

Kiekvieną kartą atsižymėkite treniruočių lankymo registravimo lape.



Fotografuoti galima tik gavus leidimą iš šalia esančių ir kineziterapeuto.



Vartokite skysčius. Naudokite nedūžtančią tarą.



GERA JUDĖTI KARTU

Išsijunkite telefono garsinį signalą. Nekalbėkite telefonu užsiėmimo metu.



Informuokite apie savo sveikatos būklės pokyčius.



Treniruočių laikus kitam mėnesiui rezervuokite paskutinę einamojo mėnesio savaitę.



Kaskart vilkėkite švarią sportinę aprangą. Nuo kūno ir drabužių sklindantys kvapai gali būti nemalonūs kaimynams. Naudokitės drabužinėmis.



Būkite malonūs kaimynams. Garsi kalba gali blaškyti.



TRENIRUOTĖS KUPIŠKYJE
www.treniruotes.mozello.lt

Ypatingai sunku

Sunku kvėpuoti, raumenys prie išsekimo ribos.

Sunku

Pradedu sunkiai kvėpuoti, prakaituoju, pradedu jausti nepatogumą.

Vidutiniškai

Kvėpavimas gilesnis, bet patogus, galiu kalbėtis. Minimalus prakaitavimas.

Labai lengva

Nėra jokios įtampos, esu ramus ir labai atsipalaidavęs.

8

Maksimalios pastangos

STOP mankštintis, visiškai raumenų išsekimas.

7

6

Labai sunku

Gylus ir forsuotas kvėpavimas, nepatogumas, nesinori kalbėti.

5

4

Truputį sunkoka

Kvėpavimas pastebimai sunkesnis. Palaikyti pokalbį darosi sunkiau.

3

2

Lengva

Labai lengva, jaučiuosi patogiai, bet kvėpuoju dažniau.

1



www.treniruotes.mozello.lt

INTERNETINĖJE SVETAINĖJE

Rezervuokite treniruočių laikus
Raskite treniruočių tvarkaraštį
Pasitikslinkite kainas
Pateiktos akcijos ir nuolaidos
Skaitykite naujienas, patarimus
Kitos mūsų paslaugos

Tel.nr. 8650 76848

El.pašt. treniruoteskupiskyje@gmail.com

Facebook // Treniruotės Kupiškėje

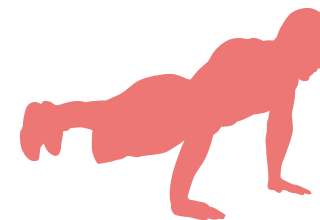
www.treniruotes.mozello.lt

Krantinės g.24, Kupiškis
"Kupos" mokyklos salėje



LANKYTOJO ATMINTINĖ

TRENIRUOTĖS KUPIŠKYJE



Treniruočių metu savijauta neturi siekti 6-7-8 pakopos!



TRENIRUOTĖS KUPIŠKYJE
www.treniruotes.mozello.lt
Tel.nr. 8650 76848