

## **Adaptia Fitness ayuda a regresar a los entrenamientos tras las vacaciones de verano**

**La vuelta a la rutina puede resultar un gran desafío tras un tiempo parados. Sin embargo, trabajar la condición física ayuda a mejorar la forma física y el estado de salud a través de entrenamientos específicos y adaptados**

Tras semanas de descanso y relajación, regresar a la actividad física puede parecer complicado, pero Adaptia Fitness, equipo de entrenadores personales con más de 10 años de experiencia, facilita que esta transición sea más fácil y efectiva.

Adaptia Fitness ofrece una serie de programas diseñados elaborados por un entrenador personal en Madrid para ayudar a sus clientes a recuperar su forma física y bienestar, adaptando cada entrenamiento a las necesidades y objetivos de cada persona.

Es común sentir más fatiga, rigidez o falta de energía al reincorporarse a los entrenamientos o incluso al día a día, pero volver a entrenar es clave para recuperar la vitalidad y mejorar el estado de ánimo. El ejercicio físico regular no solo contribuye a la mejora de la condición física, sino que también favorece la reducción del estrés y la ansiedad, típicos de la vuelta al trabajo o a los estudios.

¿Qué ofrece Adaptia Fitness?

Adaptia Fitness entiende que la vuelta al deporte debe hacerse de manera progresiva y equilibrada, para evitar lesiones o agotamiento y sobre todo no generar rechazo. Por ello, sus entrenadores personales diseñan planes específicos y adaptados que se diseñan pensando en el nivel y necesidades de cada persona, teniendo en cuenta su experiencia, objetivos y condiciones físicas.

Este enfoque completamente personalizado facilita una recuperación gradual y efectiva del estado físico, asegurando que la vuelta al ejercicio sea tanto segura como motivadora, evitando así el rechazo a la actividad y generando poco a poco la adherencia a los entrenamientos.

Sus programas están diseñados para trabajar de forma integral o 360 como lo denominan, combinando ejercicios de fuerza resistencia tanto para conseguir pérdida de peso, tonificación, definición y aumento y mejora de la calidad de la musculatura o reducir dolencias típicas como las de espalda, cervicales o articulaciones. Además, ofrecen la práctica de pilates y yoga.

Nutricionista y entrenadores personales para un servicio integral

El enfoque integral 360° de Adaptia Fitness facilita el alcance de los objetivos combinando el entrenamiento con un desarrollo de un servicio integral compuesto por un nutricionista para mejorar la condición física de sus clientes y un seguimiento con mediciones e informes periódicos para analizar los cambios y mejoras además del apoyo de una app para poder complementar más entrenamientos.

Gracias a tener el apoyo de un equipo de especialistas seguirán los progresos realizados y que acompañan en el día a día de los entrenamientos, el éxito está asegurado.

Mejorar la salud, la condición física y mental está a tan solo un paso consiguiendo la adherencia a la actividad física y a la alimentación saludable que ofrecen desde Adaptia Fitness.

**Datos de contacto:**

Adaptia Fitness

Adaptia Fitness

670 77 87 60

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

Categorías: [Nacional Belleza Fitness Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>