



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O pohybu](#) 5. 12. 2012 | jra

Jak si vybrat osobního trenéra?

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/jak-si-vybrat-osobniho-trenera__s10011x7461.html

Osobních trenérů stále přibývá a ve větších městech máte skutečně široký výběr. Na co byste měli klást důraz, abyste se hned napoprvé strefili a ocitli se tak v rukou skutečného odborníka?



Osobní trenér vám může výrazně pomoci k dosažení vašich cílů. Výsledku však dosáhnete jen s takovým trenérem, který bude splňovat určitá osobností i profesní kritéria. Která jsou ta nejdůležitější?

Sympatie – trenér vám musí být sympatický. I kdyby to byl sebevětší odborník ve svém oboru a dlouholetý praktik, pokud vám na něm nebude něco „sedět“, cvičební lekce nebudou nikdy optimální. Na trénink se musíte těšit, a to i díky osobě trenéra.

Kvalifikace – osobní trenér musí mít adekvátní vzdělání. Ať už je to odpovídající vysoká škola nebo absolvování akreditovaného trenérského kurzu. Fitness je velmi dynamická a rozsáhlá oblast. Svou kvalifikaci by si měl trenér neustále rozšiřovat a prohlubovat na pravidelných školeních a kurzech.

Praxe – trenér musí mít dostatek zkušeností, nejlépe s typem klientů, jaký

představujete i vy. Kouč profesionálních kulturistů určitě bude vědět jak na to, ale možná mu bude chybět ten správný přístup k „běžným“ cvičencům. Praxe také učí individuálnímu přístupu. Trenér je pak schopný sestavit trénink na základě vašich cílů, možností i diagnostiky pohybového aparátu.

Pár tipů na závěr

- Zeptejte se stávajících klientů, jak se jim s trenérem spolupracuje, co na něm hodnotí pozitivně a co jim naopak vadí.
- Všimněte si, jak trenér hodiny vede. Věnuje se dostatečně klientům, je jim stále nablízku?
- Probíhá trénink v dobrém tempu a bez prostoje?
- Trenér by vám měl na požádání předložit **trenéřskou licenci**.
- Zeptejte se ho na konkrétní úspěchy a **požádejte o reference**. Pokud nemá co skrývat, rád se vám svou prací pochlubí.
- Domluvte si **zkušební hodinu**.

Na co se při výběru trenéra zaměřit už víte. Můžete se pustit do hledání. Přejeme vám šťastnou ruku.