

Kom igång med Personlig Tränare

Ett program för Dig som redan tränar idag men behöver inspiration och en liten knuff i rätt riktning för att nå nya mål där du idag:

- Tränar regelbundet men känner att du inte riktigt kommer någonstans längre?
- Har fastnat och behöver hjälp med ett nytt upplägg, vill sätta upp nya mål eller kanske har du bara tappat motivationen?
- Har någon lättare skada som besvärar dig med din träning?
- Vill få en bekräftelse på att du utför dina rätt övningar och på ett korrekt sätt?

Vår licensierade PT hjälper dig med ett program under, 3 tillfällen tillsammans, till ett personligt och individuellt träningsupplägg som du fortsätta jobba vidare med på egen hand

1:a tillfället

20 min samtal och behovsanalys, du får berätta om vad och hur du har tränat tidigare och om du har några sjukdomar eller skador som påverkar din träning. Du och din PT går även igenom hur din livssituation ser ut, vilka möjligheter du har att träna, vilka resultat du vill uppnå och under hur lång tid eller vilka mål du vill sätta upp. Även styrke och konditionstester kan utföras om du önskar under behovsanalysen.

Vi avslutar med ett par funktionsanalyser så att din PT kan planera din träning efter vad du behöver prioritera.

2:a tillfället

Nu är det dags att träna tillsammans!

Vi går noggrant tillsammans igenom ditt nya träningsupplägg. Din pt visar och instruerar dig i de övningar som ingår i ditt nya program så att du senare på egen hand utföra dessa.

Efter avslutat pass, går vi tillsammans igenom program och gör de korrigeringar vi kommer överens om.

3:e tillfället

Om du önskar går du och din pt igenom programmet igen för att du ska känna dig 100 % säker på alla övningar.

Detta tillfälle kan också användas som en uppföljning efter 6-10 veckor med ytterligare tester och analyser för att mäta progressionen i din träning - Ett kvitto på vad du har åstadkommit!

Kontakt

Kontakta receptionen eller Karin så bokar vi en första kostnads fri träff där vi upprättar en personlig träningsplan för dig.

Karin@sportscluboasen.se