

Personal trainer - Προπονητής

Αιμιλία Κ.
Μαρία Β.
Γ'1

Τι είναι ο personal trainer



Το 2022 όλοι οι άνθρωποι χρειάζονται στη ζωή τους την άθληση για καλύτερη ψυχική και σωματική υγεία. Ο personal με λίγα λόγια (ο προπονητής) είναι εκείνος που ξέρει τι χρειάζεται το σώμα μας και μπορεί να μας γυμνάσει όπως πρέπει.

Τα θετικά και τα αρνητικά του personal

Τα θετικά

- Μπορείς σε λίγους ή σε αρκετούς μήνες να έχεις το σώμα που θέλεις!
- Σου προσφέρει ενέργεια και υπερένταση!
- Σου προσφέρει καλύτερη υγεία!

Τα αρνητικά

- Πολύ άνθρωποι δεν έχουν αρκετά γυμνασμένο σώμα ενώ ντρέπονται να πάνε να γυμναστούν.
- Δεν θέλουν να ακούν τα αρνητικά σχόλια των άλλων.
- Πολλοί δεν έχουν πιστοί στο εαυτό τους και δεν θέλουν να αρχίσουν την γυμναστική γιατί πιστεύουν ότι θα τα παρατήσουν (χαμηλή αυτοεκτίμηση)

Πώς μπορείς να γίνεις personal trainer

Για να γίνεις personal trainer χρειάζεται να έχεις τελειώσει το Γυμνάσιο και το Λύκειο ώσπου να δώσεις πανελλήνιες, για να μπεις στη σχολή γυμναστικής ακαδημίας. Εκτός αν είσαι πρωταθλητής και μπορείς να μην δώσεις πανελλήνιες. Επίσης χρειάζεται το σώμα σου να μπορεί να ανταπεξέλθει την σκληρή προπόνηση, ώστε να τελειώσεις την σχολή και αργότερα να έχεις την δικιά σου δουλειά.

Πώς μπορεί να σε ελκύσει ένας personal trainer

Ένας ιδανικός personal πρέπει να σε ελκύσει και να τον εμπιστεύεσαι ώστε να σε βοηθήσει να κάνεις το σώμα που θες, ωστόσο να σου δίνει ενθάρρυνση για να μην τα παρατήσεις ούτε για το ψυχικό σου αλλά ούτε για το σωματικό εαυτό και σημαντικότερο για να μην χαλάσεις την διατροφική σου αλυσίδα. Η εμπιστοσύνη προς τον personal σου είναι πολύτιμη και για εσένα και για εκείνον, γιατί εσύ του δίνεις την πίστη σου και εκείνος την αποτελεσματική του δουλειά!

Τελευταία ματιά

Εμείς προσωπικά θεωρούμε πως δεν χρειάζεται να ντρέπεστε το personal trainer για το σωματότυπό σας, γιατί αυτή είναι η δουλειά του, να σας γυμνάσει και κυρίως να έχετε σωστή διατροφική αλυσίδα. Επίσης θέλει το καλό σας για όλα τα παραπάνω που είπαμε!

Μαρία Β.

Αιμιλία Κ.

Γ'1