

## Положение о клип- картах и видах услуг

### ТИПЫ ОСНОВНЫХ УСЛУГ:

**«Первичная спортивная консультация»** — это оценка состояния конкретного сегмента опорно-двигательного аппарата Клиента, продолжительность 25-30 минут, которая включает в себя:

- Сбор информации, жалобы (со слов Клиента);
- Оценка мышечной силы отдельных мышц конкретного сегмента – выявление слабых мышечных звеньев;
- Оценка биомеханики повседневных и спортивных двигательных стереотипов конкретного сегмента;
- Оценка состояния тканей конкретного сегмента (связок, сухожилий, околосуставных тканей, фасций, мышечных тканей) - путем мануальных тестов, диагностика мышечных блоков и зажимов);
- Общая оценка состояния сустава конкретного сегмента;
- Рекомендации по дальнейшим действиям.

**«Первичная комплексная расширенная консультация»** - это комплексная оценка состояния опорно-двигательного аппарата Клиента, продолжительность 55 минут, которая включает:

- Оценку состояния осанки - выявление дефектов, отклонений, определение типа осанки.
- Оценка мышечной силы отдельных мышц (основные мышечные ленты) - выявление слабых мышечных звеньев.
- Оценка качества тканей (связок, сухожилий, околосуставных тканей, фасций, мышечных тканей) - путем мануальных тестов, диагностика мышечных блоков и зажимов.
- Оценка состояния суставов и позвоночника - гибкость, стабильность, мобильность.
- Оценка биомеханики повседневных и спортивных двигательных стереотипов (ходьба, наклон, бег, сидение, дыхание).
- Оценка физического развития - оценка физических качеств при помощи функциональных тестовых упражнений.

**«Персональная тренировка»** - это тренировка Клиента с тренером один на один, нацеленная на достижение наилучшего результата Клиентом, с применением индивидуального подхода. Длительность одной тренировки составляет 50-55 минут. Стоимость данной услуги определяется Прейскурантом Студии.

### ВИДЫ КЛИП-КАРТ И СРОКИ ИХ ДЕЙСТВИЯ

**Клип- карта на 5 индивидуальных занятий со специалистом спортивной медицины и ЛФК** - срок действия карты 45 дней с момента приобретения.

**Клип- карта на 5 индивидуальных занятий с инструктором спортивной медицины и ЛФК** - срок действия карты 45 дней с момента приобретения.