

# longevity

SPORT LAB

## Członkostwo

LONGEVITY SPORT LAB

*Train Smarter.  
Recover Faster.  
Live Longer.*



DLA NOWYCH  
KLIENTÓW  
LONGEVITY  
SPORT LAB

PAKIET STARTOWY

## Diagnostyka Funkcjonalna

Ocena mobilności, stabilności, aktywnych zakresów ruchu wraz z kompleksową oceną sprawności funkcjonalnej. Opracowanie indywidualnej strategii według metody LSL - treningowej i regeneracyjnej.

Diagnostyka funkcjonalna to pierwszy i kluczowy krok dla Ciebie w procesie rozpoczęcia świadomego treningu oraz skutecznej regeneracji.

- Pakiet startowy rozpoczyna się od zbadania poziomu sprawności fizycznej oraz ewentualnych ograniczeń ruchowych, które mogą wpływać na efektywność podczas treningów lub prowadzić do kontuzji.

- Całość realizowana jest przez specjalistów (fizjoterapeutów, trenerów, diagnostów), którzy wykorzystują nowoczesne narzędzia i metody oceny, takie jak testy funkcjonalne, pomiary zakresów ruchu, siły mięśniowej, postawy ciała, wydolności oraz wywiad zdrowotno-treningowy.

# Zawartość Pakietu Startowego

---

## DIAGNOSTYKA FUNKCJONALNA:

- Ocena mobilności oraz test stabilności
- Test siły mięśni tułowia (core strength)
- Test toru oddechowego

## DIAGNOSTYKA BIOMETRYCZNA:

- Skan biometryczny i 3D – precyzyjna analiza sylwetki, postawy i składu ciała

## DIAGNOSTYKA NEUROKOGNITYWNA:

- Test Neuropoznawczy – ocena funkcji poznawczych i ich integracji z funkcją motoryczną

## OCENA PARAMETRÓW WYDOLNOŚCIOWYCH I METABOLICZNYCH

- Ocena Vo2 max

## WYNIKI:

- Omówienie wyników z Trenerem Personalnym

**Cena: 1900 zł**

*Dla klientów Longevity Center po analizie zdrowia, zakres badań wstępnych oraz cena zostaną ustalone indywidualnie.*



CZAS TRWANIA:  
1, 3, 6 LUB 12  
MIESIĘCY

CZŁONKOSTWO

## Członkostwo LSL

Dla osób, które chcą konsekwentnie dbać o swoje zdrowie metaboliczne, kondycję fizyczną i funkcje poznawcze w oparciu o nowoczesne technologie, spersonalizowany plan działania oraz opiekę ekspertów.

To kompleksowa ścieżka dla tych, którzy traktują zdrowie jako inwestycję i są gotowi na rozpoczęcie systematycznej, profesjonalnie prowadzonej pracy nad swoją wydolnością, odpornością, samopoczuciem oraz długim życiem w optymalnym zdrowiu.

- Stały dostęp do eksperskiej wiedzy i narzędzi LONGEVITY SPORT LAB wspierających zdrowy styl życia – od monitoringu biomarkerów po edukację w zakresie longevity: regeneracji, snu oraz odżywiania.
- Dzięki integracji najnowszych technologii i metod uczestnicy programu mogą optymalizować funkcje organizmu w sposób mierzalny oraz dopasowany do indywidualnych potrzeb, co przekłada się na lepszą wydolność, szybszą regenerację i większą odporność na stres.

## Zakres i korzyści Członkostwa LSL

- **Możliwość korzystania z nowoczesnej przestrzeni treningowej w dogodnych godzinach** (po wcześniejszej rezerwacji)
- **Komfortowe warunki, kameralna atmosfera** – indywidualne podejście
- **Nielimitowany dostęp do sali treningowej**
- **Neuro-trening:**
  - **1x tydzień Neurocognitive Training lub trening Neuro-sensomotoryczny** - regularny trening mózgu i ciała (trening integrujący układ nerwowy), poznawczy i ruchowy (poprawa szybkości reakcji, koncentracji)
- **Regeneracja i terapia światłem/ciepłem** (4x w miesiącu do wyboru):
  - **RedLight Therapy** – regeneracja komórkowa, poprawa snu, redukcja stanów zapalnych
  - **Sauna Infrared** – głębokie rozgrzanie tkanek, detoksykacja, wsparcie układu odpornościowego
- **1 x w tygodniu Krioterapia** - regeneracja po intensywnym wysiłku, zwiększenie wydolności fizycznej, przygotowanie do kolejnych sesji treningowych
- **1x w tygodniu Carol Bike** – interwałowy, inteligentny rower do ultraefektywnego treningu sercowo-naczyniowego (8-minutowe sesje, maksymalny efekt przy minimalnym czasie)
- **1x w tygodniu trening personalny z Trenerem Longevity**
- **Trening oparty na danych** z diagnostyki i bieżących celach klienta
- **Monitoring postępów** i dostosowanie strategii
- **Serwis rękawic:** oszczędność czasu, nie musisz przynosić własnych
- **Strefa relaksu:** dostęp do kawy, herbaty i wody filtrowanej dla komfortu i nawodnienia po treningu lub terapii
- **Dostęp do biblioteki o tematyce longevity**
- **Aplikacja Longevity Passport** wspierająca postępy i kontakt z klientem
- **Regularne badania biometryczne** – śledzenie postępów
- **Zniżki na usługi, suplementy i produkty**

**Cena: od 2200 zł miesięcznie**

## Dlaczego warto? Kluczowe korzyści



### NAUKOWE I HOLISTYCZNE PODEJŚCIE DO TRENINGU

Zadbaj o ciało, umysł i regenerację w jednym miejscu.



### STAŁA OPIEKA EKSPERTÓW

Indywidualizacja procesu, trening + regeneracja.



### WYSOKA JAKOŚĆ TECHNOLOGII

Innowacyjne i unikatowe na rynku polskim urządzenia.



### WSPARCIE SYSTEMATYCZNOŚCI

Utrzymuj progres przez regularność i mierzalne efekty.



### ELASTYCZNOŚĆ

Korzystaj z przestrzeni i usług w dopasowanym harmonogramie.



### WARTOŚĆ EKONOMICZNA

Bogaty pakiet usług w korzystnej miesięcznej cenie.



### WYJĄTKOWE MIEJSCE SPOTKAŃ

Miejsce przyciągające ludzi zainteresowanych personalizowanym podejściem do zdrowia i treningu.

## Podsumowanie opcji cenowych

RODZAJ KARNETU	OKRES	CENA MIESIĘCZNA
Miesięczny	1 miesiąc	3500 zł
3-miesięczny	3 miesiące	3000 zł
Standard	6 miesięcy	2 500 zł
Premium	12 miesięcy	2 200 zł

