

# TRENING PERSONALNY

Jest formą indywidualnych zajęć pod okiem trenera, który dopasowuje do Twoich potrzeb i możliwości odpowiednie ćwiczenia. Indywidualne zajęcia z trenerem są najskuteczniejszym sposobem osiągnięcia wymarzonych rezultatów w jak najkrótszym czasie.

Twój trener w profesjonalny sposób zadba o Twoje zdrowie i kondycję oraz pomoże uzyskać sportową sylwetkę.

**Dlaczego warto ćwiczyć razem z trenerem?**

- trener osobisty dopasowuje odpowiedni plan treningu do Twoich konkretnych wymogów i możliwości, zasugeruje najbardziej przydatny Tobie rodzaj aktywności
- trener osobisty przygotowuje plan treningowy w taki sposób, aby nie wkradła się w niego nuda
- trener czuwa nad poprawnością i skutecznością wykonywanych przez Ciebie ćwiczeń, w razie konieczności eliminuje błędy
- trener motywuje do wysiłku, dba o bezpieczeństwo wykonywanych ćwiczeń
- trener sprawia, że trening staje się przyjemną formą spędzania wolnego czasu
- trener pomaga maksymalnie wykorzystać każdą minutę Twojego cennego czasu
- trener odpowiada na Twoje pytania dotyczące ćwiczeń, odżywiania, suplementacji spędzania czasu w sposób aktywny

