

ŁUKASZ,  
ADAMOWICZMICHAŁ  
GAJDA

# ZBUDUJ Z NAMI SWOJE LEPSZE ZDROWIE

Czesz, mieć lepszy stan zdrowia i cieszyć się nim na codzień? Twój Cel jest dla nas priorytetem, do którego dojdziemy wspólnie.

[Zobacz więcej](#)

## TRENERZY

MICHAŁ  
GAJDA

Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie, instruktor sportu – specjalność: kultury-sporta (certyfikat EFBB), instruktor TRX Suspension Training. Zawodowy trener personalny i fitness manager w największej sieci fitness klubów w Polsce oraz szkoleniowiec Profi Fitness School. Dodatkowo współtwórca firmy Zdrowi Aktywni, która zajmuje się prowadzeniem treningów personalnych i grupowych oraz organizacją obozów kondycyjno-odchudzających.

[więcej...](#)
ŁUKASZ  
ADAMOWICZ

Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie. Od 2006 roku działający w branży fitness. Szkoleniowiec w Profi Fitness School. Trener z uprawnieniami instruktora kultury-sporta oraz trener II klasy dyscypliny kultury-sporta, instruktor TRX. Współwlasiciel firmy Zdrowi Aktywni ścisłe związanej z propagowaniem zdrowia i aktywności fizycznej. Od 2014 roku szkoleniowiec REP's w międzynarodowej szkole Profi Fitness School

[więcej...](#)

## TRENING

INDYWIDUALNE PODĘŚCIE

### TRENING PERSONALNY

Każdy jest inny i każdy potrzebuje innego klucza do sukcesu.  
Doświadczenie, które zdobyliśmy podczas kilkunastoletniej pracy z ludźmi pozwala na trafną diagnozę i dobór odpowiednich środków.  
Gwarantujemy opiekę trenerską, która nie ogranicza się tylko do ćwiczeń fizycznych.  
Stawiamy na edukację i budowanie świadomości.  
Dodajemy do tego stały kontakt z trenerem, regularną kontrolę efektów i ogromne wsparcie psychiczne.  
To wszystko razem daje profesjonalny trening personalny.

PONIŻEJ PRZEDSTAWIAMY JAK WYGŁĄDA WSPÓŁPRACA Z NASZYM TRENERAMI

WYWIAD	TRENING	KONTROLA REZULTATÓW	STAŁY KONTAKT Z TRENEREM
<p>Wywiad ma za zadanie ustalić cele i możliwości klienta. Bardzo ważnym elementem tego etapu jest ocena stanu zdrowia i sprawności. Dzięki temu osiągnięcie celu będzie odbywało się w sposób bezpieczny dla zdrowia podopiecznego.</p>	<p>Trening to ćwiczenia rozgrzewkowe, siłowe, kondycyjne, rozciągające i relaksujące. Proporcje tych ćwiczeń dobierane są indywidualnie do klienta. Wszystko odbywa się pod stałą kontrolą trenera, który na bieżąco motywuje i w razie potrzeby koryguje prace pod względem technicznym.</p>	<p>Kontrola rezultatów ustalana jest podczas wywiadu i jest dopasowana do celu i osobowości klienta. Pozwala to na lepsze monitorowanie efektów wspólnej pracy. Na kontrolę rezultatów składa się: ocena wizualna, pomiar obwodów mięśniowych, testy siły i elastyczności mięśniowej.</p>	<p>Pozostawianie w stałym kontakcie z trenerem (mail, telefon, messenger).</p>

## METAMORFOZY



## REFERENCJE

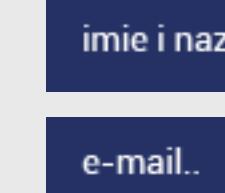
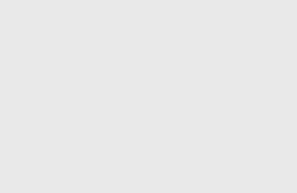


Referencje warsztatów Joanna

Zajęcia ze Zdrowi Aktywni, które miałam przyjemność organizować w firmie, to świetna forma dbania o zdrowie pracowników.

Pomimo tego, że na rynku jest sporo możliwości rozwijania kondycji w formie indywidualnej, to pracownicy docenili możliwość uczestniczenia w warsztatach prowadzonych przez Łukasza i Michała w ramach firmowych zajęć. Korzystały z nich zarówno zupełnie niedosiadzione osoby w ćwiczeniach ruchowych, jak i te, które regularnie korzystają np. z siłowni. Warsztaty prowadzone są profesjonalnie - z dbałością o bezpieczeństwo, świętą atmosferą i odznaczającą się konkretnymi rezultatami - lepszą formą i samopoczuściem pracowników. A efektem ubocznym wspólnych ćwiczeń jest zintegrowany zespół i zaangażowanie w pracę.

## WSPÓŁPRACA



personalnetreningu

**ZDROWI AKTYWNI**

ŁUKASZ ADAMOWICZ  
tel: (+48) 504 670 392  
e-mail: lukasz.adamowicz86@gmail.com

MICHał GAJDA  
tel: (+48) 519 655 110  
e-mail: mgtrener@wp.pl

BIURO ZDROWIAKTYWNI  
e-mail: biuro@zdrowiaktywni.com.pl

SOS DIETA  
tel: (+48) 733 700 585  
e-mail: kontakt@sosdieta.pl

## MASZ DO NAS PYTANIE?

Wypełnij formularz kontaktowy

follow us

imię i nazwisko..

e-mail..

wiadomość..

WYSŁIJ