

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ – ЧТО ЭТО?

Персональный тренер будет Вас вести на протяжении оговоренного срока, за который:

- 1. Вы научитесь правильно выполнять упражнения, соблюдая все позиции, углы, наклоны, расстояния и пр.;**
- 2. научитесь правильно выбирать вес при работе с отягощениями;**
- 3. перестанете сачковать, научившись выжимать из себя максимум возможного, при этом еще и получая удовольствие — как физическое, так и моральное.**

Тренер будет следить за правильным распределением Вашего времени и усилий в процессе занятий.

Главное условие получения пользы — индивидуальный подбор упражнений в зависимости от вашей цели и правильное их выполнение.

Вы, сами этого не замечая, можете перегружать одну группу мышц и недогружаете другую, давать слишком большую или слишком маленькую нагрузку, что или вредно или бесполезно, не говоря уже об особенностях техники выполнения многих упражнений.

Персональный тренер знает, какой мышце какая нужна нагрузка и с какой интенсивностью. Перебор, как и недобор значительно снижает эффективность тренировки.

Даже самые великие спортсмены не обходятся без тренера. Тренер — это профессионал, который позаботится о Вас и о Вашем результате.

