

ТРЕНЕР ПО БОДИБИЛДИНГУ, 3 000 ГРН.

🔄 15 липня
2017

📍 Місто: [Одеса](#)

Вік: 35 років

Режим роботи: плаваючий графік роботи

Категорії: Туризм та спорт

Досвід роботи

Персональный тренер, тренер

тренажёрный Зал POWER BIG GYM

07.2015 – 07.2017 (2 роки)

Обов'язки: Ответственность, исполнительность, коммуникабельность, общительность с клиентами, знание своего дела, Предоставление клиенту базовых и изолирующих упражнений с учётом его возможностей и здоровья. Дежурство и замена тренерского состава на пол ставки.

Освіта

середня, –

Знання мов

Русский - Початковий

Додаткова інформація

Особисті якості, хобі, захоплення, навички: Предпочитаю активный образ жизни. Пешие прогулки по паркам, стадионам, у моря. Люблю заниматься компьютерами -установка Windows, драйвера, программы, замена деталей на компьютере, подбор компьютерных деталей, сборка компьютеров, чистка компьютеров, ноутбуков от пыли, замена термопасты. Духовно практикую - чтение молитв, аскетский образ жизни, добрые поступки, меньше грехов, церковь, иконы. Предпочитаю изучать филологические, духовные и психологические книжки. Люблю новые знакомства, много общения в разных его интерпретациях))), люблю помогать своим друзьям в том в чём могу (так же общаться с ними - поддерживать их морально, входить в ихнее положение, давать друзьям советы). Заниматься поисками своей спутницы жизни). По дому люблю делать базар, делать перестановки, покупать что то в дом.

Имею большой практический опыт начиная с 2001 года в спортзалах! Начитался много полезной спортивной литературы. Так же очень умело применял эти знания на практике и добился неплохих успехов. Есть опыт работы в спорт зале на Черёмушках POWER BIG GYM где я и до сих пор подрабатываю персональным тренером.

Могу без труда придумать и дать подходящее упражнение на ту или иную группу мышц клиенту спортзала (как базовых так и изолирующих). Проследить за технической составляющей данного вида упражнения. Подсказать и показать как нужно правильно выполнять тот или иной вид упражнения. Исходя из типа телосложения клиента дать ему ту или иную нагрузку выраженную в количествах повторений в одном подходе. Исходя из желаемых целей клиента дать подходящую нагрузку выраженную в количествах подходов и повторений данного упражнения. Дать клиенту навыки разминочных упражнений перед силовыми упражнениями и так же дать навыки на растяжки различных групп мышц после силовых тренировок что не мало важно! Дать так же основные понятия по приёму питания (белково-содержащих и углеводосодержащих), протеинов, гейнеров, аминокислот BCAA, Креатина.

Есть навыки работы с людьми с "проблемными" (повреждёнными) зонами. Например:

- остеохондроз шейного позвоночника
- грыжей шеи
- грыжи поясничных отделов позвоночника

- травмы плечевых суставов

- скалеоза

-Об остальном если нужно - подучусь в интернете хоть за день! перед рабочей сменой - только скажите какие проблемные зоны выучить!:))

Мета пошуку роботи, побажання до місця роботи: Хочу займатися любимим делом и помогать людям в достижении ихних спортивных целей!