



Существует расхожее мнение, что персональный тренер в «качалке» нужен только начинающим. Это в корне неверный миф и развеять его необходимо раз и навсегда. Если говорить о фактах, то картина следующая: с персональным тренером даже у опытных атлетов прогресс идет гораздо быстрее. Вложенные деньги вернуться к вам в виде преобразившейся фигуры, укрепившейся самооценки и сэкономленного времени.

Когда человек впервые приходит в тренажёрный зал, вполне логично, что он может растеряться. Можно, конечно, подойти к любому тренажёру и просто начать заниматься. Однако такой «простодушный» подход сродни желанию сесть за руль автомобиля, абсолютно при этом не умея водить.

Конечно, вы можете заниматься самостоятельно. Путем проб и ошибок Вы, наконец, поймёте, что к чему. Однако есть путь короче и гораздо эффективнее! Так почему бы им не воспользоваться? Уже за первые пару месяцев вы заметите результат и втянетесь в процесс тренировок.

Персональный тренер научит правильной технике выполнения упражнений, объяснит, какая должна быть нагрузка и как её регулировать.

Тренер поможет составить программу тренировок и даст советы по питанию, учитывая и ваши цели, и особенности организма. Вряд ли стоит лишать себя такого грамотного подхода к тренировкам.