

PERSONAL TRAINING 5x PAKETTI

1. Kerta

Asiakkaan lähtötilanteen kartoitus, tavoitteiden asettaminen ja yksilöllisen harjoitusohjelman suunnittelu.

2. Kerta

Aerobisen kunnon testaus sekä lihastasapainon kartoitus.

3. Kerta

Kuntosaliohjaus sekä viikko- ohjelman läpikäyminen.

4. Kerta

Nutrica- ravintoanalyysi. Ruokapäiväkirjan analysointi ja oikean ruokavalion opastus.

5. Kerta

Kontrollikäynti ja tarvittaessa ohjelman uudistaminen.

Miksi personal trainer ?

- Oma valmentaja on liikunnan ammattilainen, jolla on kattava liikunta- alan koulutus sekä vuosien kokemus alalta.
- Leidin personal trainerit ovat suorittaneet kansainvälisen Suomen Kuntoliikuntaliiton FISAF- tutkinnon.
- Oma valmentaja auttaa realististen tavoitteiden asettamisessa.
- Kuntotestaus auttaa sopivan harjoitusohjelman laatimisessa sekä kehittymisen seurannassa.
- Opit oikeat liikesuoritukset ja saat ohjeita oikeanlaiseen ja juuri sinulle sopivaan harjoitteluun.
- Saat ohjeet aerobisen- ja lihaskunnon sekä liikkuvuuden parantamiseen.
- Oma valmentaja antaa ohjeita ja vinkkejä terveelliseen ruokavalioon.
- Oma valmentaja motivoi, kannustaa, tukee, innostaa ja rohkaisee.
- Sitoudut harjoitteluun paremmin ja saat hyviä tuloksia eri osa-alueilla.
- Saat palautetta harjoittelusta ja edistymisestääsi.