

Las ventajas de contar con la ayuda de un entrenador personal. Por Tony Linarejos

Si se quiere perder peso, mantenerse sano y/o ganar músculo, contratar a un entrenador personal puede ser un paso en la dirección correcta

Un buen entrenador personal puede ayudar a crear un programa que se ajuste a los objetivos enseñando la mejor manera de hacer ejercicio. Elegir un entrenador puede ser un poco confuso y para algunos, intimidante. No es fácil elegir el entrenador adecuado, pero llegar con más conocimientos sobre el funcionamiento de un entrenamiento personal puede hacerlo un poco más fácil.

Descripción general

Un entrenador personal debe estar, como mínimo, formado por una organización de fitness de prestigio. El trabajo de esta persona es evaluar el nivel de fitness de las personas que solicitan el entrenamiento, averiguar cuáles son los objetivos (o ayudar a establecerlos), establecer un programa y mantener la motivación. El entrenador personal debe empujar más allá de cada nivel de comodidad, algo difícil de hacer por uno mismo. Un entrenador también proporciona:

Orientación para alcanzar los objetivos

Instrucción sobre entrenamiento de fuerza, cardio y nutrición básica

Una razón para ir al gimnasio cada semana

Responsabilidad

Formas de ayudar a seguir con el progreso

Cómo es una sesión

Cada sesión suele durar aproximadamente una hora. La primera reunión se dedica a evaluar el nivel de forma física, las medidas corporales, el historial de ejercicio y los objetivos de salud. Hay que prepararse para subir a la báscula, medir la grasa corporal y responder a preguntas concretas sobre los objetivos deseados.

A continuación, se dedicará cada sesión a realizar actividades de cardio, de musculación, de flexibilidad o de otro tipo, en función de los objetivos.

El entrenador personal debe mostrar cómo hacer los ejercicios, ayudar a calcular la cantidad de peso que se debe utilizar y dará indicaciones para sacar el máximo partido a cada ejercicio.

En qué hay que fijarse

Formación: un entrenador personal debe estar certificado por una organización de entrenamiento personal. No es necesario tener un título universitario de ciencias del ejercicio u otro relacionado, pero cuanta más formación tenga el entrenador, mejores serán los entrenamientos.

Experiencia: hay que asegurarse de que el entrenador tenga experiencia, especialmente en lo que respecta a los objetivos. Por ejemplo, si se es culturista, se querrá a alguien con experiencia en ese ámbito.

Aspectos específicos: Si se tiene un problema médico, una lesión o una afección específica (como un embarazo, problemas cardíacos, diabetes, etc.), hay que asegurarse que el entrenador elegido tenga formación en estas áreas.

Un buen oyente: un buen entrenador escuchará atentamente lo que se le dice y se asegurará de entender los objetivos deseados.

Concentración: un buen entrenador personal sólo se centrará en la persona que está entrenando durante las sesiones.

Seguimiento de los progresos: un buen entrenador evaluará regularmente los progresos y cambiará las cosas si es necesario.

La personalidad también es importante, ya que se va a trabajar estrechamente con esta persona.

Cómo encontrar un entrenador personal

Un lugar donde buscar es el gimnasio más cercano. La mayoría de los gimnasios tienen entrenadores personales.

El coste variará en función del lugar de residencia y de la experiencia y formación del entrenador.

Algunos consejos a la hora de elegir un entrenador personal:

Conseguir una recomendación de un amigo que haya conseguido alcanzar los objetivos con un entrenador personal

En el gimnasio observar a los entrenadores con los clientes y mirar cómo interactúan.

Fijarse en los entrenadores que se llevan bien con sus clientes y están comprometidos con los entrenamientos.

Signos de advertencia

Hay que prestar atención a determinados signos de alarma si durante el entrenamiento se observan alguna de las siguientes cosas:

Se ignoran o desestiman las preguntas que se realizan

La intensidad es tanta que el entrenado siente dolor durante días. El dolor es normal, pero debería poder levantarse de la cama

Se recomienda un nivel de entrenamiento demasiado difícil

Se recomienda suplementos o hierbas. Hay que consultar siempre al médico antes de tomar cualquier

cosa

Se diagnostican lesiones o enfermedades en lugar de remitir a un médico

Se interrumpe la sesión para hablar con amigos o hacer llamadas telefónicas (a menos que sea una emergencia o no pueda evitarse)

No se devuelven las llamadas telefónicas ni los correos electrónicos

Se proporcionan consejos nutricionales detallados. Si el entrenador es también un nutricionista o dietista registrado, está bien, de lo contrario, no debería dar más que información sobre la dieta

Un entrenador personal debe observar, corregir la alineación y explicar qué se está haciendo y por qué.

Si se tienen problemas, en primer lugar, hay que hablar con los entrenadores, puede que no sean conscientes de que hay un problema.

Cómo ayudar al entrenador

Se puede ayudar al entrenador a hacer un mejor trabajo siendo un buen cliente:

Hay que concentrarse en lo que se está haciendo e intentar no pasar demasiado tiempo de la sesión hablando.

Avisar con al menos 24 horas de antelación si se necesita cancelar o cambiar la fecha.

Si se tienen dudas se deben escribir y llevarlas a la sesión, de esta manera se pasará menos tiempo hablando y más trabajando.

Si se tiene un problema con el entrenador, hay que abordar el asunto inmediatamente.

Hay que reconocer que el entrenador está ahí para guiar, pero que es el cliente quien tiene que hacer el trabajo.

Si no se tiene claro el progreso adquirido, se puede programar una reunión en la que se pueda hablar de dichas preocupaciones. El entrenador personal puede ayudar a conseguir los objetivos

Las ventajas de un entrenador personal

Lo primero que hay que señalar como ventaja de la contratación de un entrenador personal es la eficacia. Hay muchos estudios que han demostrado que un entrenador personal ofrece mayor eficacia en la actividad deportiva en comparación con el entrenamiento libre.

Además, con el entrenamiento profesional y deportivo se ahorra mucho tiempo en ejercicios inefectivos o mal planificados. Cuando se contrata a un profesional, se realiza un examen físico y se obtienen datos para formular un programa de entrenamiento adecuado. También se basa en el tiempo del que se dispone y en los objetivos a alcanzar.

Los objetivos más populares para contratar un entrenador personal son: pérdida de peso, aumento de masa muscular, definición, mantenimiento, mejora del rendimiento, aumento de la fuerza, etc. Hay que tener en cuenta el objetivo de cada persona, el programa de entrenamiento varía y también en función de los progresos.

Datos de contacto:

TONY LINAREJOS - ENTRENADOR PERSONAL

Comunicado de prensa sobre los beneficios de contar con un entrenador personal
633 647 151

Nota de prensa publicada en: [España](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Mujer](#) [Hombre](#) [Fútbol](#) [Madrid](#) [Ocio](#) [Otros deportes](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>