Персональные занятия с тренером в Winox

Астана, Казахстан

Во время занятий с личным тренером вы добьетесь наивысших результатов в меньшие сроки и получите неоценимую помощь и поддержку. Кроме того, именно ваш персональный тренер сможет:
- провести фитнес-тестирование, которое позволит определить уровень Вашей подготовки и сможет помочь правильно поставить цели тренировки.
- составить подходящую исключительно Вам индивидуальную программу тренировок, соединяющую в себе различные виды нагрузок и фитнеса, исходя из Ваших возможностей, желаний и целей.
- построить график тренировок так, чтобы занятия проходили в нужное Вам время.
- рассчитать Ваш пульсовой диапазон, что немаловажно для максимально эффективного тренинга сердечно-сосудистой системы.
- определить и проконтролировать во время кардиотренировки такой важный параметр, как частота сердечных сокращений.
- позаботиться о том, чтобы Ваша тренировка была максимально безопасной (тренер правильно подберёт необходимый уровень нагрузок на мышцы и сердце, а кроме того отследит Вашу технику выполнения упражнений для того, чтобы Вы смогли избежать травм).
- проконсультировать по вопросам правильного подбора полезных для Вашего организма продуктов питания и поможет скорректировать Ваш ежедневный рацион.
- сможет вместе с Вами проконтролировать результат тренировочного процесса и оптимально скорректировать его течение, если результаты являются неудовлетворительными.

Именно персональный тренер является тем, кто сможет позаботится о Вас и Вашем результате. Поверьте, месяц персональных тренировок, пусть даже 2 раза в неделю, даст больший результат, чем полугодовое пребывание в зале без должной теоретической подготовки.

Цена: **50 000 $**

Тип объявления: Услуги, предлагаю

Торг: --

Персональный тренер Азал

8775 734 6668
