

## **Tony Linarejos: 6 beneficios del entrenamiento personal**

**¿Para qué se contrata a un entrenador personal o a un entrenador? ¿No es eso para profesionales y aspirantes a atletas? No necesariamente, los beneficios del entrenamiento personal se extienden más allá de los súper atletas orientados a objetivos. Tanto si es una persona que acaba de empezar un viaje hacia la buena forma física como si es un deportista experimentado que va al gimnasio**

Un deportista de ocio con un sólido nivel de forma física, contar con un entrenador personal o un técnico puede ayudar a alcanzar los objetivos de forma más rápida, segura y eficaz, o a obtener mejores

resultados o simplemente a aprender a disfrutar del ejercicio físico más de lo que nunca pensó que fuera posible.

Las ventajas de contratar un entrenador personal pueden ser interminables, pero aquí se ha desglosado varias razones para optar por un entrenador deportivo específico y cómo se puede sacar el máximo provecho de tener uno.

### 1. Asesoramiento experto individual

En un mundo diluido con influenciadores y "profesionales" del fitness, no se puede superar el consejo experto de un profesional cualificado y experimentado.

Un entrenador personal cualificado es el experto que necesitas para proporcionar consejos y ejercicios a medida, tanto si el objetivo es:

- Completar un primer maratón o triatlón

- Mejora el juego deportivo

- Carga el entrenamiento

### 2. Maximizar el tiempo y esfuerzo

Los beneficios de una sesión de entrenamiento con un entrenador personal son incuestionables:

- Sufriendo o recuperándose de una lesión

- Hacer ejercicio durante el embarazo

- Volviendo al ejercicio post natal

### 3. Programación segura, adecuada y específica

Los objetivos de cada uno son diferentes, por lo que, si tomas a dos personas y que realizan el mismo programa en línea, es probable que obtengas resultados diferentes.

Invertir en un entrenador personal significa que se obtiene:

- Aliento y orientación sobre cómo probar nuevos movimientos y entrenamientos

- Una mayor variedad de ejercicios en la rutina de entrenamiento

- Una programación segura y adecuada es uno de los principales beneficios del entrenamiento personal y es particularmente importante si tiene alguna contraindicación para el ejercicio, lesiones, pre/post natal o post menopausia.

### 4. Eficiencia

Los entrenadores personales realizan un análisis de las necesidades y utilizan la experiencia para crear un plan de fitness individual y a medida para ayudar a maximizar los resultados de forma oportuna, aumentando la eficacia del programa de ejercicios.

Esto es especialmente beneficioso si tiene un tiempo limitado para hacer ejercicio, nada fuera de lo normal, sólo el habitual trabajo a tiempo completo, la familia y los compromisos sociales, y quiere capitalizar el tiempo que pasa haciendo ejercicio. Existen varias razones para mantener un entrenador personal aseguran que tendrá tiempo para otras cosas importantes en la vida.

### 5. Apoyo permanente

Uno de los beneficios quizás menos conocidos del entrenamiento personal es que es mucho más que un entrenamiento. Los entrenadores personales actúan como terapeutas no oficiales y pueden proporcionar una gran fuente de conexión.

Por supuesto, ayudan a alcanzar objetivos de acondicionamiento físico, pero también se preocupan por el bienestar y pueden ayudar a mejorar no sólo la salud física, sino también la mental.

### 6. Y Resultados

Dependiendo de las metas y presupuesto, puede usar un entrenador personal una vez a la semana o una vez al mes. Si no se está seguro, sólo pruébalo una vez para ver si es el adecuado.

Muchos grandes entrenadores también proporcionan información, herramientas y recursos sobre los hábitos de nutrición y estilo de vida para maximizar los resultados. Eso es algo que puede llevar consigo e incorporar en el viaje hacia una vida activa y saludable a largo plazo.

Al contratar un entrenador personal, es importante tener en cuenta que los beneficios del entrenamiento personal no son automáticos, no todos los entrenadores son creados iguales.

No darle importancia únicamente a los seguidores en redes sociales, de la presencia online o del físico, no son indicios de un gran entrenador o preparador. En lugar de ello, se debe consultar el sitio web (si lo tiene), buscar en la experiencia y calificaciones previas para averiguarlo.

También se deben buscar los testimonios de los clientes y comprobar si el entrenador personal está registrado como profesional del fitness para asegurar de que se está recibiendo el máximo rendimiento por el dinero empleado.

**Datos de contacto:**

ENTRENADOR PERSONAL EN MADRID

Comunicado de prensa de Entrenador personal

633 647 151

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

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

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>