



Тренирай с мен

РЪКОВОДСТВО

ID

Запознайте се с вашия

Персонален Треньор



Казвам се Иванина Димитрова. Юрист съм, но не типичен. Имам интереси, свързани с изкуството и спорта. Сериозно се занимавам с фитнес. Откакто открих страстта си към него, посветих времето си да намеря най-ефективния, ефикасен и забавен начин за увеличаване на мускулната маса и намаляване на телесните мазнини чрез тренировки и хранене. Помагам на другите да постигнат целите си, като създавам индивидуални тренировъчни програми и хранителни планове, които най-добре отговарят на настоящите им нужди. Ако смятате, че искате да промените навиците си на живот, но не сте сигурни как да започнете или просто ви липсва правилната мотивация - аз съм тук за да ви помогна.

Какво да очаквате

1

Фитнес съвети и консултации

2

Индивидуални режими на хранене

3

Провеждане на индивидуални тренировки

4

Изграждане на фитнес програми

5

Суплементарен план

6

Дистанционно трениране и онлайн коучинг



Услуги



Консултация

Обсъждане на въпроси и казуси възникнали в сферата на здравословния начин на живот. Съвети за покачване на мускулна маса. Съвети за загуба на излишни килограми и подкожни мазнини. Обсъждане на тренировъчни методи във фитнес или домашни условия. Тренировки и алтернативи на упражнения при контузии и травми. Обсъждане на вече изготвени хранителни и тренировъчни режими. Въпроси и отговори свързани с работата ми като фитнес инструктор. Други

Дистанционно трениране

При дистанционното трениране не се предвижда постоянна работа с треньора. Осъществява се посредством мобилно приложение. Включва консултации във връзка с хранене и трениране. Изготвяне на суплементарен план. Изготвяне на тренировъчен план. Мониторинг на резултатите. Корекции на плановете /при необходимост/. Мотивация.



Персонална тренировка

Персоналната тренировка се осъществява във фитнес салон с един трениращ. Следи се за правилно изпълнение на упражненията. Адаптиране в реално време спрямо текущата форма и физическо състояние.



Услуги



Суплементарен план

Изготвя се индивидуално съобразено с вашия хранителен режим. Избират се най-подходящите добавки според вашата цел (покачване на мускулна маса, топене на мазнини, цялостна рекомпозиция на тялото).

Изготвяне на хранителен режим

Индивидуалният хранителен режим се изготвя лично за вас и според вашите вкусови предпочитания, цели и ежедневие.

При изготвяне на менюто се взема под внимание, ако страдате от някаква болест и имате ли непоносимост или алергии към определени храни.

Дефиниране на цели и срокове. Мониторинг.



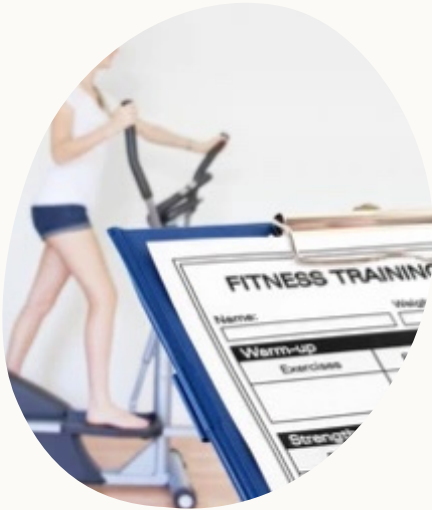
Консултация и проверка на резултат

- Изготвяне на индивидуален хранителен режим
- Изготвяне на тренировъчна програма
- Суплементарен план
- Консултация + Проверка на резултат в рамките на календарен месец



Услуги

Изготвяне на тренировъчен план



Тренировъчната програма е от съществено значение за всеки един спортуващ човек, стремящ се да преобрази себе си и да прогресира в залата. За Вас ще бъде създадена такава, която да отговаря на вашите цели, нужди и ежедневие. Консултация. Установяване на съществуващата двигателна активност (ежедневна и спортна). Установяване на нивото на атлетическите познания и подготовка на клиента. Дефиниране на цели и срокове. Мониторинг.

Цялостен онлайн коучинг

- Изготвяне на индивидуален хранителен режим
- Изготвяне на тренировъчна програма
- Изучаване на правилна техника на изпълнение на упражненията
- Суплементарен план
- Списък с необходимите покупки
- Мониторинг на формата
- Следене на резултати
- Корекции по хранителен режим и тренировъчна програма, ако са необходими
- Онлайн консултации в работно време



Процесът

Попълване на анкета

Ще те помоля да направиш бърза регистрация в сайта ми, както и да отговориш на някои въпроси. Така ще те опозная по-добре.

Провеждане начален разговор

Често има допълнителни въпроси на база анкетата ти. Ще намерим заедно отговорите по удобен за теб начин - имейл, чат или телефонен разговор.

Провеждане на консултацията

Насрочваме среща, където ще проведем самия преглед на движение, техника и мобилност. Отнема средно около 60-90 минути.

Изготвяне на план за действие

Ще ти дам конкретни насоки какво да правиш или да не правиш, така че тренировките все така да отговарят на поставените ти цели.



ЧЗВ

Какво представлява фитнес консултирането?

Фитнес консултирането е стъпката преди тренирацията да започне работа с треньора в залата или онлайн. По време на консултацията се вниква в индивидуалните нужди и възможности на онзи, който е решил да предприеме стъпки към позитивна промяна. Начертава се ефективен план, съобразен с тях. При интерес се обсъжда и финансовият аспект на тренировките.

Как протича процесът?

С разговор между треньора и клиента. Обсъждат се спортната история, физическото и здравословно състояние, начина на живот, нива на активност на тренирацията. Изготвят се индивидуална програма и файл с антропометрични данни (оценка на физическо състояние и здравето, история на физическата активност през последната една година) и техен анализ, цели, хранителен режим.

Кой провежда фитнес консултирането?

Иванина Димитрова – треньор с Европейски сертификат (EREPS) и индивидуален подход. Програмите също се изготвят индивидуално за нуждите на доверилите се и са базирани на проучвания, тестове и анализи. Изгражда се приятелска връзка спомагаща трениращите да се отпуснат и постигнат максимални резултати.

