



PERSONAL **TRAINER** **EXPERT**

LEARN EVERYTHING YOU'RE NEEDING TO KNOW
ABOUT PERSONAL TRAINING

Haftungsausschluss

Dieses E-Book wurde ausschließlich zu Informationszwecken geschrieben. Es wurden alle Anstrengungen unternommen, um dieses E-Book so vollständig und genau wie möglich zu gestalten.

Es können jedoch typografische oder inhaltliche Fehler enthalten sein. Außerdem enthält dieses ebook nur Informationen bis zum Datum der Veröffentlichung. Daher sollte dieses E-Book als Leitfaden und nicht als endgültige Quelle verwendet werden.

Der Zweck dieses E-Books ist die Aufklärung. Der Autor und der Herausgeber übernehmen keine Gewähr für die Vollständigkeit der in diesem E-Book enthaltenen Informationen und haften nicht für etwaige Fehler oder Auslassungen.

Der Autor und der Herausgeber übernehmen keine Haftung oder Verantwortung gegenüber natürlichen oder juristischen Personen in Bezug auf Verluste oder Schäden, die direkt oder indirekt durch dieses E-Book verursacht wurden oder angeblich verursacht werden.

Inhaltsverzeichnis

Einführende Informationen	4
Kapitel 1: Ihren Personal Trainer kennenlernen	6
Kapitel 2: Wie stellt man einen Personal Trainer ein?.....	8
Kapitel 3: Wie werde ich ein Personal Trainer?.....	10
Kapitel 4: Allgemeine Berufsmöglichkeiten für Personal Trainer	12
Kapitel 5: Intimer Personal Trainer	14
Kapitel 6: Tipps für ältere Menschen - Beauftragung von professionellen Trainern	16
Kapitel 7: Warum sollten Sie einen Personal Trainer engagieren? ...	18
Kapitel 8: Den Beruf des Personal Trainers verstehen	20

Einführende Informationen

Die Fitnessbranche hat große Anstrengungen unternommen, um sicherzustellen, dass die Gesellschaft, die ihre Existenz fördert, die besten Dienstleistungen und Produkte erhält, die sie überhaupt anbieten kann.

Technologie und Innovation sind Teil der Kampagne dieser Branche, Kunden und Verbrauchern routinemäßig und beständig die höchste Qualität von Einrichtungen zu bieten, in denen diese Menschen ihre vorgeschriebenen Trainingsprogramme durchführen können.

Aufgrund der kontinuierlichen Entwicklungen in der Fitnessbranche werden immer mehr Karrieremöglichkeiten und Berufe angeboten. Eine davon ist der Beruf des Personal Trainers. Haben Sie das Zeug dazu, Personal Trainer zu werden?

Bevor Sie einen Job als Personal Trainer in Betracht ziehen, müssen Sie zwei grundlegende Voraussetzungen erfüllen. Zuerst müssen Sie die Gesundheit lieben, denn das ist es, was Sie während Ihrer gesamten Laufbahn stärken und vertreten werden.

Der nächste Punkt ist, dass Sie immer auf dem Sprung und auf dem neuesten Stand sein sollten. Wie wollen Sie jemanden dazu bringen, seine Gesundheitsgewohnheiten und -vorstellungen zu ändern, wenn Sie selbst so untätig sind?

Außerdem müssen Sie sich mit den verschiedenen positiven Eigenschaften vertraut machen, die ein Personal Trainer haben sollte. Der erste Punkt auf der Liste ist, dass man flexibel sein muss. Nun, nicht nur buchstäblich, denn das wird sicherlich helfen, sondern eher, dass man in der Lage ist, gut mit verschiedenen Arten von Menschen umzugehen und zu kommunizieren. Begeisterung ist ein weiterer wichtiger Faktor für die Beeinflussung Ihrer Kunden, also sorgen Sie dafür, dass Ihr Begeisterungsmesser immer bis zum Rand gefüllt ist.

Als Teil Ihres ständigen sozialen Status mit verschiedenen Arten von Menschen sollten Sie diese eine Eigenschaft haben, mit der nicht so viele Menschen begabt sind. Charisma ist ein Schlüsselement, wenn Sie Personal Trainer werden wollen. Es wird Ihnen helfen, ein besseres

Verhältnis zu vielen Menschen aufzubauen, so dass Sie als Ergebnis Ihren vollen Anteil an Stammkunden erhalten.

Vergessen Sie nicht, dass Sie auch Köpfchen brauchen, um in diesem Beruf erfolgreich zu sein. Ein muskulöser Bauch und ein kräftiger Bizeps reichen nicht aus, um an die Spitze zu kommen. Das Wissen über das, was Sie tun, und die entsprechenden pädagogischen Fähigkeiten sind sehr wichtig, um zu helfen

Sie als Personal Trainer. Und schließlich müssen Sie eine lange Reihe von Geduld aufbringen. Der größte Teil Ihrer Arbeit besteht darin, mit Menschen zusammenzuarbeiten, die ein geringes Selbstwertgefühl und schlechte Angewohnheiten wie Inkonsequenz und Faulheit haben. Sie sollten lernen, Ruhe und Gelassenheit zu bewahren. Lernen Sie, auf die richtige Weise zu motivieren, ohne Ihre Kunden zu überfordern.

Wenn Sie der Meinung sind, dass Sie die meisten, wenn nicht sogar alle dieser Eigenschaften besitzen und bereit sind, mit Menschen in der Fitnessbranche umzugehen, dann ist es höchste Zeit, dass Sie Ihre Zertifizierung erhalten. Ja, das stimmt, Sie können nicht einfach ins Bild platzen und den Leuten befehlen, ins Schwitzen zu kommen. Sie brauchen eine ordnungsgemäße Zulassung und Akkreditierung. Es gibt verschiedene professionelle Agenturen und Organisationen, bei denen Sie sich zertifizieren lassen können.

Auf diese Weise können Sie mit Stolz behaupten, dass Sie den erforderlichen Studiengang, Workshop oder das Seminar absolviert haben, um als der richtige Mann für den Job zu gelten.

Informieren Sie sich am besten über die verschiedenen Anforderungen und Protokolle, bevor Sie sich auf die Zertifizierungsphase einlassen. Außerdem sollten Sie bei der Wahl der Berufsorganisation, die Ihnen die Akkreditierung erteilt, sehr sorgfältig vorgehen.

Sie glauben, dass man mit Ihnen Spaß haben kann. Sie sind der positive Typ Mensch. Warum dann Zeit verschwenden? Machen Sie weiter und machen Sie Ihre Zertifizierung, um den Rest Ihres Berufslebens als Personal Trainer zu genießen.

Kapitel 1: Kennenlernen Ihres persönlichen Trainers

In der Blütezeit der heutigen Generation haben die Menschen aller Altersgruppen ein Ziel vor Augen: die Gesunderhaltung von Körper und Geist.

In den letzten Jahren hat man festgestellt, dass die Welt allmählich und kontinuierlich von allen möglichen schädlichen Dingen heimgesucht wird. Die Verschmutzung von Land, Luft und Wasser ist so hoch wie nie zuvor. Stress ist ein wichtiger Faktor, der zu allen möglichen Störungen und Beschwerden beiträgt.

Im Laufe der Jahre tauchen viele neue Krankheiten einfach auf und töten viele, bevor sie überhaupt erkannt werden. Tatsache ist, dass die Fitnessbranche auf dem richtigen Weg ist. Sie hat Menschen geholfen, die sicherstellen wollen, dass sie sicher, stark, stabil und gesund sind, die ganze Zeit. Mit dem Zeitalter der Fitness ist auch die Geburt eines modernen Berufes verbunden. Es ist an der Zeit, dass Sie Ihren Personal Trainer kennenlernen und in Schwung kommen.

Im Grunde ist ein Personal Trainer jemand, der zertifiziert und kompetent ist, um Sie bei Ihrem Trainingsprogramm zu unterstützen. Seien wir ehrlich, nicht alle von uns sind gleich, was das Wissen über unsere Anatomie und andere Körperfunktionen angeht. Nicht viele Menschen können von sich behaupten, dass sie bei der Durchführung verschiedener Übungen allein zurechtkommen.

Aus diesem Grund wurden Personal Trainer ins Leben gerufen. Sie stehen Ihnen zur Seite und sorgen dafür, dass Sie Ihre Aufgaben erfüllen, ohne Ihrem Körper Schaden zuzufügen.

Lassen Sie uns nun die Dinge in eine angemessenere und klarere Perspektive rücken. Fitness hat eine spezifischere Definition, wer gesund ist. Sie sind definitiv gesund, wenn Sie verschiedene Arten von Übungen und Aerobic-Routinen durchführen können, ohne gestresst zu sein oder Traumata oder Verletzungen an Ihrem Körper zu erleiden.

Mit anderen Worten: Sie können auf eigenen Beinen stehen und keine

Personal Trainer

bekannte Krankheit hindert Sie daran, die vorgeschriebenen Übungen zu machen. Wenn Sie nicht zu dieser Sorte Mensch gehören, kommt ein Personal Trainer ins Spiel, der von Medizinern und Fitnessexperten empfohlen wird, um Ihnen die Tortur zu erleichtern.

Heutzutage benötigen immer mehr ältere Menschen Aufmerksamkeit und Rehabilitation, um ihre Physiologie und ihren Körper zu erhalten.

Aufgrund des wachsenden Trends zu Fitness und Gesundheit beginnen die Menschen heutzutage schon in jungen Jahren mit dem Training, aber normalerweise sind die Menschen, die in Fitnesszentren gehen, zwischen 18 und 50 Jahre alt. Männer sind etwa 45 Jahre und jünger, während die Frauen ihr Ding mit etwa 55 Jahren und jünger machen. Während Ihrer Begegnung mit einem Personal Trainer kommen Sie vielleicht in Kontakt mit den fünf grundlegenden Komponenten, die Fitness ausmachen.

Dazu gehören die kardiovaskuläre Kapazität, die Flexibilität, die Gesamtkörperzusammensetzung, die allgemeine muskuläre Ausdauer und natürlich die Kraft. Dies sind die Aspekte, die Sie mit Hilfe Ihres Personal Trainers trainieren sollten. Möglicherweise wird Ihnen auch geraten, sich bei den Übungen, die Teil Ihres Programms sind, in Bezug auf Geschwindigkeit und Kraft anzupassen.

Es ist wirklich eine gute Sache, dass der Mensch von Gott mit einer Menge Problemlösungs- und Anpassungsfähigkeiten geschaffen wurde. Denken Sie an die Zeit, als Personal Trainer so viel zugänglich waren und nur diejenigen, die wirklich zahlen können, können ihre kompetenten Dienstleistungen zu bekommen, aber jetzt aufgrund von Innovationen und richtige Entwicklung im Bereich der Fitness erhalten Sie die Chance, Ihre persönlichen Trainer kennen.

Kapitel 2: Wie stellt man einen persönlichen Trainer ein?

Nicht nur Damen und Herren können davon profitieren, wenn sie einen zertifizierten Personal Trainer engagieren, auch Kinder können davon profitieren, die ihnen helfen werden, Gewicht zu verlieren, sie werden auch neue Sportarten erlernen und ihr Fitnessniveau verbessern.

Es gibt noch weitere Vorteile, wenn Sie einen Personal Trainer oder einen privaten Fitnesstrainer in Ihrem Haus engagieren, der Ihre Trainingsmotivation steigert und für mehr Disziplin sorgt. Personal Trainer sind genau wie Ihr persönlicher Trainer für Ihre ausgewählten Sportarten wie Boxen, Basketball, Hockey oder alles, was eine Muskelkraft benötigt wird.

Durch dieses Kapitel werden Sie in der Einstellung eines Personal Trainers für effektive Art und Weise, die sicherlich machen Sie glücklich, weil der Nutzen zu erhalten.

Vorzugsweise müssen Sie einen Personal Trainer engagieren, weil Sie sich nicht mehr wohl fühlen, wenn Sie in ein Fitnessstudio oder einen Fitnessclub gehen, und natürlich kennen Sie sich mit den verschiedenen Fitnessgeräten nicht aus, und Sie wollten, dass ein Personal Trainer Sie über Bosu-Bälle, Stretchbänder oder Wackelbretter unterrichtet und anleitet.

Sie müssen einen Personal Trainer zu mieten, weil Sie kam mit einer aktuellen Verletzung und verletzte Ihre Wirbelsäule oder sogar von einer Chemotherapie gegangen, ist ein zertifizierter Personal Trainer im Einklang mit Ihren Bedürfnissen, um Sie in Ihrem täglichen Übung, um Ihre falsch ausgerichtete Wirbelsäule restrukturieren zu führen.

Sie ziehen es vor, einen Personal Trainer zu engagieren, weil Sie ein ultimatives Ziel wie einen Marathon oder Ihren ersten Zehn-Kilometer-Lauf haben. Die meisten Trainer sind auf Marathon-Fitnesspläne spezialisiert. Natürlich sind Sie jetzt von Ihrem altmodischen Training gelangweilt und brauchen ein neues Fitnessprogramm mit Ihrem Personal Trainer. Ihr Fitnesstrainer wird Sie sofort motivieren und Ihnen Gründe nennen, warum Sie trainieren müssen und nicht nur in der Ecke sitzen.

Personal Trainer
Experte

Wenn Sie einen Personal Trainer engagieren, sollten Sie auf die Zeugnisse und Zertifizierungsprogramme eines anerkannten Fitnessverbands achten. Achten Sie darauf, dass Ihr Personal Trainer, wenn Sie Ihren Bauch straffen wollen

für dieses Ziel zertifiziert. Im Gegensatz dazu, wenn nicht zertifiziert, stattdessen Ihren Bauch Ton nach unten, werden Sie ein Six-Pack abs zu schaffen. Und natürlich wollen Sie nicht, dass Ihr Ziel nicht erreicht wird, Sie werden bestürzt sein. Vergewissern Sie sich, dass der Personal Trainer, den Sie einstellen möchten, seine Zertifizierung von einem hochwertigen Verband oder einer Organisation erhalten hat.

Falls Sie jedoch einen Personal Trainer finden, der zwar zertifiziert ist, aber nicht bei der von Ihnen bevorzugten Qualitätsorganisation, lehnen Sie ihn nicht sofort ab, sondern recherchieren Sie zunächst selbst, wo er/sie seine/ihre Zertifizierung erhalten hat. Durch Mundpropaganda oder durch den Klatsch und Tratsch von Freunden, die bereits einen Personal Trainer engagiert haben, können Sie sie nach ihren Erfahrungen mit ihrem Personal Trainer fragen.

Wenn Sie zufrieden sind, was sie sind Zeugnisse, können Sie sofort mieten ihre persönlichen Trainer für eine andere Zeit nicht im Gegensatz zu ihrer Zeit mit Ihnen Trainer bevorzugen. Aber wenn der Trainer und Ihr Freund wird Ihnen erlauben, mit ihnen zu verbinden, um einen Rabatt zu machen, greifen sie, denken Sie nicht zweimal, um Geld zu sparen.

Und schließlich sollten Sie die Gebühren überprüfen. Die meisten der Personal Trainer können Sie von \$ 30 bis \$ 90 pro Stunde berechnen, aber wie bereits erwähnt, können Sie mit einem Freund beitreten, können Sie ein wenig Geld in Ihrem ultimativen Fitness-Ziel zu speichern.

Wenn Sie einen Personal Trainer engagieren, investieren Sie in ein gesundes Leben, nicht in zögern Sie nicht, es für Ihr eigenes Wohl zu investieren.

Kapitel 3: Wie werde ich ein persönlicher Trainer?

Vielleicht fragen Sie sich, ob Sie sich für eine Stelle als Personal Trainer bewerben möchten, sind sich aber nicht sicher, ob Sie qualifiziert sind.

Um Ihnen eine schöne Einführung zu geben, gibt es viele Fitnessstudios, Gesundheits- und Fitnessclubs, die einen Personal Trainer für ihre Kunden benötigen. Die meisten Fitnessstudios sind jetzt kämpfen, um ihre Kunden für eine minimale Unterstützung von einem persönlichen Trainer, weil das Verhältnis 1:10 Fitnessstudio Kunden pro Stunde ist. Dieser Artikel wird Ihnen helfen, wie Sie ein Personal Trainer werden können.

Zunächst einmal müssen Sie gut durchtrainiert sein. Du trainierst regelmäßig, um deine Muskeln zu stärken und dich zu einem der attraktivsten Menschen in deiner Gemeinde zu machen. Dann studieren Sie hart und arbeiten hart, um ein zertifizierter Personal Trainer zu werden. Wenn möglich, erhalten Sie Ihre persönliche Ausbildung Zertifizierung zu den bekannten Personal Training Association oder Organisation, die Zertifizierung gibt.

Sie müssen Ihren Lebenslauf so vorbereiten, wie es der Verband der Personal Trainer vorschreibt, wenn Sie einen Personal Trainer einstellen wollen. Aber bevor Sie einen Buchstaben in Ihren Lebenslauf schreiben, müssen Sie sich überlegen, welche Hauptthemen Sie in Ihren Lebenslauf aufnehmen wollen.

Die folgenden Themen sind: (1) Ihre Ziele und Absichten; (2) Ihre Erfahrungen; (3) Ihre Zertifizierungen; (4) Ihre Schulungen und Workshops; (5) Ihre Ausbildung; (6) Ihre Leistungen; und (7) Ihre sonstigen Fähigkeiten.

Wenn Sie Ihren Lebenslauf bereits ausgefeilt haben, können Sie ihn nun einreichen. Aber vorher sollten Sie sicherstellen, dass Sie keine Tippfehler oder, schlimmer noch, keine grammatikalischen Fehler haben. Sie müssen jede Seite mindestens zweimal lesen. Überprüfen Sie auch den Rand auf jeder Seite - ein Zoll mal ein Zoll auf allen Seiten. Dann müssen Sie den Text auf weißem Papier im Legal-Format ausdrucken. Achtung: kein

zusätzliches farbiges Papier, wie es die andere Frau gemacht hat.

Sie bewerben sich jetzt wie ein Fotomodell. Achten Sie auch darauf, dass Sie alles, was Sie in Ihren Lebenslauf schreiben, auswendig gelernt haben, denn die meisten

Interviewer ihre Gesprächspartner fragen, hängt davon ab, was in den Lebenslauf geschrieben ist. Um bei Ihrem Gesprächspartner einen besseren ersten Eindruck zu hinterlassen, sollten Sie sich mit einem sanften Parfüm oder Eau de Cologne einsprühen. Auch wenn du dich als Personal Trainer bewirbst, musst du deinen Lebenslauf in formeller Kleidung vorlegen, aber du musst eine zusätzliche Fitnesskleidung mitbringen, falls man möchte, dass du trainierst und beobachtest, wie du deine potenziellen Kunden im Fitnessstudio trainierst.

Ich bin mir sicher, dass du jetzt bereit bist, dich in einem Fitnessstudio als Personal Trainer zu bewerben. Denken Sie daran, dass Sie zuerst beten müssen, damit Sie sicher zu 100 % eingestellt werden.

Wenn Sie sich jedoch als freiberuflicher Personal Trainer bewerben, sollten Sie darauf achten, dass Sie Ihr eigenes Netzwerk aufbauen, das Ihnen hilft, sich zu vermarkten. Wenn möglich, können Sie eine Website über Ihre Fitnessdienstleistungen erstellen, die Personal Training zu Hause mit Rabatten für die meisten Ihrer Dienstleistungen beinhaltet. Wenn Sie einen potenziellen Kunden gefunden haben, erwähnen Sie niemals zuerst Ihr Zahlungssystem.

Sie müssen zuerst alle Ihre Dienstleistungen vorstellen, dann Ihre Ausbildung, Schulung und Zertifizierung und warten, bis Ihr Kunde nach Ihrem Zahlungssystem fragt. Und wenn Ihr Kunde mit Ihrem System nicht zufrieden ist, versuchen Sie, Ihren Preis zu senken und geben Sie ihm einen Rabatt.

Kapitel 4: Gemeinsame Berufsoptionen für Personal Trainer

Entgegen der landläufigen Meinung sind Personal Trainer in der Regel nicht nur auf die Räumlichkeiten von Fitnessstudios und Fitnessclubs beschränkt.

Heutzutage bieten diese Fachleute ihre professionellen Dienstleistungen auch an anderen Orten und in anderen Einrichtungen an. Viele potenzielle Kunden finden es beruhigend zu wissen, dass solche Trainer jetzt auch in Freizeit-, Geschäfts-, Erholungs- und Heimeinrichtungen zu finden sind.

Personal Trainer sind Fachleute, die sehr qualifiziert sind, Menschen zu helfen und sie zu einer guten Gesundheit und einem aktiveren Lebensstil anzuleiten. Die meisten Personal Trainer verfügen nicht nur über einen vierjährigen Hochschulabschluss in Kinesiologie, Sportwissenschaften oder anderen verwandten Studiengängen, sondern sind auch von den großen Sportverbänden in einem bestimmten Bundesland oder Gebiet zertifiziert. So halten sie mit Sicherheit hohe Standards und Fachkenntnisse ein, um ihren Kunden nur die besten und zuverlässigsten Dienstleistungen zu bieten.

Wie bereits erwähnt, können moderne Personal Trainer neben der Arbeit in Fitnessstudios, Fitnesszentren und Gesundheitsclubs auch an den folgenden Orten arbeiten:

Heilbäder und Kurorte. Spas und Resorts gehören zweifelsohne zu den beliebtesten Freizeiteinrichtungen. Aufgrund des intensiven Wettbewerbs bieten diese Einrichtungen in der Regel mehr Mehrwertdienste an. Zu diesen Zusatzangeboten gehören auch persönliche Trainingsdienste.

Im Allgemeinen stellen die meisten der derzeit gefragten All-inclusive-Resorts Trainer ein, die als Fitnesstrainer fungieren und spezielle Sportkurse unterrichten, die als zusätzlicher Anreiz angeboten werden, damit die Gäste weiterhin kommen. Viele Personal Trainer ziehen es vor, in Spas und Resorts zu arbeiten, weil sie es dort bequemer und angenehmer haben.

Kreuzfahrtschiffe. Sogar Luxuskreuzfahrtschiffe bieten inzwischen körperliches Training als Mehrwert- oder Bonusangebot für die Gäste an. Personal Trainer, die es vorziehen, auf Kreuzfahrtschiffen zu arbeiten, sollten

Personal Trainer

sich bereit erklären, unabhängig von den Reisezielen mit dem Schiff zu fahren. Viele Luxusreisende auf Kreuzfahrten möchten während des Leerlaufs ein persönliches Training erhalten.

Tage, an denen sie nichts anderes zu tun haben als zu entspannen und das Leben zu genießen. Die meisten Kreuzfahrtschiffe bieten heute aus Wettbewerbsgründen persönliche Trainingsdienstleistungen an.

Unternehmensfitness. Nachdem globale Unternehmen begonnen haben, sich auf die soziale Verantwortung von Unternehmen zu konzentrieren, gibt es heutzutage einen weiteren steigenden Trend. Viele Unternehmen sind nun bestrebt, ihre Mitarbeiter dazu zu bringen, ihre Gesundheit und Fitness zu erhalten, auch wenn sie stundenlang vor dem Computer sitzen oder in den Büroräumen eingesperrt sind. Der Unternehmenssektor ist zweifelsohne einer der am schnellsten wachsenden Bereiche, in denen Fitness und Gesundheit eine Rolle spielen.

Zu den von den Unternehmen angebotenen Wellness-Paketen gehören auch persönliche Trainingseinheiten, bei denen jedem willigen Mitarbeiter ein persönlicher Trainer zugeteilt wird.

Gelegentlich treffen sich die Ausbilder auch mit dem gesamten Personal, um ihnen zu zeigen, wie man mit einfachen körperlichen Übungen den Körper aktiv bewegen kann.

In-Home-Training. Personal Trainer können auch In-Home-Trainingseinheiten anbieten. In diesem Fall kommen sie zum Haus des Kunden und führen dort das Trainingsprogramm durch. Diese Art von Dienstleistung ist in der Regel teurer als die konventionelle Variante. Die Kunden bevorzugen sie jedoch eher aus Gründen der Sicherheit und Bequemlichkeit. In-Home-Training eignet sich für Personal Trainer, die ihre Kunden in ihrer Nähe haben. Andernfalls könnte dies keine gute Option sein.

Selbstständig arbeiten. Personal Trainer können jederzeit als selbständige Unternehmer arbeiten, wenn sie nicht an einen Fitnessclub gebunden sein wollen, der ihnen hohe Provisionen auferlegen könnte. In vielen Fällen entscheiden sich selbständige Personal Trainer dafür, irgendwann ihr eigenes Fitnessstudio zu eröffnen.

Kapitel 5: Intimer persönlicher Trainer

Es gibt Zeiten, in denen man so sehr mit seiner Büroarbeit beschäftigt ist, dass man vergisst, ein wenig Zeit mit seinem Partner oder seiner Frau zu verbringen.

Oft ist dies die Ursache für das Scheitern von Ehen und Beziehungen. Es ist traurig festzustellen, dass viele dieser Dinge mit oder ohne Gerichtsverfahren ablaufen, obwohl sie hätten verhindert werden können und müssen. Eine Sache, die Sie tun können, um die Dinge aufzupeppen und sicherzustellen, dass der Funke lebendig bleibt, ist, sich kontinuierlich mit Aktivitäten zu beschäftigen, die Ihnen beiden Spaß machen, z. B. einen gesunden Lebensstil zu führen.

Machen Sie sich den anhaltenden Trend zunutze, sich schlank und fit zu halten. Bitten Sie Ihren Partner um ein Date und machen Sie ihn/sie zu Ihrem persönlichen Intimtrainer.

Es gibt viele Dinge, die Sie tun können, während Sie die Verbindung zueinander aufrechterhalten. Sie beide praktizieren dabei eine gründliche und praktische Kommunikation.

Eines der Dinge, die Sie tun können, nachdem Sie eine Vereinbarung über die großzügige und angemessene freie Zeit von der Arbeit erhalten haben, ist, gleich zu einem lokalen Geschäft zu gehen, wo Sie beide die besten und gesunden Lebensmittelpackungen abholen können. Alles, was Sie in der Vergangenheit getan haben, wird immer wieder aufgewirbelt.

Es ist wie eine Reise in die Vergangenheit, während Sie und Ihr Partner die richtige Nahrung aussuchen. Sie können auch die Kinder mitnehmen. Was können Sie tun, außer Lebensmittel zu kaufen? Nun, Sie können entweder in Ihr Lieblingsrestaurant gehen, das nahrhafte und gesunde Leckereien serviert, oder Sie können einfach zu Hause bleiben, grillen und eine unterhaltsame Zeit mit Ihrem Partner und Ihrer Familie genießen.

Das ist nur der Anfang. Sie können mit Ihrem Partner/Personal Trainer noch mehr körperliche Aktivitäten unternehmen, die Sie verbinden. Lesen Sie Bücher und Zeitschriften, die Sie als Quelle für gute Partnerübungen nutzen können. Sie können auch im Internet nach Übungen und Abläufen suchen, die Sie gemeinsam durchführen können. Beides ist eine gute

Vorbereitung darauf, wie Sie und Ihr Partner gemeinsam trainieren und eine stärkere Bindung zwischen Ihnen beiden aufbauen können.

Kommen wir nun zum eigentlichen Training. Nehmen wir an, es ist ein Wochenende, an dem Sie beide lächelnd aufwachen und die Laufschuhe anziehen können. Wie können Sie für den anderen ein persönlicher Trainer sein? Nun, die einfache Unterstützung und Begleitung durch Sie beide kann Ihnen in jeder Hinsicht gute Ergebnisse beim Laufen oder Joggen bringen.

Es ist eine sichere Sache, dass Sie die Strecke ohne große Anstrengung bewältigen können, denn es ist, als ob Sie mit Ihrem Partner plaudern würden. Sie können auch die Fortschritte des anderen während des Laufens/Joggens beobachten.

Wenn Sie es vorziehen, das Land zu verlassen, warum gehen Sie dann nicht gemeinsam schwimmen? Schwimmen und Wassersport haben sich als sehr gutes Herz-Kreislauf-Training erwiesen. Außerdem halten sie den Körper gut durchtrainiert und in Topform.

Der zusätzliche Bonus ist, dass Sie dies mit der Person tun können, die Sie lieben, was unbezahlbar ist.

Außerdem kannst du sie in ihrer ganzen Pracht und Sexualität sehen. Sie beide genießen die Gesellschaft des jeweils anderen.

Es gibt viele andere Dinge, die du als Teil deines Trainings tun kannst. Man kann tanzen, boxen oder einfach ins Fitnessstudio gehen. Das Wichtigste ist, dass du jedes Mal, wenn du mit deinem persönlichen Trainer ausgehst, zwei Fliegen mit einer Klappe schlägst. Sie bleiben beide gesund, glücklich und zufrieden.

Kapitel 6: Tipps für ältere Menschen - Beauftragung von professionellen Trainern

Auch wenn Sie schon 50, 60 oder 70 Jahre alt sind, ist es noch nicht zu spät, mit einem körperlichen Trainingsprogramm zu beginnen.

Unabhängig von Alter und Geschlecht sollten Sie auf Ihre Gesundheit und Ihr Gewicht achten. Es ist noch nie zu spät, die Dienste und die Unterstützung von Personal Trainern in Anspruch zu nehmen. Es gibt jedoch einige wichtige Überlegungen, die Sie anstellen sollten, bevor Sie sich endgültig für einen Trainer entscheiden.

Wenn Sie zum ersten Mal einen Personal Trainer engagieren, sollten Sie zunächst einmal überlegen, ob Sie einen brauchen. Ihr Fitness- und Gesundheitsclub bietet möglicherweise kein Einführungsprogramm an, das Menschen wie Sie mit allen Fitnessgeräten und -techniken vertraut machen würde. Auch Ihre speziellen gesundheitlichen Probleme könnten es erforderlich machen, dass Sie die Hilfe von gut qualifizierten und professionellen Trainern in Anspruch nehmen, die Ihnen zeigen, wie Sie die Geräte richtig benutzen und bestimmte Übungsprogramme durchführen können.

Worauf sollten Sie bei Personal Trainern achten? Als Anfänger sollten Sie keine Ausrede gelten lassen, wenn Sie nicht in der Lage sind, den besten und geeignetsten Personal Trainer zu finden und einzustellen. Sie müssen sich vergewissern, dass die von Ihnen gewählte Fachkraft in der Lage ist, Sie effektiv zu motivieren und Ihnen dabei zu helfen, Konsistenz und Zielstrebigkeit zu erreichen. Abgesehen davon sollten Sie auch Ihr Budget nicht vernachlässigen.

Der beste Vorschlag, den Ihnen die Experten geben, ist, jeden Personal Trainer auf seine "menschlichen" Fähigkeiten zu prüfen. Es ist sehr wichtig, dass Sie sicherstellen, dass Ihr Trainer in der Lage ist, effektiv in Begriffen zu kommunizieren, die Sie sicherlich leicht verstehen würden.

Er sollte auch in der Lage sein, auf Ihr Alter und Ihre gesundheitlichen Probleme einzugehen, und vor allem sollte er in der Lage sein, sich all Ihre

Personal Trainer

Fragen und Bedenken ernsthaft anzuhören. Sie sollten Termine vereinbaren oder sich die Zeit nehmen, jeden Personal Trainer, der für Sie in Frage kommt, persönlich zu treffen und mit ihm zu sprechen.

Vergessen Sie bei der Auswahl nicht, jeden Trainer nach persönlichen Referenzen zu fragen. Wählen Sie einen Profi, der über ausreichende Erfahrung in der Arbeit mit älteren Menschen wie Ihnen verfügt. Es wäre ideal, wenn Sie sehen könnten, wie sie mit ihren aktuellen Kunden arbeiten. Das können Sie immer dann tun, wenn Sie im Club vorbeikommen (beobachten). Nehmen Sie keine Personal Trainer, die oft ins Leere starren oder mit anderen Trainern und anderen Clubmitgliedern plaudern, während ihre Kunden körperliche Übungen machen.

Es ist Ihre Entscheidung, ob Sie bei der Auswahl eines Personal Trainers Alter und Geschlecht berücksichtigen. Würden Sie sich wohl fühlen, wenn Sie mit einem Trainer arbeiten, der genauso alt ist wie Ihre eigenen Enkelkinder? Würden Sie sich wohl fühlen, wenn Sie mit einem Trainer des anderen Geschlechts trainieren? Diese und einige andere Gründe sprechen dafür, dass Sie mit jedem potenziellen Personal Trainer ein persönliches Gespräch führen sollten.

Schließlich sollten Sie auch die Kosten berücksichtigen, wenn Sie einen Personal Trainer einstellen wollen. Denken Sie immer daran, dass die Einstellung eines Personal Trainers eine erhebliche Investition darstellt, die jedoch nicht unbedingt teuer sein muss. Fast alle Trainer berechnen pro Stunde, also beachten Sie das. Wenn Sie sich entscheiden, mehrere Sitzungen in einem Paket zu bezahlen, wäre es hilfreich, wenn Sie sich um ermäßigte Preise bemühen würden.

Legen Sie jedoch Wert auf eine professionelle Beziehung und nicht auf den Preis, damit Sie das Beste aus den persönlichen Trainingseinheiten herausholen können.

Kapitel 7: Warum sollten Sie einen Personal Trainer engagieren?

Jedes Jahr gibt es eine Menge hoffungsloser Neujahrsvorsätze, die sie in diesem Jahr ihr Gewicht verlieren.

Sie werden mit ihrem eigenen Training beginnen, aber mit der Zeit verlieren sie die Hoffnung und die Motivation. Sie machen falsche Versprechungen, dass Sie 10 bis 30 Pfund für dieses Jahr verlieren werden. Aber wie falsche Versprechungen jeden letzten Tag eines jeden Jahres, sollten Sie dies nicht durch Ihre eigenen Sie benötigen, um einen Personal Trainer mieten.

Egal, ob Sie abnehmen, Muskeln aufbauen, Ihre Beweglichkeit verbessern oder für die von Ihnen gewählte Sportart trainieren möchten, ein zertifizierter Personal Trainer wird Ihnen dabei helfen. Alle zertifizierten Personal Trainer haben alle Kenntnisse über die neuesten Fitness-Informationen, die mehr Unterstützung bei der Arbeit in der Turnhalle bieten kann, auch wenn Sie nicht vertraut mit der Turnhalle Ausrüstung sind. Zertifizierte Personal Trainer können auch die Ernährungsberatung und das Sportcoaching übernehmen.

Wenn Sie sich nicht im Fitnessstudio verausgaben wollen, können Sie einen Anruf tätigen und ein Personal Trainer kommt zu Ihnen nach Hause und macht Sie mit allen verfügbaren Programmen, die er hat, fit. In den frühen Jahrhunderten, nur die Athleten, Prominente und die wohlhabenden Menschen können persönliche Trainer mieten, aber jetzt auch eine einfache Person kann sie mieten.

Wenn Sie einen Personal Trainer engagieren, sollten Sie wissen, dass derjenige, den Sie engagieren, Kenntnisse über verschiedene Fitnessgeräte wie Gewichte, Laufbänder oder stationäre Fahrräder hat. Ein Trainer muss Sie durch den gesamten Prozess führen und Ihnen alle Geräte vorstellen, die Sie heute bis zum letzten Tag Ihres Fitnessziels benutzen werden. Dann wird er/sie ein Programm entwerfen, das Ihren Zielen entspricht.

Wenn sie sich im Fitnessstudio anmelden, werden sie ohne die Hilfe eines Personal Trainers voraussichtlich eine Verletzung oder einen massiven Muskelbruch erleiden, weil sie mit den Geräten im Fitnessstudio nicht

vertraut sind. Sie ziehen oder heben Gewichte ohne Beratung durch einen Personal Trainer, der sehr gut über die Klassifizierung Ihres Körpers Reaktionsfähigkeit der Fitness-Studio-Geräte weiß.

Personal Trainer Experte

Ein zertifizierter Personal Trainer wird auf Ihre Sicherheit achten, um Verletzungen zu vermeiden.

Sie haben Ihr eigenes Diätprogramm, aber Sie denken, dass es nicht mehr effektiv ist, so dass ein richtiges Training Ihnen helfen wird, Ihr Diätprogramm fortzusetzen. Egal, ob Sie eine komplette Umstellung Ihrer Ernährung oder nur einen kleinen Aufbau Ihrer Bauchmuskeln benötigen, ein Personal Trainer steht Ihnen zur Verfügung, um Ihnen bei Ihrem Ernährungsprogramm zu helfen.

Ein Personal Trainer kann ein spezifisches Programm erstellen, wenn Sie vor einer Verletzung oder einem Unfall leiden, der Muskelverlust, Gelenkanpassung, Schwächen und eine frühere Operation verursacht. Er/sie wird Ihnen helfen, Ihre Kraft wiederzuerlangen und Ihre gesundheitliche Fitness aus früheren Verletzungen zu erhalten.

Wenn Sie ein Sportler oder einfach ein abenteuerlustiger Krieger sind, brauchen Sie einen Personal Trainer, der Ihnen hilft, eine optimale Körperform zu erreichen, um in Ihrem Sport oder Hobby voranzukommen. Egal, ob Sie laufen, Rad fahren oder schwimmen, ein Personal Trainer hilft Ihnen dabei, Muskelverletzungen vorzubeugen und sich sogar auf die nächste Stufe zu verbessern.

Und schließlich, vor der Einstellung eines Personal Trainers ist eine gute Motivation Programm. Wenn wir auf unsere eigene Arbeit, trafen wir eine Instanz, die wir aufgeben oder Mangel an Selbst-Motivation, aber ein Personal Trainer muss eine zusätzliche überzeugende Faktor oder Motivationsfaktor, dass Sie Ihre Fitness-Ziele in nur minimaler Zeit erreichen können.

Kapitel 8: Der Beruf des Personal Trainers

Im Allgemeinen handelt es sich bei Personal Trainern um Fachleute, die dafür ausgebildet und zertifiziert sind, anderen Menschen beim Training zu helfen.

Jeder kann nicht einfach ein Fitnessprogramm absolvieren, um seine körperliche Kraft und Gesundheit zu verbessern. Sie sollten inzwischen wissen, dass es bei der Durchführung von Übungen korrekte und richtige Formen zu beachten gibt.

Wenn man die Übungen nicht in der richtigen Haltung und Körperformation durchführt, könnte das nutzlos sein und eine Person nur möglichen körperlichen und muskulären Verletzungen aussetzen. Personal Trainer sind dazu da, den Menschen zu helfen, um sicherzustellen, dass die Übung fließt richtig und effektiv kommen würde.

Es gibt fünf grundlegende Komponenten eines körperlichen Fitnessprogramms, nämlich Muskelausdauer, Muskelkraft, Flexibilität, Körperzusammensetzung und kardiovaskuläre Ausdauer. Auch Kraft und Schnelligkeit spielen eine wichtige Rolle. Die Menschen, die in Fitnessclubs und Fitnessstudios trainieren und sich für persönliche Trainingsprogramme anmelden, sind im Durchschnitt zwischen 18 und 50 Jahre alt. Derzeit machen ältere Menschen einen größeren Anteil an der Gesamtzahl der Kunden von Personal Trainern aus.

Die meisten Personal Trainer arbeiten in lokalen Fitnesszentren und Gesundheitsclubs, auch bekannt als Personal Training Studios. Ihre Hauptaufgabe besteht darin, Kunden zu unterstützen, die in der Einrichtung trainieren. In einigen Fällen kommen solche Personal Trainer auch zu den Kunden nach Hause oder ins Büro.

Sie können auch als Kursleiter für Fitnesskurse tätig sein. Viele unabhängige Personal Trainer nehmen auch selbständig Kunden an, ohne jegliche Verbindung oder Zugehörigkeit zu einem Fitnessclub. Bei diesen Trainern handelt es sich in der Regel um Personen, die bereits einen zuverlässigen und komfortablen Kundenstamm aufgebaut haben.

Personal Trainer

Personal Trainer haben in der Regel die Aufgabe, verschiedene körperliche Übungen zu demonstrieren und zu erleichtern und gleichzeitig den Kunden zu helfen, ihre Trainingspläne und -techniken zu verbessern. Heutzutage sind diese Fachleute eher in der Lage, die Kunden zu motivieren und moralisch zu unterstützen, indem sie

ihren zwischenmenschlichen Kontakt. Solche Trainer verfolgen einen persönlicheren Ansatz als die allgemeine Einstellung in Fitnessstudios.

Kunden und Personal Trainer haben auch eine engere berufliche Beziehung zueinander. Neben der grundlegenden Anleitung und Motivation sind die Trainer auch verpflichtet, den Kunden zusätzliche technische Anweisungen zu geben. Sie könnten Sport-, Gesundheits- und medizinische Aufzeichnungen über die Kunden zu führen, damit sie diese überwachen können Sicherheit, Fortschritt und allgemeine Gesundheit.

Personal Trainer geben in der Regel auch unaufgefordert Tipps, wie die Kunden ihren Lebensstil einfach und effektiv an die Fitnessprogramme anpassen können.

Die meisten professionellen Personal Trainer arbeiten in Gesundheitsclubs, Finesseinrichtungen, Fitnessstudios und Fitnesszentren. Sie sind auch stark an der Popularisierung von Firmenfitnessdiensten beteiligt, bei denen Unternehmen Personal Trainer engagieren, um ihren Mitarbeitern beizubringen, wie sie sich körperlich betätigen können, ohne das Firmengelände zu verlassen.

Viele Unternehmen bieten ihren Mitarbeitern keine derartigen Fitnesspakete an, so dass diese sich trotz der Beschränkung auf Innenräume für ein gesünderes und aktiveres Leben entscheiden könnten.

Personal Trainer sind zertifizierte Fachleute. Die meisten von ihnen haben einen vierjährigen Hochschulabschluss in Sportwissenschaft oder Kinesiologie. Abgesehen von diesem Bildungshintergrund müssen professionelle Trainer auch die erforderlichen Zertifizierungen von glaubwürdigen Fitnessverbänden besitzen. Wenn Sie die Dienste solcher Trainer in großen Fitnessstudios in Anspruch nehmen, werden Sie feststellen, dass fast alle verfügbaren Fachleute beides haben (Hochschulabschluss und Zertifizierung).

Auf diese Weise können Sie sich von der hohen Qualität und Hilfsbereitschaft jeder Dienstleistung Ihres Trainers überzeugen. Investieren Sie in Personal Trainer und sehen Sie, wie Sie leicht die rosa Gesundheit erreichen.