

## ELITE FITNESS CLUB a ELITE TRAININGS informuje (4. časť)

Vážení čitatelia! V predchádzajúcich častiach sme sa venovali tomu, aká dôležitá je pohybová aktivita pre dobré zdravie človeka, aký pozitívny prínos má cvičenie pre človeka a ako nevhodné zloženie stravy spôsobuje nadváhu a zdravotné problémy. Čitateľom, ktorých predchádzajúce časti zaujali a presvedčili o tom, aký dôležitý je pre dobré zdravie pohyb, pravidelné cvičenie a zdravá strava by som chcel venovať ešte niekoľko riadkov a tým ich možno posmeliť k prvým krokom za lepším zdravím, či krajšou postavou a lepšiemu životnému pocíu.

### Vážení záujemcovia a záujemkyne

Úvodom aspoň krátko o tom, prečo by ste sa mali rozhodnúť pre posilňovací tréning v ELITE FITNESS CLUBE. Jednoducho povedané preto, lebo neexistuje lepší, zdravší a účinnejší spôsob formovania postavy, akým je tréning u nás. Stále však veľké množstvo horlivých nadšencov vstupuje do fitness centier alebo skúša cvičiť doma bez základných znalostí nevyhnutných k dosiahnutiu vytýčených cieľov. Nakoniec v mnohých verejných fitkách môžeme byť svedkami toho, že aj pokročilí cvičenci majú značné medzery v teoretických vedomostiach, ale robia i praktické chyby čo sa prejavuje zlou technikou cvičenia, výberom nevhodných cvikov a mnohokrát aj nesprávne zostaveným tréningovým plánom. Naša agentúra ELITE TRAININGS sa špecializuje na trénerskú a poradenskú činnosť a je pripravená vám pomôcť a poradiť pri ceste za krajšou postavou, lepším zdravím a životnou pohodou. Nie nadarmo sa hovorí: „čas sú peniaze“, preto nestráčajte čas zbytočným experimentovaním a nechajte si poradiť. Mnohí ľudia skutočne strácajú čas experimentovaním s rôznymi „časopisovými“ diétami a následkom nedostatočných vedomostí sa ich pokusy končia neúspechom. Pre všetkých tých, ktorí chcú začať s efektívnym tréningom a správnym stravovacím režimom a hlavne nechcú strácať čas, odporúčam, aby sa obrátili na našu agentúru ELITE TRAININGS, kde pre vás usijeme programy na

mieri. ELITE FITNESS CLUB poskytuje každému svojmu klientovi v prípade záujmu nadštandardnú individuálnu starostlivosť. Po úvodnej konzultácii a diagnostike má každý klient možnosť zostavenia individuálneho tréningového a stravovacieho programu. Medzi našich spokojných klientov patria aj takí, ktorí dokázali schudnúť aj 30kg. Ich postava sa zmenila na nepoznanie a ich životný pocit sa výrazne zlepšil. Ako jediné fitness centrum v Humennom fungujeme na klubovom princípe,

ktorý Vám zaručí vynikajúcu úroveň servisu, pri každej vašej návšteve. ELITE FITNESS CLUB je vybavený najmodernejším zariadením pre posilňovací a kardio tréning. Priestory ELITE FITNESS CLUBU sú plne klimatizované, čo zabezpečuje veľmi dobrý komfort ovzdušia. Ponúka osvedčené metódy cvičenia pre formovanie postavy pre všetkých bez ohľadu na vek a ambície. Sme tu pre mladé mamičky, ženy v domácnosti, zaneprázdnených manažérov, rekreačných športovcov z rôznych športov, ľudí trpiacich nadváhou a problémami s tým súvisiacimi. Víťani sú aj záujemcovia nad 60 rokov. Sme tu pre všetkých, ktorí majú chuť urobiť niečo pre svoje zdravie a postavu. Cieľom ELITE FITNESS CLUBU je zlepšenie a udržanie dobrého stavu vášho tela a mysle. Vďaka nášmu know-how vieme, ako na to:

-aby ste dosiahli svoje ciele,  
-aby ste boli spokojní

-aby Vás to bavilo a prinášalo Vám to radosť  
**Čo ponúkame pri zakúpení prvej permanentky?**

Pri zakúpení prvej permanentky získavate bezplatne úvodnú inštrukciu. Naši tréneri Vám ukážu, ako na strojoch a trenažéroch cvičiť a naučia Vás správne postupy a pohyby. So začínajúcimi cvičeniami sa počas



úvodnej inštrukcie precvičí základný tréningový program samozrejme tiež bezplatne. Chceme si byť istí, že budete všetkému rozumieť a budete vedieť, ako správne na našich strojoch cvičiť. Nebojte sa spýtať na niečo, čo nevíete alebo ste napríklad zabudli. Keď potom pridáte druhý krát, budete sa pri cvičení vo fitness clube už cítiť ako ryba vo vode. Vidíte, stačí už len chcieť a môžete začať. A zapamätajte si: správne cvičenie má na telo len pozitívne účinky. Ak nevíete ako si zostaviť správny tréningový plán a diétu poraďte sa s odborníkmi z ELITE TRAININGS. Dokážeme vám pripraviť tréningový program ktorý bude zohľadňovať vaše fyzické, zdravotné a časové možnosti.

gový plán a diétu poraďte sa s odborníkmi z ELITE TRAININGS. Dokážeme vám pripraviť tréningový program ktorý bude zohľadňovať vaše fyzické, zdravotné a časové možnosti.

**Tomáš Tóth**, majiteľ tréningovej agentúry ELITE TRAININGS, účastník Majstrovstiev sveta v kulturistike NABBA 2009

Predchádzajúcu časť si môžete prečítať na našej stránke [www.elite-fitness.sk](http://www.elite-fitness.sk) v sekcii Informujeme.

### Čo ponúkame...

- osobné trénerstvo
- poradenstvo - tréning a výživa
- redukcia hmotnosti
- stravovacie programy
- formovanie postavy

### ELITE FITNESS CLUB

Laborecká 2009, 06601 Humenné  
Síd. III., bývalý Carhrad, pri Okr. súde

Tel.: 0907 58 58 51  
[tothtomo@hotmail.com](mailto:tothtomo@hotmail.com)  
[www.elite-fitness.sk](http://www.elite-fitness.sk)