

El sistema de entrenamiento personal a domicilio para personas mayores de IFTraining llega a Madrid

Padres y abuelos pueden ponerse en forma fácilmente, desde la comodidad de su hogar, usando el sistema de entrenamiento personal de eficacia probada, ahora introducido en Madrid por IFTraining

Un entrenador personal es un profesional del fitness preparado y cualificado en la actividad física, una persona que fija objetivos y metas de forma personalizada, motiva y prescribe ejercicios basados en las condiciones físicas y objetivos de cada cliente.

El entrenamiento personal ha sido considerado en los últimos años como uno de los mejores servicios de actividad física. El éxito de esta condición se debe a los grandes beneficios y la amplia satisfacción obtenidos por la atención personalizada de cada cliente y además, esta manera de hacer deporte contribuye a mejorar la salud de forma adaptada y muy económica.

Pablo Gómez, fundador de IFTraining - Personal Trainer, presenta en Madrid el sistema de entrenamiento que lleva desarrollando con éxito desde hace más de cinco años.

El sistema de entrenamiento de IFTraining se adapta a las necesidades de cada cliente. Tras una valoración previa, los expertos, preparan un plan de entrenamiento donde lo habitual es entrenar un par de días a la semana, con sesiones de una hora de duración. Los entrenamientos destacan por su eminente carácter práctico, enfocado a mejorar lo que el cliente verdaderamente necesita. Tras las primeras cuatro sesiones el equipo garantiza mejoras en resistencia, equilibrio, energía, fuerza y, además, una notable mejora mental.

El equipo de Pablo Gómez lleva desde 2010 aplicando este sistema de entrenamiento propio asegurando que: "¡Las cosas sí que pueden mejorar!. Los resultados son espectaculares. las personas mejoran rápidamente la salud, su humor y las relaciones con sus familiares, entre otras ventajas. A día de hoy, IFTraining cuenta con clientes con edades comprendidas entre los 65 y los 90 años".

Este sistema destaca por su flexibilidad, dado que los entrenadores personales se desplazan a domicilio, lo que permite a los clientes elegir qué momento del día es el que les va mejor para realizar esta actividad física: "sin necesidad de pasar frío, sin tener que desplazarse a algún sitio, sin que nadie te vea, sin que nadie te juzgue, puedes poner la música que quieras, entrenar con la ropa que desees. No tienes que pensar en cómo entrenar, en qué hacer o en qué no hacer. Tu entrenador personal lo hará todo por ti. Lo único que has de hacer es seguir sus instrucciones. Solo necesitan un espacio de dos por dos metros, como por ejemplo, en el salón de una casa, sin necesidad de usar material para el entrenamiento. Sólo tu cuerpo, por lo que ahorrarás mucho dinero en aparatos o equipación deportiva".

El equipo de IFTraining se dedica exclusivamente al Entrenamiento Personal. Desde el año 2010 ha

realizado más de 6.000 entrenamientos personales, con grandes resultados.

Más información en: <https://www.iftraining.es>

Datos de contacto:

IFTraining
630530834

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

Categorías: [Otros deportes](#) [Personas Mayores](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>