

MOJA praca, MOJA pasja, MÓJ styl

46

Marta Makles,
dyplomowana
instruktorka
rekreacji ruchowej
– trener personalny:

Należę do Elitarnej Grupy Sportowców Trec Team Athletes. Jestem ambasadorką i twarzą marki Trec Nutrition. Ze swoimi klientami dzielę się moją wiedzą i pokazuję, jak dbać o ciało, kondycję oraz dobre samopoczucie, dzięki ćwiczeniom, zdrowemu żywieniu i oczywiście relaksacji. Współpracuję z dietetykami, fizjoterapeutami i klubami sportowymi, czynnie biorąc udział w imprezach i maratonach sportowych na terenie całego Śląska. Prowadzę głównie treningi siłowe ukierunkowane na kształtowanie sylwetki. Mój styl w pracy to głównie odzież marki Nike i Adidas, a także rewelacyjne ubrania marki Trec.





Krzysztof Pakulec,
absolwent
Akademii
Wychowania
Fizycznego we
Wrocławiu:

Na studiach pokochałem fitness i zdobyłem uprawnienia instruktora rekreacji ruchowej ze specjalnością fitness. Myślę, że moja charyzma i dobry kontakt z ludźmi pozwalają tworzyć mi perfekcyjnie lekcje, łączące przyjemne z pożytecznym. Uwielbiam zajęcia choreograficzne na stepie. Sam nazywam je crazy stepem. Każdy klient jest inny, więc staram

się go traktować indywidualnie i w sposób szczególny. W kontaktach z ludźmi jestem zawsze autentyczny i bezpośredni. Swoje umiejętności z zakresu fitnessu osiągam tylko dzięki silnej woli i uporowi. Moje motto życiowe brzmi: „nie sztuką jest być nauczonym, sztuką jest umieć nauczać”. Marki, które najbardziej lubię, to Nike i Feel Joy.

Marzena Bębenek,
właścicielka klubu
Kinetik Fitness
w Chrzanowie:

Fitnesssem zajmuje się od 13 lat. Od 2010 roku prowadzi własny klub, a w nim różnorodne zajęcia. Jestem też trenerem personalnym. Podczas zajęć daję z siebie wszystko i tego samego oczekuję od swoich klientów. Staram się zarażać energią, uśmiechem i swoją pasją. Oddaję im swoją energię, ale od nich też czerpię garściami. Staram się budować w moich klientach poczucie własnej wartości, ponieważ każdy, kto zdecydował się przyjść do klubu może być z siebie dumny, bo zrobił pierwszy krok ku zmianom na lepsze. W moim klubie jestem kojarzona ze słowem „uwielbiam”, bo to słowo, które najczęściej wykrzykują podczas zajęć klienci, kiedy zmagają się ze swoim ciałem, kolejną serią ćwiczeń, zmęczeniem i potem. To taka mantra w Kinetik Fitness. Cenię wysoką jakość zarówno sprzętu na którym pracuję, jak również odzieży, którą noszę.





**Sergiusz
Wojciechowski,**
trener w Soho Body
Spirit Brwinów:

Do każdego klienta podchodzę indywidualnie. Sam lubię ciężko trenować i lubię, kiedy na twarzy moich klientów pojawia się zadowolenie ze zrealizowanych celów treningowych.

W wolnym czasie jeżdżę konno, latam na paralotni, wspinam się na skałkach. Ostatnia moja miłość to futbol amerykański. Mój styl zarówno w pracy, jak w czasie wolnym, to połączenie subtelnej elegancji z luzem. Najbardziej cenię wygodę. Podczas treningu chętnie noszę odzież marki Nike. Poza pracą lubię polskie marki np. Paco Loren-te. To odpowiednie rozmiary i oryginalne wzornictwo. Kocham muszki. Mam ich dużo w różnych wzorach. Ulubione kolory to niebieski, zielony, czerwień.