

PERCHE' AFFIDARSI A UN PERSONAL TRAINER

Perché affidarsi ad un Personal... riassumiamo le cinque ragioni principali:

1. Per rendere il vostro programma funzionale e non gettare il vostro tempo: il PT è in grado di confezionarvi il vostro allenamento come un sarto pre para un abito unico e personale.
2. Guidandoti nelle scelte migliori: se avete la percezione di non avere più miglioramenti. Con nuove routine, nuovi consigli per un piano alimentare potrà ridare vigore alla situazione e riuscire a migliorare la vostra performance.
3. Volete allenarvi per un obiettivo specifico: qualunque sia il vostro obiettivo, sia che siate professionisti, semplici appassionati, il PT potrà seguirvi dalla prima giornata fino alla gara, o se solo volete dimagrire potenziare o prepararvi per la settimana bianca
4. Recupero funzionale: post infortunio, dalla lombalgia, ad un recupero dopo intervento, il PT è la persona che può rimettervi in piedi.
5. Sentirsi motivati: niente scuse (non ho tempo, piove, sono stanco...) il PT è il tuo partner, la persona che può fare la differenza.

