

¿Porque un entrenador personal?

Los principales motivos por los que acudir a un Entrenador Personal:

- Un entrenador personal **calificado** 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 alguna **patología** (fibromialgia, inestabilidad articular, desequilibrio postural, cardiopatías, osteoporosis, artritis, artrosis, diabetes, hipertensión...).
- Personas que han sufrido una lesión y necesitar de una adecuada **rehabilitación**. Tanto para estabilizar la zona lesionada, como para volver a realizar la actividad física cotidiana o del deporte que practicaba antes de la lesión.
- 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.
- 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 Personal presente, vigilando y evitando aquellas situaciones que puedan suponer un riesgo para el cliente.

-En el propio proceso de entrenamiento, el Entrenador Personal te **educa** sobre hábitos saludables, higiene postural, entrenamiento, 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 motive 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 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, personas que no consiguen objetivos, personas que se lesionan, personas que abandonan por monotonía, personas que solo corren y hacen abdominales creyendo que con eso cubren todas sus necesidades, o personas que creen que sudar es equivalente a quemar grasa!!

Algunas reflexiones:

-En España todavía se considera el servicio de Entrenador Personal como caro. Por ello invitamos a la siguiente reflexión:

Por qué estamos dispuestos a pagar por un Fisioterapeuta sin plantearnos que el precio es caro cuando por importes similares tenemos un Entrenador Personal y lo consideramos caro. Sin duda el tiempo que se invierte en cada cliente en el segundo caso es mucho mayor debido al procedimiento como ahora veremos:

Valoramos el servicio que ofrece un Entrenador Personal cualificado, que invierte un tiempo considerable en el estudio y diseño del programa de ejercicio en base a la valoración que realiza a su cliente (recordar que se trata de un cuerpo humano), que planifica los entrenamientos, y que dirige y supervisa el desarrollo del programa.

Y ahora lo comparamos con lo que nos gastamos en una cena los sábados, o en tomar unas copas, en tabaco, ... Por el mismo importe de una noche de "marcha" tenemos el servicio de un Entrenador Personal en las condiciones comentadas antes. Ahora valora si el servicio de un entrenador personal por tu salud es una inversión cara o económica.

-Sabias 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.

-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.