

Ventajas de hacer ejercicio con un entrenador personal, por TONY LINAJEROS

¿Para qué se necesita un entrenador personal? ¿Los servicios de los especialistas en formación son una invención de las tendencias actuales o son imprescindibles para perder peso, mantener la salud, la figura y la motivación?

¿Qué es el entrenamiento?

La definición de entrenamiento del diccionario habla de un proceso sistemático durante el cual el cuerpo está bajo más y más tensión.

La palabra entrenamiento también incluye el aprendizaje de hábitos de movimiento correctos, la llamada técnicas del ejercicio.

Sumado a esto existen varios tipos de entrenamiento: cardio, fuerza, funcional, así como las posibilidades que ofrece un club de fitness, máquinas stack, máquinas semilibres, pesas libres, clases de fitness... entonces es cuando suele surgir la pregunta ¿a dónde se debe ir y por dónde empezar?

Es entonces cuando un entrenador personal acude al rescate.

1. Formación sin formador como tratamiento sin consulta

Los principiantes, así como las personas avanzadas sin conocimientos científicos de anatomía, biología y fisiología, al hacer ejercicio por sí solos pueden conseguir el efecto contrario al deseado, u olvidarse de él por completo.

Al hacer ejercicio con un entrenador personal se pueden aprender las técnicas correctas y adaptar el tipo de actividad y el tipo de ejercicio a la persona, basándose en el historial y la información sobre enfermedades, lesiones, etc.

Esto es extremadamente importante, por lo que las personas que se quejan de dolor de rodilla no suelen correr en una cinta, las personas obesas tienen dificultades para hacer una hora de entrenamiento cruzado y las personas con defectos en la columna vertebral no deben levantar pesas por sí mismas.

Son los ejercicios con un entrenador personal los que permiten mantenerse sano y, sobre todo, seleccionar el entrenamiento de forma individual en función del objetivo (reducción, talla, masa, rehabilitación).

A continuación, se expone como un entrenador personal puede ayudar en este proceso con un buen

plan de entrenamiento adaptado a cada caso.

2. Establecer, esforzarse y alcanzar un objetivo realista

A menudo se fija un objetivo poco realista, por ejemplo, perder 20 kg en 3 meses. Por supuesto que es posible, pero a costa de la salud y del efecto yoyo.

Un entrenador personal también puede encontrar la línea entre un entrenamiento duro y saludable y un entrenamiento demasiado extenuante.

Un fenómeno muy común en los gimnasios y clubes de fitness es el entrenamiento al máximo, donde la persona que está entrenando tiene problemas para llegar a los vestuarios. Este tipo de entrenamiento sólo conduce al sobreentrenamiento, que puede inhabilitar de la actividad física incluso durante un mes.

El trabajo del entrenador personal también consiste en motivar adecuadamente, para que se no tengan excusas ni se desanime la persona que recibe el entrenamiento y se busque cualquier excusa para abandonarlo.

3. Seguimiento de los resultados y reacción a los cambios

Parte del trabajo con un entrenador personal es el análisis de la composición corporal y su observación minuciosa.

El peso no es un indicador de progreso. Muy a menudo, al principio de cualquier aventura de entrenamiento, el peso no cambia durante mucho tiempo, o incluso puede llegar a aumentar... Esto ocurre como resultado de la ganancia de masa muscular.

A menudo, a pesar de la quema de tejido graso y su transformación en masa muscular, la silueta se adelgaza ópticamente, pero el peso no cambia. Esto es desmotivador y sólo el análisis de la composición corporal mostrará el efecto de los ejercicios realizados con un entrenador.

Además, el entrenador puede determinar las zonas de frecuencia cardíaca seguras (por ejemplo, cardio), para, por ejemplo, quemar la mayor cantidad posible de tejido graso.

También ayudará a determinar el peso máximo para que la ganancia de masa muscular o el modelado del cuerpo sean óptimos.

También ocurre que, a pesar de hacer muchos ejercicios para alguna parte del músculo, no se ven los efectos. En tal caso, un entrenador personal verificará la técnica de realización de un ejercicio y, si es correcta, podrá cambiar el plan de entrenamiento o el ejercicio. Los pequeños cambios también marcan la diferencia.

4. Motivación y apoyo

¿Se ha intentado el entrenamiento en el gimnasio muchas veces? ¿Un par de meses de trabajo duro y luego seis meses de descanso?

Un entrenador puede ayudar a superar las crisis, que a menudo están provocadas por un volumen o una intensidad de entrenamiento demasiado elevados. En una situación así, es más fácil que una persona con conocimientos y experiencia se dé cuenta y resuelva el problema.

Los mayores efectos se observan al principio del camino con mancuernas y barras. Con el paso del tiempo y la disminución del tejido graso, los efectos empiezan a ser más lentos. Muchas personas abandonan entonces el club de fitness, sólo para volver con una ganancia de peso en muy poco tiempo.

5. Elegir un entrenamiento con un entrenador personal

Como se puede ver, un entrenador personal no hace milagros. Pero con los conocimientos profesionales de los que dispone se puede hacer que el camino hacia la meta final sea más fácil, más corto, más agradable y más sano.

Tanto si se trata de un entrenamiento de fuerza, como de un entrenamiento cruzado, de levantar pesas o de montar en bicicleta, un entrenador personal vela por los aspectos más importantes del entrenamiento, la regularidad y el entrenamiento al máximo de la capacidad de la que se dispone.

Datos de contacto:

TONY LINAREJOS

Comunicado de prensa: Ventajas de hacer ejercicio con un entrenador personal

633 647 151

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

Categorías: [Nacional](#) [Sociedad](#) [Madrid](#) [Entretenimiento](#) [Otros deportes](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>