



ПЕРСОНАЛЬНОЕ ДЕЛО

Спортивный психолог, инструктор многофункционального зала и персональный тренер по фитнесу спа-комплекса LUCIANO Ксения Акулова – о возможностях персонального тренинга для тех, кто уже занимается фитнесом или только еще находится на пути в спортзал.

Ксения Акулова

инструктор многофункционального зала, персональный тренер, спортивный психолог

Нет ни минуты свободного времени – пешком только от автомобиля до офиса, фастфуд-обед на ходу, стрессы на работе, сидение за компьютером в режиме 24/7... И если сначала вы чувствуете себя хорошо, то потом, рано или поздно, организм ставит ультиматум: хочешь сохранить (или уже вернуть) здоровье – меняй образ жизни. И если изменить режим питания многим оказывается под силу, то сформировать привычку регулярно посещать спортзал бывает гораздо труднее. Согласитесь, среди вас или ваших знакомых есть люди, которые даже покупают абонементы, но так и не начинают ходить на занятия. Причины? Как правило, это неправильный тайминг и собственная лень. Однако есть более глубокая причина такого «отлынивания» – это отсутствие настоящей мотивации. Как разобраться в многообразии фитнес-программ? Как решить, что подходит именно вам? Как заниматься, чтобы получить максимальный эффект и при этом не навредить себе, ведь каждый организм индивидуален? И наконец, как научиться получать от занятий удовольствие, чтобы на фитнес тянуло именно «хочу!» а не «надо»?...

И вот тут на помощь нам приходит персональный тренер, задача которого – гораздо больше, чем просто «помочь заниматься». Личный тренер – это и наставник, и психолог, и коучер в одном лице. Это отличный, физически и методически подготовленный специалист, и не только в сфере фитнеса, но часто и в области медицины, обязательно добившийся высот в своей профессии. Независимо от уровня первоначальной подготовки занимающегося фитнесом, преимущества персонального тренинга очевидны. С помощью личного тренера можно:

- Пройти функциональное тестирование опорно-двигательного аппарата; познакомиться с фитнесом;
- Составить индивидуальную программу тренировок;
- Скорректировать нагрузку на занятия в соответствии с вашим самочувствием;
- Разнообразить и сделать интересным тренировочный процесс;
- Физиологично выстроить последовательность упражнений;
- «Поставить» технику выполнения упражнений;
- Создать положительную мотивацию к регулярным занятиям;
- Разработать индивидуальный план питания, тренировок и восстановления;



- Увеличить силу, выносливость, скорректировать формы тела.

Общение с тренером, его позитивная энергетика и харизматичность станут дополнительной мотивацией, чтобы приходить на фитнес с удовольствием и добиваться успешных результатов. Каким бы ни было высококлассное оборудование в фитнес-зале, решающую роль в достижении результата играет персональный тренер, который правильно и эффективно организует ваш тренировочный процесс и восстановительный период.

Мне кажется, что осень – самое время задуматься, что вы можете изменить в собственной жизни. А мы знаем, кто вам в этом поможет!



г. Казань, ул. Островского, 26,
тел.: (843) 2-000-987,
www.luciano.ru