**Projekt plaża – zacznij letnie wyzwanie pod okiem trenera**

**Smukła i wysportowana sylwetka to marzenie większości kobiet i mężczyzn, a okres wakacyjny to niewątpliwie czas, w którym można się nią pochwalić. Dla wielu osób czas wakacji jest także świetnym momentem do zapoczątkowania swojej przygodny ze sportem. Często jednak nie wiadomo jak się za to zabrać. Najlepszym rozwiązaniem będą treningi pod okiem trenera personalnego. Dbanie o siebie pod bacznym okiem specjalisty ma wiele zalet. Najlepsze i najszybsze efekty osiągniemy łącząc regularną aktywność fizyczną z odpowiednią dietą.**

**Forma pod okiem trenera**

Treningi personalne pod okiem wykwalifikowanego trenera to dla wielu osób najlepsza metoda szlifowania formy i budowania wymarzonej sylwetki. Treningi wykonywane pod okiem specjalisty gwarantują nam prawidłowe wykonywanie ćwiczeń, ale także dostosowanie ich poziomu do naszej aktualnej formy i umiejętności. Plan treningowy przygotowany przez trenera to także niesamowita oszczędność czasu, którego nie musimy tracić na zastanawianie się i samodzielne wymyślanie poszczególnych ćwiczeń. Kolejną zaletą pracy z trenerem jest bezpieczeństwo, gdyż wszystkie ćwiczenia prezentowane są z dokładnością i wyjątkową dbałością o każdy istotny szczegół.

Niestety nie każdy może sobie pozwolić na regularne ćwiczenia w tej formule. Dla niejednego domowego budżetu jest to spory wydatek. Wizyty na siłowni są także czasochłonne i nie każdy może znaleźć na nie czas w codziennym nawale obowiązków. Jak zatem zacząć ćwiczyć regularnie i systematycznie, a najważniejsze – by treningi były skuteczne i przynosiły wymarzone rezultaty? W sukurs przychodzą nowoczesne rozwiązania, do których należy możliwość ćwiczenia online. Treningi, które możemy znaleźć na platformie zdrowotnej MajAcademy, są pełnowartościowe i pomagają osiągać te same efekty co indywidualna praca z trenerem na siłowni. Roksana Środa, dietetyczka kliniczna i założycielka MajAcademy podkreśla przy tym, że najlepszy trening to taki, który będzie dopasowany zarówno do naszych możliwości, jak i indywidualnych potrzeb.

12 czerwca w MajAcademy pojawiły się kolejne, całkowicie nowe treningi, które pomogą skutecznie wyrzeźbić najbardziej problematyczne partie ciała. Wśród nich znajdziemy turbo spalanie, czy niesamowity trening nakierowany na pośladki. Są to idealnie skomponowane zestawy ćwiczeń, dzięki którym tegoroczne wyjście na plaże nie będzie stanowiło żadnego problemu.

**Treningi online, efekty offline**

Trening online to fantastyczna forma aktywności fizycznej, którą można wykonywać bez wychodzenia z domu, jednak z osobą, która pokaże nam dokładnie, jak poprawnie wykonać każdy ruch. To bardzo ważne, ponieważ tylko prawidło wykonane ćwiczenia pozwolą na osiągnięcie zamierzonych efektów. Mało kto zdaje sobie sprawę, że nieprawidłowo wykonywany trening może nam zaszkodzić, a nawet powodować kontuzje, lub pomimo włożonego wysiłku zupełnie nie przynosić efektów.

– Treningi dostępne na platformie MajAcademy z łatwością można wykonać w domu. Co istotne, nie musimy posiadać żadnych dodatkowych sprzętów. – podkreśla Roksana Środa. – Treningi są bezpieczne dla osób zmagających się z problemami jelit, a w połączeniu z odpowiednio dobraną dietą pięknie kształtują sylwetkę. – dodaje.

Internetowe treningi MajAcademy od samego początku tworzone są przez trenerkę, a także przez nią są prowadzone. Dodatkowo na platformie istnieje możliwość dołączenia do wyzwań i realizowania swojego indywidualnego planu krok po kroku, co pozwoli jeszcze lepiej wzmocnić efekty. Wyzwania, jak i treningi, przeznaczone są zarówno dla osób poczatkujących i tych, którzy już od jakiegoś czasu uprawiają aktywność fizyczną.

**Kondycja na wakacje i nie tylko**

Niezależnie od tego, gdzie zamierzamy spędzać urlop, dobra kondycja to coś, o co zawsze warto dbać. Dla najlepszego efektu warto postawić na ćwiczenia, które będą angażować jak najwięcej mięśni, dlatego tak ważne jest profesjonalne podejście i odpowiedni dobór ćwiczeń. Dopasowanie wysiłku włożonego w każdorazowy trening również jest niezwykle istotne. Nie powinno się zaczynać od zbyt intensywnych i forsownych ćwiczeń, gdyż te mogą nas jedynie zniechęcić do kontynuowania wyzwania. Liczy się stopniowe działanie i systematyczne zwiększanie wysiłku i intensywności.

Treningi pod okiem specjalistów, także te online, z pewnością pomogą osiągnąć efekty i to w znacznie krótszym czasie niż w przypadku działania na własną rękę – zwłaszcza, jeśli dopiero zaczynamy swoją przygodę ze sportem. Dzięki wspólnej pracy z profesjonalistą w niedługim czasie będzie można pochwalić się smukłym i co najważniejsze zdrowym ciałem. Treningi tworzone przez profesjonalnych trenerów to także szansa na realizację własnych indywidualnych celów, może być to na przykład redukcja masy ciała, ale i wzmocnienie formy i poprawa wydolności całego organizmu.

Regularne treningi to jednak nie wszystko. Ważne, by zadbać również o odpowiednią regenerację po każdym z nich, picie dostatecznej ilości wody i zdrowy sen. Wszystkie te elementy pozwolą wzmocnić efektywność ćwiczeń, a także utrzymać formę na dłużej.

 ---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Kontakt dla mediów**

Patrycja Ogrodnik

PR Manager

[p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

tel. 692 333 175