



Osobní trenér není jen výsada hvězd

URL článku:

magazin/clanky/o-pohybu/Osobni-trener-neni-jen-vysada-hvezd__s10011x7360.html

Za vypracovanými těly českých i zahraničních celebrit stojí často mediálně známí osobní trenéři a fitness poradci. Mnohdy to vypadá, že bez osobního trenéra se ani nelze dostat do formy. Vyplatí se osobní trenér i běžným smrtelníkům?



Za vypracovanými těly českých i zahraničních celebrit stojí často mediálně známí osobní trenéři a fitness poradci. Mnohdy to vypadá, že bez osobního trenéra se ani nelze dostat do formy. Vyplatí se osobní trenér i běžným smrtelníkům?

Ať už cvičíte delší dobu nebo jste úplný začátečník, v obou případech vám osobní trenér může výrazně pomoci. Dávno neplatí, že vlastní trenér je tak trochu snobárna. Pokud angažujete osobního trenéra, získáte individuální přístup a celou řadu výhod plynoucích ze spolupráce s profesionálem. Samozřejmě cvičit můžete i bez něj. Se zkušeným trenérem se však můžete vyhnout celé řadě chyb.

V čem by vám měl dobrý trenér pomoci:

- Měl by vám sestavit vhodný tréninkový plán na základě vašich cílů, možností

a fyzického stavu. Mnozí trenéři proto neváhají spolupracovat s lékaři a fyzioterapeuty a před zahájením tréninků důkladně zhodnotí váš zdravotní stav a provedou diagnostiku pohybového aparátu. Jen tak vám mohou připravit cvičební plán skutečně na míru.

- Základem úspěchu každé pohybové aktivity je strava. Dobrý trenér je schopen poradit i v oblasti výživy, anebo vám rovnou sestaví výživový plán.
- Naučí vás správnou techniku cviků a dýchání. Vysvětlí, jak který stroj a náčiní používat.
- Dohlíží na správné tempo a intenzitu tréninkové jednotky a pomáhá nastavit zátěž.
- Motivuje vás k intenzivnímu cvičení. Hecuje vás a pomáhá překonávat přirozenou lenost. Ale také ví, kdy je vhodné ubrat a zvolit spíše volnější tréninkové tempo.

Kvalitní služba něco stojí, pokud si však vyberete dobrého trenéra, tak se investice určitě vyplatí. Ceny se pohybují v průměru od 350 Kč za hodinu v závislosti na komplexnosti poskytovaných služeb, zkušenostech i „jménu“ trenéra.

Služeb trenéra můžete ale využít jen na určitý čas, například než se dobře naučíte techniku cviků. Trenéři také nabízejí i slevu pro dvojice nebo ukázkovou hodinu zdarma.

Copyright © 2022

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz