

1.- ¿Qué es un entrenador personal?

Un entrenador personal, es una persona que te lleva un control individual de tu entrenamiento o actividad física, desarrollando como elemento fundamental la planificación del entrenamiento y, pudiendo incluir, así mismo, el control de la alimentación o, la modificación de comportamientos de la vida cotidiana o, la inclusión de hábitos de salud.

2.- ¿Porqué necesito un entrenador personal?

Un entrenador personal es importante porque, a la hora de realizar alguna actividad física, se necesita confiar en alguien cuyos antecedentes combinen experiencia y, sobre todo, conocimientos.

Sin un entrenador, se necesita más tiempo de ejercicio y, se logra una menor cantidad de beneficios, además, de un alto riesgo de lesión. Las razones más importantes de porqué utilizar un entrenador personal son:

- ✚ Motivación
- ✚ Planificación
- ✚ Prevención de lesiones
- ✚ Consejo

3.- Ventajas de requerir los servicios de un entrenador personal

- ✚ El cliente logra más rápido y, con menos esfuerzos sus objetivos, sean de deporte rendimiento, deporte de base, salud, rehabilitación.....
- ✚ El entrenador personal evita situaciones de riesgo que puedan hacer que el cliente se lesione
- ✚ Atiende a situaciones muy específicas, que de otro modo no pueden llevarse a cabo de modo satisfactorio, como por ejemplo:
 - Personas que tienen una enfermedad (enfermedad cardiovascular, artrosis, diabetes, asma, osteoporosis....)
 - Personas que quieren adelgazar
 - Personas que se han estancado en sus programas
 - Personas que han sufrido una lesión
- ✚ Permite aprovechar mejor el tiempo haciendo la actividad que justos nos permite alcanzar nuestros objetivos
- ✚ El cliente no tiene que perder el tiempo en desplazamientos

4.- Servicios

Servicio personalizado, ya sea, mediante Internet o telefónicamente, de los objetivos y/o necesidades que necesita trabajar cada cliente para conseguir lo más eficazmente sus objetivos.

Las actividades que realizamos son:

- ✚ Cardiovascular
- ✚ Muscular
 - Tonificación
 - Aumento de volumen
 - Definición
 - Mantenimiento
- ✚ Nutrición
- ✚ Rehabilitación
- ✚ Pérdida de peso
- ✚ Rendimiento
 - Valoración y control
 - Diseño de programas
 - Dietas personalizadas
 - Hábitos diarios

Con estas actividades lo que buscamos es la que mejor se adecue a las necesidades del usuario y, según su objetivo que:

- ✚ Aumente el tono muscular
- ✚ Disminuya el porcentaje de grasa
- ✚ Prevenir lesiones y/o enfermedades (cardiovasculares, diabetes, osteoporosis, obesidad...)
- ✚ Mejorar el rendimiento deportivo
- ✚ Incrementar los beneficios de la actividad física en la mejora de la salud, estética y correcciones posturales