

SCHREIBER GÁBOR

Személyi edző – Korrektív tréner

IWI - International Wellness Institute – Fitness-testépítés edző

IWI - International Wellness Institute – Személyi edző

IWI - International Wellness Institute – Korrektív tréner

10 éve foglalkozom a testépítéssel és az egészséges életmód népszerűsítésével. **Személyi edzéseimen** főképp a hagyományos edzésformákat, valamint a saját testsúlyos gyakorlatokat alkalmazom, kombinálva a modern edzésmódszerekkel és eszközökkel, mindemellett kiemelten figyelve a testtartás, illetve izom, és ízületi korrekcióra, a helyes gyakorlat végrehajtásra, a sérülések elkerülése, és a hosszú távú egészségmegőrzés érdekében. Munkám során figyelembe veszem az életkori sajátosságokat és az egyéni adottságokat, hiszen ezek kisebb-nagyobb mértékben eltérőek, és ehhez tervezem meg a megfelelő edzésmódszert. Együtt, céljaidat, igényeidet figyelembe véve, egyénre szabott edzéstervvel és étrenddel, tudatos edzésmódszerrel eredményesen érjük el a kitűzött célt. Bármi is legyen a célod, formálódás, fogyás vagy testépítés, fordulj hozzám bizalommal!

Korrektív tréner segít klienseinek és sportolóinak, hogy megelőzzék a sérüléseket, csökkenti a mozgásterjedelem-beszűkülést, növeli az izom-ízületi kiegyensúlyozottságot, és a sportági eredményeket maximalizálja az által, hogy a diszfunkciókat felfedi.

Avagy

Orvost, gyógytornászt nem igénylő, hétköznapiibbnak mondható izom, ízületi fájdalmak enyhítése, megszüntetése. Nem kóros derék, térd, könyök, boka, vállövi vagy egyéb területeken jelentkező, elsősorban rossz testtartás miatti, vagy izom alul vagy túlműködésből fakadó fájdalmak korrigálása.

Továbbá meglevő (de orvosi vagy gyógytornász kezelés után) ízületi, izom problémákkal a lehető leghatékonyabb edzésmódszer kialakítása, amivel fenntartható vagy javítható az általános egészségügyi állapot.

Pl.: A sok ülés miatt jelenlevő derék, hát, váll fájdalmak enyhítése, rossz testtartás javítása.

Akár már évek óta jelenlevő vagy rendszeresen visszatérő különböző ízületi, izom fájdalmak okának feltérképezése, lehetőség szerint korrekciós gyakorlatokkal való enyhítése, megszüntetése. Feszis izmok oldása, inaktív vagy gyenge izmok aktiválása, erősítése, korrekciós gyakorlatokkal az izomegyensúly helyreállítása, a testtartás korrigálása, a hosszútávon kialakuló porckopások, sérülések megelőzése érdekében.

06308498126

gaborschreiber88@gmail.com

www.atvaltozas.hu