

Személyi edzés fontossága
értelmi fogyatékos és
mozgássérült személyeknek



Edzés személyi edzővel

- A személyi edző jól ismeri a gyakorlatokat. Megtanítja a sporteszközök helyes használatát. Egészséges táplálkozásra tanít.
- A személyi edző az edzésen csak egy emberrel foglalkozik.
- A mi alkatunknak, állapotunknak és céljainknak megfelelő edzést tart.
- A személyi edzés személyre szabott.

Edzés személyi edzővel

- Manapság egyre többen személyi edzővel edzenek. Ezeket a foglalkozásokat személyi edzésnek hívjuk.

Milyen a jó személyi edző?

- Csak veled foglalkozik.
- Megtanítja és javítja a feladatokat.
- Számodra megfelelő edzéstervet készít.
- A táplálkozásunkra is figyel.
- Tanácsokat ad.



Edzés személyi edzővel

Mire kell neked figyelned az edzések során?

- Fontos, hogy megfogadd a személyi edződ tanácsait. Így az edzéseket biztonságban, sérülések nélkül teljesítheted.
- Személyi edzőnk tanácsait otthon is tartsuk be!
- Figyelj az étkezéseidre!

Edzés személyi edzővel

Mi az Edzésterv?

- Személyre szabott gyakorlatok, ami az állapotod és a céljaid alapján készül.
- Az edzésterv segítségével folyamatosan fejlődhetsz. Egyre közelebb kerülhetsz a céloddhoz.
- Edzéstervet mindig személyi edző készítsen!

Edzés személyi edzővel

- Manapság egyre divatosabb az internetes edzés.

De mi az internetes edzés?

- A személyi edző ilyenkor web-kamerán keresztül mutatja a gyakorlatokat.

Előnyei:

- Kényelmes, otthoni környezetben edzhetünk.
- Biztonságos, nem kapunk el betegségeket.

Hátrányai:

- Kevesebb eszköz áll a rendelkezésünkre.
- A helytelen gyakorlatokat nehéz kijavítani.

Edzés személyi edzővel

- Személyi edző után az edzőterem recepcióján vagy az interneten érdeklődj!
- A konditerem használatáért és a személyi edzésekért külön kell fizetni. A legtöbb helyen a személyi edzésekért az edzőnél kell fizetni.