

La práctica deportiva asesorada está en pleno crecimiento, o dicho de otra forma, los servicios de **Entrenamiento Personal**.

¿Qué es esto del Entrenamiento Personal? Se trata de un servicio en el que un entrenador adapta, ejecuta y controla un programa de ejercicio físico a un cliente con el fin de conseguir sus objetivos, teniendo en cuenta las características de este.

Normalmente se trata de un profesional con una alta exigencia formativa en los campos de la preparación física y de la salud, al mismo tiempo, pues el Entrenamiento Personal nació en el entorno de la mejora de la condición física dirigida al rendimiento (por ello su nombre), pero se ha ido adaptando cada vez más a la salud.

Lamentablemente, y debido a una total falta de regulación laboral y formativa, no existe un control sobre la cualificación y el desempeño laboral de estos profesionales, lo que facilita la aparición de personas poco (en algunos casos nada) cualificadas. Sí, aunque parezca increíble, no se exige una titulación-formación determinada para ejercer como entrenador personal, por lo que nos podemos encontrar en el mercado con entrenadores muy cualificados y a su vez entrenadores nada cualificados, conviviendo en un mismo mercado y dando lugar a odiosas comparativas entre profesionales. Pero aún peor es la imagen que algunos clientes se hacen de lo que es un entrenador personal cuando se cruzan con un 'no profesional', aceptando que se trata de una tomadura de pelo, que se limita a proponer algunos ejercicios (rara vez adecuados) y a contar las repeticiones.



Desde Entrenadores Personales Valencia aconsejamos que cuando busques un entrenador personal te informe sobre su cualificación.

Además, como profesionales, los entrenadores personales deben tener una serie de obligaciones fiscales y de responsabilidad civil, que en numerosos casos se obvian, y que permiten, en una situación de competencia desleal, precios irrisorios por un servicio que tiene mayor valor.

Pero ¿por qué contratar un entrenador personal?

- Porque se trata de un **profesional cualificado**, que velará para consigas tus objetivos de la forma más adecuada, disminuyendo al máximo los riesgos. Un entrenador personal está en condiciones de atender programas muy específicos que de otro modo no pueden llevarse a cabo de modo satisfactorio como por ejemplo: personas con patologías, personas que han sufrido una lesión y necesitar de una adecuada readaptación, personas que quieren adelgazar o modelar su cuerpo, a través del control de la dieta, modificando los hábitos de la vida cotidiana, y diseñando un adecuado programa, o personas con objetivos competitivos, sean deportistas de élite o no.

- El cliente logra **más rápido sus objetivos**, sean de deporte rendimiento, salud, estética o simplemente por encontrarse mejor, dado el mayor seguimiento y **adecuación del programa** en todo momento.

- El entrenamiento es mucho **más controlado** estando el entrenador presente, vigilando y evitando aquellas situaciones que puedan suponer un riesgo para el cliente. Cada repetición, cada ejercicio es una evaluación.
- En el proceso de entrenamiento, el entrenador **te educa** sobre hábitos saludables, higiene postural, conciencia postural. Aprendes a conocer mejor tu cuerpo, y a mejorar tus hábitos posturales erradicando los problemas derivados de las malas posturas en el trabajo.
- Se **optimiza el tiempo** al realizar entrenamientos muy dirigidos a los objetivos del cliente.
- Además, en los **servicios a domicilio** el cliente no tiene que perder el tiempo en desplazamientos, elige la ubicación que le sea más cómoda (en casa, en un parque cercano, en otros centros,...).
- Aquellas personas que tienen dificultades de **adhesión al ejercicio físico**, encuentran en el entrenador personal un punto de apoyo que le **motiva** a mantener la práctica, adaptando además los entrenamientos hacia los gustos del cliente, permitiendo así un mayor disfrute del mismo evitando la principal causa de abandono. Aprender nuevos ejercicios, técnicas, para evitar la monotonía de repetir siempre los mismos ejercicios.

En un sector como el de la actividad física y el deporte, en que existe mucha práctica autodidacta y tanto intrusismo profesional, acaban por aparecer grandes mitos y errores. Por ello es de vital importancia el asesoramiento de un profesional.

En otras parcelas de nuestra vida cuando necesitamos algo específico acudimos a personal cualificado (médicos, dentistas, albañiles, electricistas,...). Entonces, ¿por qué para realizar ejercicio físico no nos ponemos en manos de personal cualificado? ¿será porque de “deportes” sabe cualquiera? Así sucede en numerosas ocasiones, que las personas no consiguen objetivos, que la gente se lesiona debido a la práctica, o que abandonan por monotonía, que las personas solo corren y/o hacen abdominales creyendo que con eso cubren todas sus necesidades, o que creen que sudar es equivalente a quemar grasa!!

Algunas reflexiones:

-El ser humano fue creado para el movimiento, y por ello, su razón de ser es moverse. Cuando un cuerpo deja de moverse su sistema músculo-esquelético se atrofia y pierde eficacia en su función.

La sociedad actual está convirtiendo al ser humano en *sedentario*, y por ende, favoreciendo la aparición de trastornos músculo-esqueléticos, en especial el dolor de espalda, causa más importante de incapacidad en las personas mayores de 45 años, y segunda causa de absentismo laboral, como usted sabe. Estos trastornos son un problema de primera magnitud en nuestra sociedad, por su repercusión en la calidad de vida de las personas de mediana edad, y además, son afecciones graves debido a sus costes directos (seguros, indemnizaciones, costes médicos y administrativos) e indirectos por la pérdida de productividad.

-Sabías que por cada 1€ invertido en actividad física se ahorran 3,2€ en servicios médicos. Este es un indicativo claro del beneficio de practicar ejercicio físico controlado.

-Cada vez menos, pero en España todavía se considera el servicio de Entrenador Personal como caro. Por ello invitamos a la siguiente reflexión:

Acostumbramos a pagar por un Fisioterapeuta sin plantearnos que el precio es caro cuando por importes similares tenemos un Entrenador Personal. Sin duda el tiempo que se invierte en cada cliente en el segundo caso es mucho mayor debido al procedimiento (estudio funcional, diseño del programa de ejercicio, dirigir y evaluar las sesiones de entrenamiento).

Comparemos el servicio y dedicación de un profesional, y compáremoslo con lo que pagamos por cena con los amigos, o por unas ‘copas’, en tabaco, ... Por el importe de una noche de “marcha” tenemos a nuestro alcance el servicio de un entrenador personal cualificado. ¿Es por tanto un gasto excesivo, o una interesante inversión?