

HASŁO

trener personalny

DEFINICJA

«osoba w klubie fitness lub na siłowni, z którą trenujący ćwiczy osobiście, która układa dla niego indywidualny plan treningowy (zwykle również dietę oraz suplementację), czuwa nad poprawnością wykonywania ćwiczeń, motywuje w czasie treningu, a także monitoruje jego wyniki; [trener osobisty](#)»

INFORMACJA
GRAMATYCZNA

rzecz. *m* osobowy, *lp D.* trenera personalnego, *Ms.* trenerze personalnym, *lm M.* trenerzy personalni

PRZYKŁADY
UŻYCIA

*Twój **trener personalny** w profesjonalny sposób zadba o Twoje zdrowie i kondycję, pomagając w uzyskaniu sportowej sylwetki* ([activklub.pl](#)).

*Jeszcze przed kilkoma laty **trenerów personalnych** mieli jedynie sportowcy, biznesmeni czy celebryci, dziś coraz częściej z ich usług korzysta zwykły Kowalski, który chce zdrowo i aktywnie spędzać czas pod okiem profesjonalisty* ([m.trojmiasto.gazeta.pl](#)).

***Trenerem personalnym** może zostać każdy, kto interesuje się sportem i dietetyką. Aby pracować w tym fachu, nie trzeba być absolwentem akademii wychowania fizycznego czy zawodowym trenerem jakiejś dyscypliny sportu. Czas weryfikuje wiedzę i umiejętności trenerskie. Tylko najlepsi są w stanie utrzymać się na rynku i zarabiać spore pieniądze* ([se.pl](#)).

*Chcesz wyjść na plażę w upalny dzień, ale wstydzisz się pokazać swoje ciało? Doskonałym sposobem na to będzie trening z **trenerem personalnym**, który na pewno zadba o Twoją figurę* ([wilawie.pl](#)).

*Rynek **trenerów personalnych** w Polsce dynamicznie się rozwija. Jest rynkiem stosunkowo młodym, dlatego dużo w nim miejsca dla nowych, charyzmatycznych osobowości* ([fit.pl](#)).

DODATKOWE
INFORMACJE

<ang. *personal trainer*>

WIZUALIZACJE

Zobacz w grafice Google

ODSYŁACZE

bigoreksja, bouldering, być fit, crossfit, sześciopak, zumba

DATA

Rejestracja hasła: 20.01.2015, 21.00, ostatnia
aktualizacja hasła: 08.07.2015, 14.34

AUTOR

Paweł Ciach

REDAKTOR

Maciej Czeszewski