



**Datele de contact sunt contra cost. Detalii aici: <https://www.rabota.md/ru/prices/cv>**

# Тренер тренажерного зала

## Despre mine

Занимаюсь спортом с самого детства.

Более 7 лет занимаюсь в тренажерном зале ! Более 5-ти лет работаю тренером. К работе всегда подхожу серьезно.

Пунктуальная, коммуникабельная, стрессоустойчивая, ответственная, без вредных привычек.

В свободное время нравится активно проводить свой досуг. сильные организаторские навыки;

умение составлять эффективный план тренировки в зависимости от физических данных и целей клиента, как для снижения жировой, так и набора мышечной массы тела;

умение мотивировать клиентов;

навыки продаж услуг персонального тренера;

знание основ анатомии, физиологии, диетологии;

умение работать в команде;

умение составлять спортивную диету;

легко нахожу общий язык с любой целевой аудиторией;

умение расположить к себе доверие собеседника;

опыт проведения как индивидуальных, так и групповых занятий;

способность оказать первую медицинскую помощь в случае травмирования;

опыт проведения персональных тренировок на силовых тренажерах;

грамотно-профессиональная речь с использованием спортивной терминологии.

## Experiența profesională

**Тренер тренажерного зала** · Спортивный комплекс Экватор · Украина, Николаев  
*Martie 2019 - Martie 2022 · 3 ani 1 lună*

В мои обязанности персонального тренера тренажерного зала входило:

- 1) Провести тестирование состояния здоровья, подготовки клиента, противопоказаний и жалоб.
- 2) Составить программу тренировок из самых упражнений, ориентированных на цели и возможности занимающегося.

👤 30 ani

♀ Feminin

📍 Chișinău

💰 10 000 MDL

## Preferințe

- Full-time

## Limbi

- **Română** · Nu cunosc
- **Rusă** · Fluent

## Permis de conducere

Categoria: B

3) Объяснить целесообразность выполняемых упражнений, какие мышцы работают.

4) Вдохновить клиента на хорошие тренировки, помочь поверить в собственные силы и достижения результата.

## **Тренер тренажёрного зала · Фитнес клуб Энергия**

*Iunie 2018 - Iulie 2019 · 1 an 1 lună*

В мои обязанности персонального тренера тренажёрного зала входило:

1) Провести тестирование состояния здоровья, подготовки клиента, противопоказаний и жалоб.

2) Составить программу тренировок из самых упражнений, ориентированных на цели и возможности занимающегося.

3) Объяснить целесообразность выполняемых упражнений, какие мышцы работают.

4) Вдохновить клиента на хорошие тренировки, помочь поверить в собственные силы и достижения результата.

## **Studii: Medii de specialitate**

### **Институт Культуры**

*Absolvit în: 2012*

Specialitatea: Стилист

## **Cursuri, training-uri**

### **Академия Фитнеса Украины, Александр мельниченко**

*Absolvit în 2016*

Organizator: Киев, Днепр, Одесса