

Por qué contratar los servicios de un entrenador personal

Son muchas las personas que se han planteado alguna vez contratar los servicios de un entrenador personal, pero quizás no han dado el paso porque desconocen los beneficios que se obtienen con un buen entrenamiento individualizado. El entrenador personal es la herramienta que toda persona debería tener para conseguir ese objetivo particular que se ha marcado y que es diferente para cada uno de nosotros.

El 'personal trainer', o entrenador personal, es un profesional capacitado para elaborar un plan de entrenamiento específico, ajustado a las necesidades de cada persona y que va a tener en cuenta el tiempo del que dispone para entrenar, su particular ritmo de vida y, sobre todo, sus características físicas y personales. Veamos cuales son los beneficios más importantes de contratar sus servicios.

CORRECTO Y SEGURO

Es muy común ver en los gimnasios a personas cogiendo demasiado peso o realizando técnicas de musculación que están poniendo en peligro su condición física. Cuando se está entrenando se debe tener cuidado en la ejecución de cada ejercicio por propia seguridad y un entrenador cualificado, que acompañe a la persona todo el tiempo, podrá ayudar no solo a realizar correctamente cada tarea, sino también a mantener la técnica en todo momento, sacándole el mayor rendimiento.

Un buen entrenador personal dirige y, sobre todo, supervisa minuciosamente toda la sesión de entrenamiento para

que todos los ejercicios se realicen con la correcta ejecución y de una manera segura para evitar posibles lesiones o contratiempos. De esta forma, se tiene en todo momento la tranquilidad de saber que todo el trabajo deportivo se está realizando correctamente.

TIEMPO Y LUGAR

El camino de tu casa al gimnasio muchas veces se hace demasiado tedioso cuando se está falto de motivación... y uno acaba quedándose en el sofá viendo la televisión.

El tiempo del que dispone cada persona para entrenar se optimiza de manera efectiva contando con un entrenador personal, mucho más que por cuenta propia, ya sea en una clase grupal o en el gimnasio. Además, cuando sea necesario, por falta de tiempo o por comodidad, el entrenador puede desplazarse a casa de su cliente para realizar la sesión de entrenamiento, o al parque más cercano, o a cualquier otra

instalación deportiva. De esta manera, el cliente gana en comodidad, además de ahorrar tiempo y dinero.

MOTIVACIÓN

El entrenador personal no es solo un instructor, sino también un acompañante anímico durante toda la sesión, proporcionando ese apoyo moral que las personas necesitamos para entrenar ese día que no tenemos ganas o cuando estamos realizando esos ejercicios que pensábamos que no podríamos llegar a hacer. La constancia es una de las claves del éxito en un programa de ejercicio y el entrenador será el pilar principal para alcanzarla.

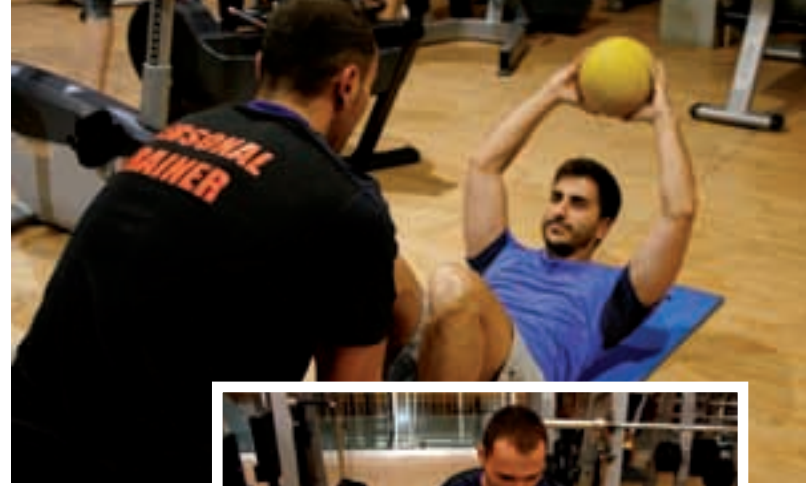
Este factor es muy importante, ya que el entrenador personal ayuda a que nos esforcemos cada día más y nos felicitará cuando consigamos los resultados programados, lo que nos proporcionará esa sensación de plenitud y bienestar que alcanzan solo aquellos que han

conseguido el éxito llegando a las metas que se han propuesto. Una sensación que se extrapolará a otros ámbitos de la vida (trabajo, relaciones, desarrollo personal...), sirviendo como una perfecta terapia emocional. Además, se tomará la molestia de mantener registros de los entrenamientos y no perderá de vista los progresos, realizará un seguimiento total del historial de cada uno de sus clientes y anotará cualquier cambio en su peso o constitución corporal, lo que les llevará a motivarse para conseguir nuevos retos.

PERSONALIZACIÓN

Uno de los grandes problemas que llevan al fracaso a iniciados y deportistas que quieren dar un salto de calidad es la falta de personalización en los entrenamientos. En internet se encuentra mucha información y tablas para empezar a preparar una prueba o mejorar la condición

Un buen entrenador personal dirige y, sobre todo, supervisa minuciosamente toda la sesión de entrenamiento para que todos los ejercicios se realicen correctamente y de forma segura



Tener un entrenador personal mejora la vida diaria no solo en lo que se refiere al aspecto físico. Va mucho más allá

física, incluso muchos monitores de gimnasios utilizan tablas predefinidas según objetivos, pero es necesario tener en cuenta que dos personas no son nunca iguales: a pesar de tener una apariencia similar y objetivos parecidos, la respuesta al entrenamiento puede ser completamente diferente. Por tanto, siempre es necesario ir ajustando objetivos y cambiando métodos que no están funcionando, redefiniendo la planificación del entrenamiento para que todo fluya correctamente.

PARA TODOS

Por supuesto, contratar los servicios de un entrenador personal está más que indicado para personas que se inician en la práctica deportiva y no saben cómo empezar, pero también para aquellas que llevan tiempo entrenando y están estancadas en su progresión deportiva o no encuentran el camino para alcanzar los objetivos que se han marcado. En este caso, el entrenador dispone de herramientas para ofrecer alternativas en sus entrenamientos

y realizar ajustes o modificaciones en sus programas deportivos.

Además, está cualificado para entrenar a personas con cualquier tipo de enfermedad (diabetes, artrosis, artritis, problemas respiratorios, movilidad reducida...). También puede ser de gran ayuda para las mujeres embarazadas, ya que contribuye a que lleven la gestación en una mejor forma física y a preparar el cuerpo para el momento del parto.

VIDA SALUDABLE

Tener un entrenador personal mejora la vida diaria no solo en lo que se refiere al aspecto físico. Va mucho más allá. Por ejemplo, a la hora de subir escaleras, correr porque perdemos el autobús o coger las bolsas de la compra para subirlas a casa. También está más que demostrado que la continua práctica deportiva mejora el rendimiento en el trabajo, ayuda a mantener a raya el estrés del día a día, favorece el descanso nocturno, proporciona energía durante el día y contribuye a que nos sintamos seguros de nosotros

mismos, aumentando nuestra autoestima.

Por otra parte, llevar una alimentación adecuada es el complemento imprescindible del entrenamiento, ya que consigue que se alcancen los objetivos antes de lo previsto. Para ello, el entrenador personal nos informará acerca de los alimentos que son más adecuados a nuestras necesidades concretas. Es muy importante que la misma persona que elabora y supervisa el plan de entrenamiento realice un seguimiento personalizado a nivel nutricional.

El entrenador personal es capaz de enseñar buenos hábitos deportivos y recomendaciones que se deben seguir en cada momento. Nos explicará cómo debemos calentar los músculos para empezar a realizar cada ejercicio y nos ayudará a realizar los estiramientos, tanto por nuestra cuenta como asistidos por él al finalizar cada sesión de trabajo deportivo.

También estará pendiente de que permanezcamos hidratados –siempre con agua– durante todo el entrenamiento. Un buen entrenador personal también debe saber primeros auxilios y tener conocimientos de medicina del deporte y nutrición. Además, debe promover un estilo de vida saludable y, sobre todo, tener buen humor. Parece una tontería, pero no solo debe saber de ejercicios físicos, sino que también es imprescindible que nos reciba con una sonrisa, ya que ese detalle hará que llevemos con más ganas nuestra rutina deportiva.

Pese a todo lo dicho, puede que todavía nos planteemos cómo escoger al entrenador idóneo. Para ello, no debemos dudar en preguntarle sobre su experiencia y sus objetivos, aunque la mejor respuesta nos la darán las personas que ya han contratado sus servicios. ¿Han alcanzado sus metas? ¿Viven de manera saludable? ¿Se encuentran en un estado físico óptimo? ¿Se divierten durante las sesiones? ¿Son felices? Si las respuestas son afirmativas, contratarle será la mejor inversión de nuestra vida.

La mejor respuesta nos la darán sus clientes. ¿Han alcanzado sus metas? ¿Viven de manera saludable? ¿Son felices? Si es así, contratarle será la inversión de nuestra vida