

Fitness Lab explica por qué se debería contar con un entrenador personal en Barcelona

Con la importancia de mantenerse saludable cada vez más normalizada en la sociedad, millones de personas cada día se apuntan a gimnasios o empiezan a introducir hábitos de ejercicio físico en su día a día

Fitness Lab, empresa especializada en entrenamiento personal en Barcelona, explica que: perder peso, ganar músculo, "tonificar" o marcar abdominales, son algunos de los objetivos que busca la gran mayoría de los 400 clientes activos que tiene actualmente.

Y de igual forma, la mayoría de sus clientes, llegaron buscando ayuda para conseguir sus metas sin experiencia previa en deporte, ejercicio físico o hábitos nutricionales saludables.

Por esta razón es importante concienciar a los nuevos adeptos al gimnasio que, como cualquier otra disciplina o actividad, contar con el apoyo de un entrenador personal en Barcelona profesional para iniciarse es fundamental.

Los beneficios de tener a un entrenador personal son:

Evaluación física inicial

Un profesional del ejercicio físico se encargará de realizar unas valoraciones físicas que le permitirán conocer el estado actual del cliente y tener referencias para planificar un programa de ejercicios individualizado para su condición y objetivos.

Control técnico y acompañamiento

Es muy importante asegurarse de hacer los ejercicios con la técnica correcta, así como de seguir una estructura y orden lógicos para la selección de los ejercicios y la realización del plan de entrenamiento. Un entrenador personal se encarga de enseñar la realización correcta de cada ejercicio y corregir cualquier tipo de error o fallo, así como de acompañar durante todo el proceso a su cliente para ayudarlo y resolver sus dudas.

Aprendizaje

Como toda actividad nueva, el ejercicio físico o entrenamiento en gimnasio conlleva un proceso de aprendizaje que se puede acelerar si se cuenta con un entrenador personal al lado. Entender la técnica, el porqué de los ejercicios, la lógica detrás de las diferentes variables del entrenamiento (series, repeticiones, descansos...) es esencial para poder progresar y conseguir los objetivos marcados.

Consecución de objetivos

Empresas como Fitness Lab, especialistas en entrenamiento personal en Barcelona, aseguran resultados en todos sus programas de 3 meses.

Dicen que están muy seguros de su sistema de trabajo, y que, si el cliente se compromete y sigue todas las indicaciones, en tan solo 3 meses puede conseguir unos resultados muy notorios y, en algunos casos, conseguir su objetivo final.

Esta es una de las grandes ventajas de contar con el asesoramiento de un profesional: conseguir resultados de forma más efectiva y en menos tiempo que si lo hace uno por su cuenta.

Seguimiento y revisión

Un entrenador personal se encargará de llevar un seguimiento del progreso y, periódicamente, realizar revisiones físicas junto a su cliente para poder contar con datos objetivos con los que ir registrando y comparando todo el proceso.

Estos datos son vitales para ver que tanto el tiempo como el dinero que se están invirtiendo, están dando sus frutos.

Tras ver estos 5 puntos clave, queda claro que contratar los servicios de empresas como Fitness Lab, especialistas en entrenamiento personal en Barcelona, es una acertada decisión para empezar un programa de entrenamiento y conseguir resultados de forma efectiva y segura.

Datos de contacto:

Ignasi Rodríguez Recasens
627836859

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

Categorías: [Nutrición](#) [Cataluña](#) [Otros deportes](#) [Fisioterapia](#) [Fitness](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>