**Trening personalny na wyciągnięcie ręki!**

**Jak zacząć trenować pod okiem eksperta?**

**Trening personalny dla wielu osób kojarzy się wciąż bardzo „luksusowo”. Tymczasem jest to coraz bardziej popularna forma dbania o zdrowie i kondycję, na którą mogą sobie pozwolić nie tylko celebryci. Decydując się na treningi pod okiem profesjonalnego trenera zadbamy nie tylko o ciało, ale także o nasz dobrostan psychiczny. Plan treningowy ułożony przez trenera, który weźmie pod uwagę nie tylko naszą aktualną kondycję, aktywność fizyczną czy sposób odżywiania się, będzie krokiem ku zmianom, które mogą mieć kluczowy wpływ na nasze zdrowie.**

Styczeń i początek roku to doskonała okazja do analizy starego roku i podsumowań. Tradycją w naszej kulturze stało się już planowanie nowych działań i formułowanie ambitnych celów. Stawiamy sobie wyzwania, którymi chcemy zaimponować sobie i innym. Chcemy wywołać pozytywne zmiany, a do najczęstszych należą m.in. aktywne podejście do kondycji i dbałość o zdrowie. Niestety, niekiedy ta motywacja jest krótkotrwała i już po kilku dniach szukamy miliona wymówek, którymi usprawiedliwiamy swoją opieszałość. Jak wynika ze statystyk, tylko 8% z nas potrafi wytrwać w noworocznych postanowieniach, a niektóre źródła podają, że 80% osób rezygnuje z wyznaczonych celów do końca lutego. Jak nie znaleźć się w ich gronie?

**Świadomość korzyści wzmacniania motywację**

Pod każdym noworocznym postanowieniem kryje się powód, dla którego potrzebujemy coś zmienić – świadomość tego, to pierwszy krok do dotrzymania noworocznego postanowienia – podkreśla Natalia Głowicka, marketing manager Klub Fitness UP. – Zrozumienie korzyści płynących z danego postanowienia, np. – w nowym roku poprawię swoją sylwetkę, zadbam o ciało, bo nie czuję się atrakcyjnie lub odczuwam dyskomfort w czasie czynności fizycznych – spowoduje, że trudniej będzie zrezygnować z podjętego działania – dodaje.

Postanowienia na nowy rok związane ze zdrowiem i kondycją są ważną decyzją. Dużo łatwiej jest je realizować, gdy mamy wsparcie – droga do osiągnięcia celów staje się wtedy mniej wyboista. Samo pójście na siłownię, gdzie jesteśmy otoczeni ludźmi o podobnych celach, wzmacnia naszą determinację i utrzymuje nasz poziom motywacji na wysokim poziomie. Aktywność pod okiem trenera może przynieść jeszcze bardziej spektakularne efekty.

**Trening personalny – jak zacząć współpracę?**

Na rynku nie brakuje ofert treningów pod okiem specjalistów. Jak wybrać najlepszą opcję dla siebie? – Przede wszystkim trzeba wybrać klub, który oferuje przyjazną atmosferę, jest otwarty na każdego klienta i pomaga w zrozumieniu, dlaczego świadome i systematyczne treningi przyczynią się do poprawy naszej kondycji i zdrowia. Mając wybrany klub fitness, możemy umówić się na pierwsze spotkanie z trenerem. Zanim ustalimy plan treningowy i żywieniowy, warto po prostu porozmawiać. Skoro mamy spędzić razem kolejne miesiące na treningach, współpraca z pewnością będzie bardziej owocna, jeśli między trenerem a podopiecznym narodzi się nić sympatii – wylicza Natalia Głowicka, marketing manager Klub Fitness UP.

Podczas pierwszych treningów zazwyczaj przeprowadzana jest ankieta, podczas której trener poznaje jak do tej pory wyglądała nasza aktywność fizyczna, jakie kontuzje lub urazy mamy za sobą, jak się odżywiamy i przede wszystkim – jakie mamy oczekiwania względem treningów. Nieodłącznym elementem pierwszego spotkania jest pomiar masy ciała na profesjonalnej wadze, która umożliwia także pomiar procentowy mięśni i tkanki tłuszczowej. Po pierwszym spotkaniu, trener personalny przygotowuje plan treningowy, w którym trening jest rozpisany na dni, ćwiczenia, serie i powtórzenia. Ponadto może wyliczyć zapotrzebowanie na kalorie.

**Spersonalizowany plan treningowy – dla kogo?**

Treningi personalne są świetnym rozwiązaniem dla wszystkich, także dla osób po ciężkich kontuzjach, które mają obawy przed samodzielnym powrotem do ćwiczeń lub dla osób, które ćwiczą samodzielnie, ale nie widzą efektów, bo niestety brakuje im odpowiedniej wiedzy i informacji zwrotnej, jakiej udziela trener.

Niemniej nie każdy lubi tego typu aktywność. – Jeśli po pierwszej wizycie w klubie fitness okaże się, że treningi pod okiem specjalisty nie są tym, co nam odpowiada, Klub Fitness UP oferuje zajęcia typu joga, ABT, HIIT, zumba i wiele innych. Inna opcją są treningi personalne, ale w grupach do 6 osób - jest to dobra alternatywa dla zajęć indywidualnych – podpowiada Sebastian Gazda, dyrektor generalny UP Klub Fitness.

Mało który klub fitness podchodzi z takim zaangażowaniem do tego, by klienci nie rezygnowali z własnego zdrowia, a szukali motywacji i opcji, które będą dla nich optymalnym rozwiązaniem. Już niedługo z takich udogodnień będą mogli skorzystać mieszkańcy Wrocławia, dla których UP otwiera nowoczesny klub w budynku Infiniti, a na nowych klubowiczów będą czekać trenerzy, którzy wesprą ich na każdym etapie drogi po lepsze zdrowie i kondycję.

**Kontakt dla mediów**

Patrycja Ogrodnik

PR Manager

Tel. 692 333 175

p.ogrodnik@commplace.com.pl