 dowolne dni treningowe na Zoom), również otrzymywać treningi w formie nagrań. Ma możliwość wysyłania swojej techniki do sprawdzenia przez trenera, jeśli nie uczestniczył w zajęciach na żywo.</p> <p>* Trzy tygodnie intensywnych treningów, czwarty tydzień przeznaczony na regenerację i pracę mentalną.</p> <p>Baza i Technika rozciągania (do wyboru):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wt 19:00-20:30 – dla średnio- i zaawansowanych • Śr 10:00-12:00 – dla kursantów II i III roku, trenerów / osób średnio- i zaawansowanych • Czw 18:30-20:00 – dla wszystkich poziomów / baza od podstaw do Pro • Nd 10:00-11:30 – dla wszystkich poziomów / biomechanika od podstaw do Pro

		<ul style="list-style-type: none"> • Pn-Sb – trening mentalny / psychologia sportowa (warsztaty będą odbywać się w kameralnych grupach, zgodnie z harmonogramem ustalonym w trakcie kursu, w godzinach dogodnych dla większości kursantów).
Grafik: Kursant dostaje 1 trening w tygodniu (1,5h) w nagraniu i może trenować w dowolnym czasie	Grafik: Kursant dostaje 2 treningi w tygodniu (1,5-2h) w nagraniu i może trenować w dowolnym czasie	Grafik: Kursant otrzymuje pełny dostęp do platformy Akademii i z pomocą trenera może ustalić idealny grafik zgodnie ze swoimi celami sportowymi. Ma dostęp do treningów głównych (1,5-2h) oraz do super setów (15-30 min) na stopy, barki, biodra, poranki gimnastyczny, rolowanie, mini-wykłady i praktyki.
Baza gimnastyczna - baza OFP (ogólne fizyczne przygotowanie ciała) od podstaw	Baza gimnastyczna - baza OFP (ogólne fizyczne przygotowanie ciała) od podstaw - baza SFP (specjalistyczne przygotowanie ciała pod sporty taneczne i gimnastyczne)	Baza gimnastyczna - baza OFP (ogólne fizyczne przygotowanie ciała) na różnych stopniach zaawansowania - baza SFP (specjalistyczne przygotowanie ciała pod sporty taneczne i gimnastyczne) - baza ANZ (aktywacja nowych zakresów) – technika rozciągania gimnastycznego - dodatkowe przygotowanie (trening medyczny, klasyczny, stretching, kontorsja, gimnastyka artystyczna)
Technika rozciągania Dostępne tylko podstawowe materiały w formie nagrań dla pracy samodzielnej – odblokowanie spiętych części ciała i przygotowanie zdrowego balansu mięśniowego pod sporty gimnastyczne	Technika rozciągania Dostępne fundamentalne techniki rozciągania w formie nagrań dla pracy samodzielnej - odblokowanie spiętych części ciała i przygotowanie zdrowego balansu mięśniowego pod sporty gimnastyczne oraz fundamenty rozciągania pod najważniejsze figury gimnastyczne szpagat, mostek, sznurek	Technika rozciągania Dostępne fundamentalne techniki rozciągania w formie nagrań dla pracy samodzielnej - odblokowanie spiętych części ciała i przygotowanie zdrowego balansu mięśniowego pod sporty gimnastyczne oraz fundamenty rozciągania pod najważniejsze figury gimnastyczne szpagat, mostek, sznurek oraz fundamentey rozciągania pod najważniejsze figury gimnastyczne szpagat, mostek, sznurek Oraz TRENINGI LIVE NA ZOOM (zgodnie z grafikiem na swoim stopniu zaawansowania), gdzie kursant może trenować pod opieką trenera i od razu otrzymać rekomendacje dotyczące poprawy techniki.
		GRAFIK TRENINGÓW LIVE: <i>Kursant może wybrać 2 dowolne dni treningowe na Zoom, również otrzymywać treningi w formie nagrań. Ma możliwość wysyłania swojej techniki do sprawdzenia przez trenera, jeśli nie uczestniczył w zajęciach na żywo.</i>

I program: live wtorki 18:30-20:00 „BAZA i STRETCHING GIMNASTYCZNY dla średnio- i zaawansowanych”:

Listopad: 12, 19, 26

Grudzień: 10, 17, 24

Styczeń: 14, 21, 28

Luty: 11, 18, 25

Marzec: 11, 18, 25

Kwiecień: 8, 15, 22

Maj: 13, 20, 27

II program: live środy 10:00-12:00 „BIOMECHANIKA MAKSYMALNYCH ZAKRESÓW RUCHU” specjalny program dla kursantów drugiego i trzeciego roku Akademii, osób średnio- i zaawansowanych oraz trenerów:

Listopad: 13, 20, 27

Grudzień: 4, 11, 18

Styczeń: 11, 18, 25

Luty: 8, 15, 22

Marzec: 8, 15, 22

Kwiecień: 12, 19, 26

Maj: 10, 17, 24

III program: live czwartki 19:00-20:30 "PROFESJONALNE PRZYGOTOWANIE W SPORTACH GIMNASTYCZNYCH od podstaw"

Listopad: 14, 21, 28

Grudzień: 5, 12, 19

Styczeń: 12, 19, 26

Luty: 9, 16, 23

Marzec: 9, 16, 23

Kwiecień: 13, 20, 27

Maj: 11, 18, 25

IV program: Live w niedziele 10:00-11:30 „TECHNIKA ROZCIĄGANIA GIMNASTYCZNEGO od A do Z”

Listopad: 10, 17, 24

Grudzień: 8, 15, 22

Styczeń: 12, 19, 26

Luty: 9, 16, 23

Marzec: 9, 16, 23

Kwiecień: 13, 20, 27

Maj: 11, 18, 25

		<p>Czerwiec, lipiec, sierpień - treningi w nagraniu albo w grupach kameralnych, indywidualne plany treningowe na lato + konsultacje.</p> <p>Pn - Sb – trening mentalny / psychologia sportowa BĘDĄ ODBYWAĆ SIĘ W FORMIE WARSZTATÓW w kameralnych grupach na ZOOM, zgodnie z harmonogramem ustalonym w trakcie kursu, w godzinach dogodnych dla większości kursantów).</p>
<p>Wykłady na fundamentalne tematy (rozwój osobisty, dietetyka, regeneracja, suplementacja i in.)</p> <p>Niedostępne</p>	<p>Wykłady na fundamentalne tematy (rozwój osobisty, dietetyka, regeneracja, suplementacja i in.)</p> <p>Niedostępne</p>	<p>Wykłady na fundamentalne tematy (rozwój osobisty, dietetyka, regeneracja, suplementacja i in.)</p> <p>Dostępne</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jakie są najważniejsze suplementy i witaminy wspierające regenerację mięśni po intensywnym treningu gimnastycznym? 2. Jak suplementacja kolagenem wpływa na zdrowie stawów i elastyczność więzadeł u gimnastyków? 3. Które mikroelementy są kluczowe dla utrzymania siły i zdrowia kości u sportowców? 4. Jakie nowoczesne badania dotyczące biochemii i regeneracji mogą pomóc w przyspieszeniu powrotu do pełnej sprawności po kontuzjach? 5. Czym jest biohacking w kontekście diety i regeneracji oraz jakie metody są najskuteczniejsze dla gimnastyków? 6. Jak odpowiednio zbilansować dietę dla gimnastyków, aby wspierać rozwój siły, a jednocześnie utrzymać optymalną wagę? 7. Które strategie dietetyczne mogą pomóc w poprawie elastyczności i zapobieganiu urazom mięśni? 8. Jakie innowacyjne suplementy wpływają na poprawę wydolności fizycznej i mentalnej w długoterminowej perspektywie? 9. Jakie są najnowsze odkrycia w zakresie wykorzystania adaptogenów (np. ashwagandhy) w sporcie i regeneracji? 10. Jak suplementacja i dieta mogą wspierać mentalne przygotowanie sportowca do intensywnych treningów i zawodów?
<p>Treningi mentalne i psychologia sportu</p> <p>Niedostępne</p>	<p>Treningi mentalne i psychologia sportu</p> <p>Niedostępne</p>	<p>Treningi mentalne i psychologia sportu</p> <p>Dostępne</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jak reakcje psychosomatyczne wpływają na wydajność fizyczną sportowca?

		<p>2. Jak skutecznie radzić sobie ze stresem przy dużych obciążeniach treningowych?</p> <p>3. Jak budować i rozwijać wewnętrzne zasoby, by utrzymywać wysoki poziom energii?</p> <p>4. Jakie techniki mentalne pomagają sportowcom zachować koncentrację podczas zawodów?</p> <p>5. W jaki sposób zarządzać emocjami, by nie wpływały negatywnie na wyniki sportowe?</p> <p>6. Jak rozwijać swoją osobistą markę jako sportowiec lub trener, opierając się na umiejętnościach mentalnych?</p> <p>7. Jakie strategie mentalne pomagają lepiej radzić sobie z porażkami?</p> <p>8. Jak utrzymywać równowagę między intensywnym treningiem a regeneracją psychiczną?</p>										
<p>Wykłady z biomechaniki oraz część praktyczna</p> <p>Niedostępne</p>	<p>Wykłady z biomechaniki oraz część praktyczna</p> <p>Niedostępne</p>	<p>Wykłady z biomechaniki oraz część praktyczna</p> <p>Dostępne</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Biomechanika otwierania stawów biodrowych. 2. Wpływ mięśni pośladkowych na rozwój zakresów. 3. Biomechaniczne aspekty rozciągania tylnej taśmy (plecy, nogi). 4. Rozwój elastyczności w barkach. 5. Równowaga między siłą a elastycznością. 6. Rola rotacji w gimnastyce. 7. Wpływ oddychania na biomechanikę rozciągania. 8. Biomechanika rozciągania nóg. 9. Optymalizacja ruchomości w odcinku lędźwiowym kręgosłupa. 10. Rozciąganie a praca nad propriocepcją. 										
<p>Testy sportowe</p> <p>Niedostępne</p>	<p>Testy sportowe</p> <p>Niedostępne</p>	<p>Testy sportowe</p> <p>Dostępne</p> <table border="0"> <tr> <td>1. Test szpagatu.</td> <td>2. Test mobilności bioder.</td> </tr> <tr> <td>3. Test rotacji barków.</td> <td>4. Test mostka.</td> </tr> <tr> <td>5. Test na mobilność tylnej taśmy.</td> <td>6. Test rozciągnięcia klatki piersiowej.</td> </tr> <tr> <td>7. Test mobilności kostek.</td> <td>8. Test zgięcia tułowia do przodu.</td> </tr> <tr> <td>9. Test rotacji bioder w pozycji leżącej.</td> <td>10. Test stabilności lędźwi.</td> </tr> </table>	1. Test szpagatu.	2. Test mobilności bioder.	3. Test rotacji barków.	4. Test mostka.	5. Test na mobilność tylnej taśmy.	6. Test rozciągnięcia klatki piersiowej.	7. Test mobilności kostek.	8. Test zgięcia tułowia do przodu.	9. Test rotacji bioder w pozycji leżącej.	10. Test stabilności lędźwi.
1. Test szpagatu.	2. Test mobilności bioder.											
3. Test rotacji barków.	4. Test mostka.											
5. Test na mobilność tylnej taśmy.	6. Test rozciągnięcia klatki piersiowej.											
7. Test mobilności kostek.	8. Test zgięcia tułowia do przodu.											
9. Test rotacji bioder w pozycji leżącej.	10. Test stabilności lędźwi.											

Mentor grupy Niedostępne	Mentor grupy Niedostępne	Mentor grupy Dostępne Sprawdza technikę i zadania domowe JEŻELI NIE BYŁO CIĘ NA ŻYWO, pomogą i wspiera w rozwoju
Konsultacje personalne Niedostępne	Konsultacje personalne Niedostępne	Konsultacje personalne Dostępne W ramach kursu możesz zadawać swojemu trenerowi nieograniczoną ilość pytań
Super-sety Niedostępne	Super-sety Niedostępne	Super-sety 15-30 minutowe skoncentrowane treningi na poszczególnych partiach ciała: np. stopy, barki, gracje, wyrównanie tylnej nogi w szpagacie, polepszenie zakresów w gięciach pleców, poprawienie szczegółów podczas wykonania konkretnych figur.
Poranki gimnastyczne Niedostępne	Poranki gimnastyczne Niedostępne	Poranki gimnastyczne Dostępne
Certyfikat ukończenia kursu Niedostępne	Certyfikat ukończenia kursu Niedostępne	Certyfikat ukończenia kursu Dostępne
Kurs zawiera 50 h treningowych	Kurs zawiera 80 h treningowych i praktycznych	Kurs zawiera 160 h treningowych, praktycznych, edukacyjnych
Cena 1500 zł	Cena 2500 zł	Cena 5000 zł 2990 zł Oszczędzasz 2010 zł
		500 zł promocja do 20.11.24 299 zł /miesiąc
150 zł /miesiąc subskrypcja na 10 miesięcy	250 zł /miesiąc subskrypcja na 10 miesięcy	299 zł / miesiąc subskrypcja na 10 miesięcy
1 h w pakiecie kosztuje 30 zł	1 h w pakiecie kosztuje 31 zł	1 h w pakiecie kosztuje 18 zł Najlepsza cena w Polsce!
Dostęp: 10 miesięcy	Dostęp: 10 miesięcy	Dostęp: 10 miesięcy + 2 miesiące za darmo + możliwość przedłużenia
Prezent za jednorazową płatność 1500 zł kursant dostaje: BON w wysokości 250 zł na kolagen FlexPro	Prezent za jednorazową płatność 1500 zł: kursant dostaje: BON w wysokości 400 zł na kolagen i witaminy FlexPro Prezent za rozłożenie płatności na 2 raty po 750 zł: BON w wysokości 250 zł (na kolagen i witaminy FlexPro)	Prezent za jednorazową płatność 2990 zł: kursant dostaje BON w wysokości 1000 zł (na kolagen i witaminy FlexPro / na personalny trening praktyczny / warsztaty / obóz) Prezent za rozłożenie płatności na 2 raty po 1495 zł: BON w wysokości 500 zł (na kolagen i witaminy FlexPro / na personalny trening praktyczny / warsztaty)