



GM TRAINING
FITNESS
CENTRUM

Adresa:
Prostějovská 15249/127B
080 01 Prešov
Slovensko

Kontakt:
tel.: +21 915 304 326
e-mail: info@gmtraining.sk
web: www.gmtraining.sk

GPS:
N 49.022256
E 21.225776



1x tréning pod vedením trénera + vstup do fitness centra v cene 20,-EUR namiesto 33,- EUR s poukázkou „ W14“, v GM training fitness centrum .

Sme tím osobných trénerov, ktorí chcú svoju vašu športu a zdravému životnému štýlu odovzdať ďalším. Náš tím tvoria absolventi a študenti Fakulty športu. Špecializujeme sa na funkčnú, estetickú a zdravotnú stránku. Naším cieľom je ukázať, že zdravý životný štýl neznamena trápiť sa a odopierať si. Snažíme sa klientov viesť k radosti z pohybu. Aj preto je našim sloganom: „V zdravom tele zdravý duch“!

Funkčný tréning: úlohou funkčného tréningu je obnoviť, ochrániť alebo zlepšiť pohybovú funkciu tela. Pomôže Ti obnoviť správne držanie tela, vykompenzovať dlhodobé sedenie, odstrániť svalové dysbalancie, posilniť chrbát, rozvíjať mobilitu a flexibilitu. Cvičenia s vlastným telom, rôznymi pomôckami ako sú TRX, kettlebell, fit lopta, expander, atď. sú tréningy pestré, na ktorých sa nudíš nebudeš, zabavíš sa a zrelaxuješ. Pri funkčných cvikoch tréner zamestná tvoje telo a vyčistí tvoju hlavu. Ak chceš popri týchto benefitoch aj dobre vyzerať, tréner Ti prispôbi tréning na mieru pre dosiahnutie vytúžených cieľov.

Formovanie postavy: je Tvojím cieľom redukcia tuku či naberanie svalovej hmoty? Ak chceš chudnúť, osobný tréner Ti zostaví efektívny tréningový program na mieru kombináciou funkčných, kondičných či silových tréningov. Pri naberaní svalovej hmoty zaraďujeme okrem silového tréningu aj cvičenia na kladkách či strojoch, ktoré sú zodpovedné za rast či formovanie svalov. Pri formovaní postavy sú nevyhnutné správne stravovacie návyky, aj preto V našom tíme nájdeš výživových poradcov.

Silový tréning: naši tréneri pri každom silovom tréningu. Cvičenia bench press, drep a mŕtvý ťah sú kráľovskými cvikmi, prostredníctvom ktorých najlepšie rozvíjaš silu tela. Dôležité je správne technické prevedenie, ktoré ťa naučí osobný tréner. Alfa a omega správneho silového tréningu je prevencia zranení nielen pri tréningoch, ale aj v bežnom živote. Takýto tréning vyplavuje endorfiny a pomáha odbúrať stres. Zvyšuje bazálny metabolizmus, teda rýchlejšie spaľovanie kalórií. Silový tréning je zodpovedný za rast svalovej hmoty a pevnejšie kĺby. Silový tréning rovnako slúži ako výborný "úvod" do vzpierania.

Fyzioterapia: Cieľom tréningov je odstránenie bolesti pohybového aparátu cez posilnenie a uvoľnenie svalstva a naučenie sa správnych pohybových stereotypov a návykov, ktoré každodenne vykonávaš. Práve počas dňa v bežnom živote si ľudia spôsobujú najväčšie problémy pohybovými návykmi, ak ich nevykonávajú správne. A to je dôvod prečo sa naučiť ako sa správne zohnúť, natiahnuť, alebo zdvihnúť veci zo zeme. Fyzioterapia je zostavený zo zdravotných cvičení, ktoré sú zamerané na správne dýchanie, posilnenie chrbta, kĺbov a šliach.