Publicado en Madrid el 24/10/2024

# [Adaptia Fitness ayuda a regresar a los entrenamientos tras las vacaciones de verano](http://www.notasdeprensa.es)

## 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 integralEl enfoque integral 360º 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: [https://www.notasdeprensa.es/adaptia-fitness-ayuda-a-regresar-a-los](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Nacional Belleza Fitness Bienestar



[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)