

OSOBNÍ TRENÉR



Cvičení s osobním trenérem klientům nejlépe pomůže dosáhnout stanovených cílů. Pokud je cílem redukce hmotnosti, sportovní trénink či jednoduše dosažení lepších výsledků je péče osobního trenéra tím nejlepším řešením individuálních potřeb.

V případě zájmu o osobního trenéra kontaktujte recepci HELP CZ tel. 587 337 777.

Proč cvičit s trenérem?

Důvodů, proč mít svého osobního trenéra je nespočet, tady jsou ty zcela zásadní:

- **EFEKTIVITA CVIČENÍ** – fitcentra navštěvuje řada lidí, jejichž i dlouhodobé úsilí nepřináší odpovídající výsledky, nevědí totiž „jak správně cvičit“. Profesionální trenér s praxí ve svém oboru je schopen těmto klientům ukázat, jak efektivně cvičit, tak aby jejich úsilí mělo smysl.
- **VAŠE ZDRAVÍ** – osobní trenér ví, kdy a jak může dojít ke zranění, proto dbá při vedení tréninku na dodržování správné techniky prováděných cviků, řádné rozcvičení, prohřátí svalů, atd.
- **INDIVIDUÁLNÍ PŘÍSTUP** – osobního trenéra ke každému klientovi, ať jste student nebo vrcholový manažer. Každý klient má jiný cíl a tedy potřebuje sestavit vlastní individuální plán s ohledem na své zvyky, zdravotní stav a možnosti.
- **MOTIVACE KLIENTA** – lidé mají často sami problém přinutit se ke cvičení a k dodržování zásad správné životosprávy. Pokud využívají služeb osobního trenéra, nejsou „na to sami“. Viditelné (a měřitelné) výsledky této spolupráce, postupně, krok za krokem přinášejí klientovi větší motivaci ke změně životního stylu.

