

Метод проб и ошибок — не лучший способ знакомиться с оборудованием и программами клуба. Правильная организация занятий фитнесом — не только залог успешного планомерного продвижения к поставленным вами целям, но и своеобразная «страховка» от различных проблем со здоровьем.

Практика показывает, что эффективность самостоятельных занятий в тренажёрном зале на порядок ниже, чем от тренинга с инструктором. Наши инструкторы, конечно, не будут поднимать за вас штангу или качать за Вас пресс, но они направят Вас по правильному руслу. А инструкторы групповых программ помогут сориентироваться в огромном выборе аэробных, танцевальных и силовых программ.

### **Кому же подходят персональные тренировки?**

1. Новичкам
2. Тем, у кого отсутствует рост результатов
3. Профессионалам-спортсменам
4. Тем, кто не может сам себя заставить заниматься, но уверен, что физические упражнения необходимы.
5. Тем, кто нуждается в реабилитационных тренировках.
6. Тем, кто стесняется заниматься в группах или не уверен в своих силах.

### **Так в чём же основные задачи персонального тренера?**

1. Он, учитывая особенности Вашей фигуры, разработает для Вас индивидуальный маршрут в тренажёрном зале, чтобы Вы не расплылись на множество тренажёров, часть из которых Вам, возможно, вовсе не нужна, а часть просто необходима
2. Он поставит перед вами реальные поэтапные цели, исходя из Ваших пожеланий. Ибо невозможно достичь реальной конечной цели сразу, и нет ничего бессмысленнее, чем заранее недостижимая мифическая цель
3. Он поможет Вам выполнять упражнения технически правильно и безопасно
4. Наш организм очень хитёр. Через 10-12 недель одинаковых тренировок он настолько адаптируется к нагрузке, что почти перестаёт реагировать на неё. Эффективность занятий резко падает. Перехитрить Ваш организм, вовремя изменить схему тренировок, поменять интенсивность занятий, задействовать другую группу мышц - это тоже задача персонального тренера
5. Он не даст Вам начать тренировку, минуя разминки, что избавит Вас от травм и

тоже повысит эффект занятий

6. Он вовремя определит симптомы перетренировки или излишней усталости, и порекомендует пути выхода из кризиса

7. Он ободрит, когда Вы устали, похвалит, когда Вы всё сделали, напомнит, если Вы что-то забыли

8. Он даст Вам необходимые рекомендации по рациональному питанию, употреблению спортивных добавок и витаминов, ибо в правильном питании основной залог Ваших успехов

**Вы будете работать со своим телом не один на один. С Вами будет Ваш персональный тренер. А численный перевес - гарантия успеха!**