

# PERSONLIG TRÄNING

## Dennis Kruis, personlig tränare och kostrådgivare

Om ditt mål är att gå ner i vikt, att bygga upp muskler eller förbättra din kondition, är en personlig tränare det snabbaste och säkraste sättet till att nå dit. Att stå öga-mot-öga med din personliga tränare maximerar dina insatser och du kommer att se detta i dina resultat.

Mina träningsprogram är baserade på 4 pelare som är grunden till en hälsosam livstil; **motivation, fysisk träning, avslappning och kost**. Dessa fyra pelare måste vara i balans för att uppnå det bästa möjliga resultat.

Mitt mål är att utbilda dig inom tränings- och näringslära, för att du ska ha tillräckligt med kunskap för att på egen hand bestämma de mest hälsosamma val i ditt liv.

Jag är specialiserad inom stabilitetsträning, löpning och tyngdlyftning, men erbjuder även träning och rådgivning vid till exempel diabetes, graviditet, ryggproblem och fettminskning.



### Priser:

- Konsultation	<b>Gratis</b>
- Personlig träning / Kostrådgivning	<b>700 kr</b>
- <b>Functional Movement Screen (FMS)</b>	<b>900 kr</b>
- <b>Try out</b> program, 3 timmar	<b>1.950 kr</b> (650,00 / timme)
- <b>Kom i gång</b> program, 6 timmar	<b>3.600 kr</b> (600,00 / timme)
- <b>Kom i form</b> program, 12 timmar	<b>6.600 kr</b> (550,00 / timme)
- <b>Lifestyle</b> program, 18 timmar	<b>9.000 kr</b> (500,00 / timme)
- <b>BeneFit</b> program, 30 timmar	<b>13.500 kr</b> (450,00 / timme)

I samtliga program ingår mätning av muskelmassa, kroppsfett, organfett, benvikt, basalomsättning, metabolisk ålder, blodtryck, kondition, styrka och rörlighet.

Under programmets gång får du mitt **FitFacts** e-brev med intressanta fakta och praktiska tips om kost, träning och hälsa.

Samtliga program kan delbetalas.

# PERSONLIG TRÄNING

## **Try out, 3 timmar**

**10 dagar**

Detta program är en introduktion till fördelarna med att ha en personlig tränare och ger en flygande start i rätt riktning. Under 3 träningar lär du dig att träna med rätt teknik och intensitet.

## **Kom i gång, 6 timmar**

**3 veckor**

Lär dig att träna ordentligt och bespara dig själv många smärtsamma erfarenheter och överksamma träningstimmar. Vi lär dig olika träningsmetoder samt hur du kan träna effektivt med en pulsmätare. Vi lägger upp ett säkert och effektivt träningsprogram för att du ska nå dina tränings- och hälsomål.

## **Kom i form, 12 timmar**

**6 veckor**

Må bättre, ha mer energi och bli av med överflödiga kilon! Vi analyserar din hållning samt kroppssammansättning och lägger upp ett program för att träna bort ev. obalans i din kropp. Vi analyserar dina kostvanor och du får tips och råd om en balanserad kost.

## **Lifestyle, 18 timmar**

**9 veckor**

Ta din träning ett steg längre och lär dig allt du behöver veta om kost, träning och hälsa. Vi sätter upp individuella och mätbara tränings- och hälsomål som är enkla att följa och nå. Varje vecka får du ett nytt utmanande och effektivt träningsprogram.

## **BeneFit, 30 timmar**

**3 månader**

Satsa maximalt på din träning och överträffa dig själv! Vi sätter upp en välplanerad kort-, medel- och långfristig träningsplan som utmanar dig till att nå bästa möjliga resultat. Vi testar och mäter dina framsteg varje månad samt uppdaterar ditt träningsprogram.

## **Functional Movement Screen**

Functional Movement Screening består av 7 tester som man går igenom för att hitta obalanser, svagheter och restriktioner i kroppen som förhindrar ett funktionellt rörelseschema och reducerar effekten av din träning. Sedan identifierar vi de övningar som behövs för att återställa en korrekt rörelse och optimal styrka.