

Trening personalny to jeden z bardziej efektywnych treningów. Każdy klient przychodzący do klubu fitness ma swoje własne zindywidualizowane cele. Ponadto każdy jest inny, nierzadko cierpi na jakieś dolegliwości zdrowotne, ma inną budowę anatomiczną. Treningi na salach fitness skierowane są do dużej grupy osób lecz często nie koncentrują się na jednostkach. To powoduje, że klienci często nie osiągają swoich celów i odchodzą z fitness clubów. Żyjemy w świecie, gdzie czas jest bardzo cenny i wielu cierpi na jego chroniczny brak. Plan zajęć na sali fitness jest uniwersalny i praktycznie nieelastyczny. Zaletą natomiast treningów personalnych jest możliwość dopasowania odpowiedniego rodzaju aktywności nie tylko do konkretnej osoby ale również do czasu jakim dysponuje. Treningi personalne skierowane są do grona klientów, którzy oczekują od treningu czegoś więcej, przede wszystkim indywidualnego podejścia, motywacji, wsparcia i osiągnięcia stawianych sobie celów.

Trening personalny niesie ze sobą wiele korzyści. Jest indywidualnie dopasowany do każdego uczestnika, do jego możliwości, kondycji, stanu zdrowia czy wreszcie samopoczucia. Praktycznie 100 % czasu treningu poświęcone jest na osiągnięcie indywidualnych celów treningowych. Taki trening jest maksymalnie bezpieczny, bo trener stale nadzoruje, kontroluje i koryguje.

Poprawnie technicznie wykonany trening gwarantuje osiągnięcie lepszych efektów w zdecydowanie krótszym czasie. Z zajęć na zajęcia intensywność treningu oraz rodzaj treningu, jak również dobór ćwiczeń ulega zmianie, tak aby stale stymulować układ mięśniowy, nerwowy oraz krążeniowo-oddechowy. Dzięki temu klient zauważa zdecydowaną poprawę kondycji, koordynacji, wytrzymałości, siły.

Nie dochodzi tutaj do często spotykanego na sali fitness momentu, w którym ma się wrażenie, że już nic więcej nie można osiągnąć.

Bardzo ważny jest aspekt motywacji. Poziom motywacji jest zdecydowanie większy, a absencja na tego typu zajęciach (czyli na treningu personalnym) jest zredukowana do minimum. Zdecydowanie łatwiej jest nie przyjść na zajęcia fitness, gdzie nikt nie zauważy nieobecności niż na trening indywidualny, gdzie należy zadzwonić i odwołać zajęcia z co najmniej 24 godzinnym wyprzedzeniem. To takie troszkę jak spojrzenie trenerowi w oczy i powiedzenie „dzisiaj sobie odpuszczam”.

Niektórzy mogą powiedzieć, że jest to dość droga usługa. Należy na to jednak spojrzeć z drugiej strony. Klient poświęcając mniej czasu osiągnie więcej, będzie miał większą motywację, nie będzie narażony na kontuzje, nudę, czy powszechne „objawianie” się na zajęciach („schowam się może nikt nie zauważy że dzisiaj jestem w nienajlepszej formie”). Ponadto będzie mógł osiągać coraz więcej, być coraz sprawniejszym i stawiać sobie coraz to nowe cele. Biorąc to wszystko pod uwagę - cena takiego treningu jest w rzeczywistości dużo niższa.

Iwona Wierzbicka