



FITNESS 03. 01. 2019

Osobní trenér - ano, či ne? Poradíme, zda se do fitness trenéra vyplatí investovat!

Nejprve si musíte ujasnit, zda chcete shodit několik kil, nebo chcete jen posílit a nabrat svaly. V takových případech je osobní trenér vhodný hlavně...

Rozhodnout se shodit pár kilo dolů anebo si vytvarovat postavu. To slycháváme často od svého okolí a ruku na srdce, kdo někdy nezkusil nějakou tu dietku anebo cvičení doma podle videí? Přemýšleli jste ale někdy o tom, že osobní trenér by mohl být mnohem lepším řešením? Ptáte se, co je lepší? To vám prozradíme v našem článku, čtete proto dále!

Proč může být fitness trenér dobrou volbou?

Nejprve si musíte **ujasnit, zda chcete shodit několik kil, nebo chcete jen posílit a nabrat svaly.** V takových případech je **osobní trenér** vhodný hlavně **pro začátečníky**. Ti často nevědí, jak by si měli svůj trénink sestavit, co dělat, jakou zátěž si mohou dovolit anebo jaké cviky se hodí pro jakou část těla.

Na internetu sice můžete přečíst stovky rad, ale nikdy jako začátečník nebudete mít jistotu, zda jste si vybrali cvik správně, a hlavně - **jestli ho správně provádíte**. Žádný učený z nebe nespadl, proto byste se neměli stydět, když potřebujete při cvičení pomoci. Pokud jste dlouhou dobu necvičili a svaly se dlouze nevyužívaly, pak si můžete **při nesprávném tréninku navíc ublížit!**

Osobní trenér sestaví individuální trénink

Fitness trenér je potřebný hlavně pro ty, kteří **nemají zkušenosti**. Při nesprávném cvičení si totiž můžete snadno **ublížit**. Při **nesprávně sestaveném tréninku** vám **hrozí**:

- [Přepnutí svalů](#)
- Svalová dysbalance
- Svalová horečka
- [Bolesti svalů](#)

Velkou výhodou **fitness trenéra** je to, že vám **přesně na míru sestaví plán a trénink**. Zásadní tedy je, aby byl trénink individualizovaný.

Instruktor musí **přizpůsobit cvičení** vašim potřebám, vaší síle a vašemu zdravotnímu stavu. Nejdříve je trénink pozvolný, **postupně přibývá náročnost**. Důležité ale je, že vy i trenér posloucháte své tělo a jemu přizpůsobujete jednotlivé cviky.

Co po vás bude osobní trenér chtít?

- **Upřímnost a vytrvalost.** Upřímnost v tom slova smyslu, že mu musíte říci, **jaké cviky vám vyhovují**, co se vám líbí, nebo naopak **na co nestačíte** a co pro vás není to pravé ořechové.
- Trenér také pozná, kdy ještě můžete a kdy už je trénink nad vaše síly. Důležité však je, abyste byli vytrvalí a **vždy se snažili cvičit na maximum** a dali do cvičení veškeré síly.

Pokud budete cvičení flákat a nebudete se dostatečně snažit, obíráte o čas nejen trenéra, ale hlavně sami sebe. Proto se vždy nejprve sami sebe zeptejte: **Opravdu chci cvičit s osobním trenérem?**



Chcete zhubnout? [Vyzkoušejte 30 receptů na hubnutí.](#)

A vyzkoušejte také další [smoothie recepty na hubnutí.](#)

Správný trenér vysvětluje

Nejdůležitější je také při cvičení **nalézt toho správného trenéra**. Mnoho z nich totiž zná cviky jen teoreticky a sami je na sobě nevyzkoušeli. Někteří nemají dostatek zkušeností a své klienty přepínají. **Kvalitního trenéra poznáte tak, že:**

- Snaží se zjistit vaše cíle
- Směřuje tréninkový plán k dosažení cílů
- Věnuje se vám po celý trénink
- Povídá si s vámi o cvičení
- Vysvětluje jednotlivé cviky a dbá na správné provedení

Také byste se při hledání trenéra měli zaměřit na to, jestli má svou **osobní webovou stránku** a najít si o něm **reference**. Trenér by měl mít taktéž **oprávnění pro trenérství**, které je doloženo trenérskými zkouškami. Rozhodně si také zjistěte, jak dlouho se trénování věnuje. Od toho se také odvíjí jeho cena.

Za dobrého trenéra je potřeba si připlatit

Nezkušeným cvičením si můžete jen ublížit. Stejně tak vám může **ublížit i nezkušený trenér**. Profesionální trenér si za své služby **účtuje cca od 250 korun** za jednu lekci **do cca 1000 korun**. Možná se vám zdá, že jsou to zbytečně vyhozené peníze. Ale osobní trenér se vám vyplatí v případě, kdy jste opravdu **rozhodnutí se svou postavou něco udělat**, a to pod profesionálním dohledem, aby se vám něco nestalo.

Bohatě vám stačí, abyste si zaplatili třeba 3 lekce. Na nich se dozvíte, jaké cviky jsou pro vás nejvhodnější a především, jak je cvičit. Poté si můžete cvičit, jak sami uznáte za vhodné, jelikož budete přesně vědět, jak.

Kdy je osobní trenér zbytečný?

Osobní trenér ovšem není pro všechny. Nejprve se musíte sami ujistit, zda vám bude k něčemu dobrý. Jestli **cvičíte již dlouho a víte, co a jak**, trenér je pro **vás zbytečný**.

Nevhodný je také pro ty, kteří mají **problémy s autoritami**. Trenér se s vámi příliš mazat nebude. Pod jeho velením budete muset opravdu cvičit. Lenost je vaším největším nepřítelem.