



PERSONAL **TRAINER** **EXPERT**

LEARN EVERYTHING YOU'RE NEEDING TO KNOW
ABOUT PERSONAL TRAINING

Descargo de responsabilidad

Este libro electrónico se ha redactado únicamente con fines informativos. Se ha hecho todo lo posible para que este libro electrónico sea lo más completo y preciso posible.

Sin embargo, puede haber errores de tipografía o de contenido. Además, este libro electrónico sólo proporciona información hasta la fecha de publicación. Por lo tanto, este libro electrónico debe utilizarse como una guía, no como la fuente definitiva.

El propósito de este libro electrónico es educar. El autor y el editor no garantizan que la información contenida en este libro electrónico sea totalmente completa y no serán responsables de ningún error u omisión.

El autor y el editor no tendrán ninguna responsabilidad ante ninguna persona o entidad con respecto a cualquier pérdida o daño causado o supuestamente causado directa o indirectamente por este ebook.

Tabla de contenidos

Introducción	4
Capítulo 1: Conocer a su entrenador personal	6
Capítulo 2: ¿Cómo contratar a un entrenador personal?	8
Capítulo 3: ¿Cómo ser entrenador personal?	10
Capítulo 4: Opciones de trabajo comunes para los entrenadores personales	12
Capítulo 5: Entrenador personal íntimo	14
Capítulo 6: Consejos para las personas mayores - Contratación de entrenadores profesionales	16
Capítulo 7: ¿Por qué debería contratar a un entrenador personal? ..	18
Capítulo 8: Comprender la profesión de los entrenadores personales	20

Introducción

La industria del fitness ha dado grandes pasos para garantizar que la sociedad que alimenta su existencia obtenga el mejor tipo de servicio y productos que pueda ofrecer.

La tecnología y la innovación han formado parte de la campaña de esta industria para ofrecer a los clientes y consumidores, de forma rutinaria y constante, unas instalaciones de la máxima calidad en las que estas personas puedan llevar a cabo sus programas de ejercicio prescritos.

Debido a la continua evolución de la industria del fitness, cada vez se dan más oportunidades en cuanto a carreras y profesiones. Una de ellas es el puesto de entrenador personal. Tienes lo que hay que tener para convertirte en entrenador personal?

Tienes que tener dos componentes básicos antes de considerar un trabajo como entrenador personal. En primer lugar, tienes que amar la salud porque es lo que vas a reforzar y defender durante toda tu carrera.

Lo siguiente es que debes estar siempre en movimiento y en la cima de tu juego. ¿Cómo vas a influir en alguien para que cambie sus hábitos de salud y sus creencias si tú mismo eres tan displicente?

Otra cosa es que tienes que conocer los diferentes rasgos positivos que debe tener un entrenador personal. Lo primero en la lista es que tiene que ser flexible. Bueno, no sólo literalmente porque seguramente ayudará, sino más bien de ser capaz de tratar y comunicarse bien con diferentes tipos de personas.

El entusiasmo es otro factor importante para influir en su cliente, así que asegúrese de que su medidor de entusiasmo esté siempre lleno hasta el borde.

Como parte de tu estado social constante con diferentes tipos de personas, debes tener ese rasgo con el que no muchas personas están dotadas. El carisma es un elemento clave si quieres ser entrenador personal. Te ayudará a establecer una mejor relación con mucha gente y, como resultado, conseguirás toda tu cuota de clientes habituales.

No olvides que también necesitas cerebro para prosperar en esta profesión.

Experto en

Los abdominales esculturales y los bíceps abultados no son suficientes para ponerte en la cima. El conocimiento de lo que estás haciendo y las habilidades de enseñanza apropiadas son muy significativas para ayudar a

como entrenador personal. Y, por último, tienes que adquirir una larga cadena de paciencia. La mayor parte de tu trabajo consiste en trabajar con personas que tienen una baja autoestima y malos hábitos, como incoherencias y pereza. Debes aprender a mantener la calma y la compostura. Aprende a motivar de forma correcta sin presionar demasiado a tus clientes.

Si crees que tienes la mayoría de estas cualidades, si no todas, y estás preparado para tratar con gente del sector del fitness, ya es hora de que obtengas tu certificación. Sí, es cierto que no puedes irrumpir sin más y dar órdenes a la gente para que se ponga a sudar. Necesitas una autorización y una acreditación adecuadas. Hay varias agencias y organizaciones profesionales en las que puedes obtener la certificación.

De este modo, podrá afirmar con orgullo que ha seguido el curso de estudio, el taller o el seminario necesarios para que se le considere el hombre adecuado para el trabajo.

Lo mejor es comprobar los diferentes requisitos y protocolos antes de entrar en la fase de certificación. Otra cosa es que usted debe ser entusiasta en la elección de la organización profesional que le dará la acreditación.

Creas que es divertido estar contigo. Eres el tipo de persona positiva. Entonces, ¿por qué perder el tiempo? Sigue adelante y obtén tu certificación camino de disfrutar el resto de tu vida profesional como entrenador personal.

Capítulo 1: Conocer a su entrenador personal

En el auge de la generación actual, las personas de todas las edades han tenido una misma mentalidad y es la de mantener la mente y el cuerpo sanos.

En los últimos años nos hemos dado cuenta de que el mundo está siendo gradual y constantemente plagado de todo tipo de cosas desagradables. La contaminación de la tierra, el aire y el agua está en su punto más alto. Se ha hecho hincapié en el estrés como factor que contribuye a todo tipo de trastornos y dolencias.

A lo largo de los años, muchas enfermedades nuevas salen a la luz y matan a muchos antes de ser reconocidas. El hecho es que la industria del fitness está en el camino correcto. Ha estado ayudando a las personas que quieren asegurarse de que están seguros, fuertes, estables y sanos todo el tiempo. Junto a la era del fitness se encuentra el nacimiento de una profesión moderna. Es hora de ponerse en marcha conociendo a su entrenador personal.

Básicamente, un entrenador personal es alguien certificado y competente para ayudarte durante su régimen de ejercicios. Admitámoslo, no todos somos iguales en cuanto a conocimientos sobre nuestra anatomía y otras funciones corporales. No hay muchas personas que puedan decir que funcionan por sí solas cuando se trata de la realización de diversos ejercicios.

Por eso surgieron los entrenadores personales. Están a tu lado para asegurarte de que haces el trabajo y, sobre todo, sin dañar tu cuerpo.

Ahora vamos a poner las cosas en una perspectiva más adecuada y clara. El fitness tiene una definición más específica de quién está sano. Definitivamente estás sano si puedes realizar varios tipos de ejercicios y rutinas aeróbicas sin estar estresado o sufrir traumas o lesiones en tu cuerpo.

En otras palabras, puedes valerte por ti mismo y ninguna enfermedad conocida te impide hacer las rutinas prescritas. Ahora bien, si no eres este

Experto en

tipo de persona, entonces entra en escena un entrenador personal como el que recomiendan los expertos en medicina y fitness para facilitarte la prueba especialmente

Hoy en día, cada vez más personas mayores necesitan atención y rehabilitación para mantener una fisiología y un mecanismo corporal adecuados.

Hoy en día, debido a la creciente tendencia de fitness y salud, la gente está empezando a hacer ejercicio a una edad temprana, pero normalmente la población que acude a los centros de fitness está en torno a la edad de 18 a 50 años. Los hombres van alrededor de los 45 años y menos, mientras que las mujeres hacen lo suyo alrededor de los 55 años y menos. Durante su encuentro con un entrenador personal puede entrar en contacto con los cinco componentes fundamentales que hacen del fitness lo que es.

Entre ellos se encuentran la capacidad cardiovascular, la flexibilidad, la composición corporal total, la resistencia muscular general y, por supuesto, la fuerza. Estos son los aspectos a los que debe dirigirse con la ayuda de su entrenador personal. También se le puede aconsejar que se ajuste en términos de velocidad y potencia durante las rutinas que forman parte de su programa.

Es realmente una cosa buena que el hombre fue creado por Dios con un montón de resolución de problemas y habilidades de adaptación. Piensa en la época en la que los entrenadores personales eran tan accesibles y sólo los que realmente pueden pagar pueden obtener sus servicios competentes, pero ahora, debido a las innovaciones y el desarrollo adecuado en el campo de la aptitud, tienes la oportunidad de conocer a tu entrenador personal.

Capítulo 2: ¿Cómo contratar a un entrenador personal ?

No sólo las damas y los caballeros pueden beneficiarse si contratan a un entrenador personal certificado, incluso los niños pueden beneficiarse de que les ayudará a perder peso, también aprenderán habilidades de nuevos deportes y mejorarán sus niveles de fitness.

Hay más beneficios que ganar cuando la contratación de un entrenador personal o un instructor de fitness privado en su casa que incluye una motivación de ejercicio aumentará y crear más disciplina. Los entrenadores personales son como su entrenador personal para sus deportes seleccionados como el boxeo, el baloncesto, el hockey o cualquier cosa que necesite una fuerza muscular.

A través de este capítulo se le enseñará en la contratación de un entrenador personal para la forma efectiva que seguramente le hará feliz debido a los beneficios a obtener.

Preferiblemente, necesitas contratar a un entrenador personal porque ya no te sientes cómodo cuando vas a un gimnasio o a clubes de salud y, por supuesto, no estás al tanto de los diferentes equipos de gimnasio y querías que un entrenador personal te enseñara y guiara sobre las pelotas Bosu, las bandas elásticas o las tablas de bamboleo.

Necesitas contratar un entrenador personal porque te has lesionado recientemente y te has hecho daño en la columna vertebral o incluso has pasado por una quimioterapia, un entrenador personal certificado está en línea con tus necesidades para guiarte en tu ejercicio diario para reestructurar tu columna vertebral desalineada.

Usted prefiere contratar a un entrenador personal por un objetivo final como el maratón o su primera carrera de diez kilómetros. La mayoría de los entrenadores están especializados en planes de fitness para maratones. Por supuesto, ahora está aburrido de su antiguo ejercicio y necesita un nuevo programa de fitness con su entrenador personal. Una motivación instantánea de su instructor de fitness para darle razones por las que tiene que hacer ejercicio y no sólo sentarse en la esquina.

Experto en

Al contratar a un entrenador personal, hay que buscar las credenciales y los programas de certificación de una asociación de salud física acreditada. Asegúrese de que si quiere que su barriga se tonifique, su entrenador personal sea

certificado para ese objetivo. Por el contrario, si no se certifica, en lugar de su tono de la barriga hacia abajo, va a crear un paquete de seis abdominales. Y por supuesto, usted no quiere que suceda, no cumplir con su objetivo final será consternado. Asegúrese de que el entrenador personal que desea contratar obtuvo su certificación de una asociación u organizaciones de alta calidad.

Pero en el caso de que encuentres un entrenador personal que esté certificado pero no en las organizaciones de alta calidad que prefieras, no lo rechaces inmediatamente, investiga primero dónde obtuvo su certificación por ti mismo. El boca a boca o los cotilleos de tus amigos que ya han contratado a un entrenador personal, puedes preguntarles por su experiencia con su entrenador personal.

Si estás satisfecho con sus testimonios, puedes contratar inmediatamente a su entrenador personal por un tiempo diferente, sin contrastar su tiempo con el de tu entrenador preferido. Pero si el entrenador y tu amigo te permiten unirse a ellos para hacer un descuento, tómalo, no lo pienses dos veces para ahorrar dinero.

Y por último, es mejor que compruebes sus honorarios. La mayoría de los entrenadores personales pueden cobrar de 30 a 90 dólares por hora, pero como se mencionó anteriormente se puede unir con un amigo, se puede ahorrar un poco de dinero en su objetivo final de la aptitud.

Al contratar a un entrenador personal, estarás invirtiendo en una vida saludable, no dudar en invertirlo por su propio bien.

Capítulo 3: ¿Cómo ser un entrenador personal?

Tal vez se pregunte si quiere solicitar un puesto de trabajo de entrenador personal pero no está seguro de estar cualificado.

Para darle una hermosa introducción, hay un montón de gimnasio, la salud y el club de fitness que necesitan un entrenador personal para sus clientes. La mayoría de los gimnasios en este momento están luchando a su cliente para un apoyo mínimo de un entrenador personal porque la proporción es de 1:10 clientes de gimnasio por hora. Este artículo le ayudará a convertirse en un entrenador personal.

En primer lugar, debes estar en buena forma. Haces regularmente tus ejercicios para tonificar tus músculos y convertirte en uno de los individuos más sexys, especialmente en tu comunidad. Luego, estudia mucho y trabaja duro para ser un entrenador personal certificado. Si es posible, obtener su certificación de entrenamiento personal a la conocida asociación de entrenamiento personal o la organización que da la certificación.

Tienes que preparar tu currículum vitae como prescriben todas las asociaciones de entrenadores personales en la contratación de un entrenador personal. Pero antes de escribir cualquier letra en tu currículum vitae de entrenador personal frente al ordenador, tienes que idear cuáles son los temas principales que debes introducir en tu presentación.

Los temas siguientes son: (1) Sus metas y objetivos; (2) Sus experiencias; (3) Sus certificaciones; (4) Su formación y talleres; (5) Su educación; (6) Sus logros; y (7) Sus otras habilidades.

Entonces, si ya has pulido tu currículum vitae de entrenamiento personal, ya estás listo para presentarlo. Pero antes de eso, asegúrate de que no tienes ningún error tipográfico o, lo que es peor, que tienes errores gramaticales. Tienes que leer al menos dos veces cada página. Comprueba también el margen en cada lado: una pulgada por una pulgada en todos los lados. Luego tienes que imprimirlo en un papel bond blanco de tamaño legal. Advertencia: nada de papeles de color extra como hizo la otra mujer.

Experto en

Ahora estás aplicando como un modelo de moda. Asegúrate también de que todo lo que pongas en tu curriculum vitae lo hayas memorizado porque la mayoría de los

los entrevistadores piden a sus entrevistados depende de lo que está escrito en el vitae. Para dar una mayor impresión a tu entrevistador, tienes que rociarte con un perfume o colonia suave. Aunque te presentes como entrenador personal, tienes que entregar tu currículum vitae vestido de manera formal, pero tienes que llevar un atuendo de fitness adicional por si quieren que entrenes y observes cómo entrenas a tus posibles clientes dentro del gimnasio.

Ahora, estoy seguro, usted está listo para ir a la salud y gimnasio para aplicar como un entrenador personal. Recuerde esto, usted tiene que orar primero para que usted seguramente 100% contratado.

Pero en el caso de que te presentes como entrenador personal autónomo, asegúrate de crear tu propia red que te ayude a comercializarte. Si es posible, puedes hacer una página web sobre tus servicios de fitness que incluya entrenamiento personal a domicilio con descuentos en la mayoría de tus servicios. Si encuentras un posible cliente, no menciones nunca antes tu sistema de pago.

Tienes que presentar primero todos tus servicios, luego tu educación, formación y certificación, y esperar a que tu cliente pregunte por tu sistema de pago. Y si el cliente no está satisfecho con su plan, intente bajar el precio y ofrecerle un descuento.

Capítulo 4: Opciones laborales comunes para entrenadores personales

Al contrario de lo que se cree, los entrenadores personales no suelen limitarse a las instalaciones de los gimnasios y clubes de salud y fitness.

En la actualidad, estos profesionales también se están introduciendo en otros lugares y establecimientos para ofrecer sus servicios profesionales. Muchos clientes potenciales también se sienten reconfortados al saber que estos entrenadores pueden encontrarse ahora en lugares de ocio, de negocios, de recreo y en el hogar.

Los entrenadores personales son profesionales muy cualificados para ayudar y guiar a las personas a tener una buena salud y un estilo de vida más activo. Además de haber obtenido títulos universitarios de cuatro años en kinesiología, ciencias del ejercicio u otros programas relacionados, la mayoría de los entrenadores personales de hoy en día también están certificados por las principales organizaciones de entrenamiento físico en un estado o área específica. Por lo tanto, seguro que mantienen un alto nivel de exigencia y experiencia para ofrecer a los clientes sólo los mejores y más fiables servicios.

Como se ha mencionado, además de trabajar en gimnasios, centros de fitness y clubes de salud, los entrenadores personales modernos pueden tomar otras opciones de trabajo en los siguientes lugares:

Balnearios y resorts. Los balnearios y resorts se encuentran sin duda entre los centros recreativos más populares hasta la fecha. Debido a la intensa competencia, estos establecimientos suelen ofrecer más servicios de valor añadido. Entre esas ofertas añadidas se encuentran los servicios de entrenamiento personal.

En general, la mayoría de los complejos turísticos con todo incluido más solicitados en la actualidad contratan a entrenadores para que actúen como instructores de fitness que imparten clases de ejercicios específicos, que se ofrecen como reclamo adicional para que los visitantes sigan acudiendo. Muchos entrenadores personales prefieren trabajar en balnearios y complejos turísticos por su propia comodidad, conveniencia y disfrute.

Experto en
entrenamiento
personal

Cruceros. Incluso los cruceros de lujo ofrecen ahora el entrenamiento físico como valor añadido u oferta adicional a los huéspedes. Los entrenadores personales que prefieren trabajar en cruceros deben aceptar ir con el barco, independientemente de los destinos. Muchos viajeros de lujo en cruceros quieren recibir entrenamiento personal durante la inactividad

días, cuando no tienen nada que hacer más que relajarse y disfrutar de la vida. La mayoría de los cruceros actuales ofrecen servicios de entrenamiento personal por razones de competitividad.

Fitness corporativo. Después de que las empresas de todo el mundo hayan empezado a centrarse en la responsabilidad social corporativa, hay otra tendencia al alza en estos días. Muchas empresas se proponen ahora hacer que su personal mantenga una buena salud y una buena forma física a pesar de las largas horas que pasa sentado frente a los ordenadores o confinado en los locales de la oficina. No cabe duda de que el sector empresarial se está convirtiendo en uno de los ámbitos de mayor crecimiento en lo que respecta al fitness y la salud.

Los paquetes de bienestar que ofrecen las empresas incluyen sesiones de entrenamiento personal, en las que se asignan entrenadores personales a cada empleado que lo desee.

Ocasionalmente, los entrenadores también se reúnen con todo el personal para enseñarles a realizar ejercicios físicos sencillos y de interior para inducir movimientos corporales activos.

Entrenamiento a domicilio. Los entrenadores personales también pueden optar por aceptar sesiones de entrenamiento a domicilio. Para ello, se desplazan a la casa del cliente y facilitan el programa de entrenamiento allí. Normalmente, este tipo de servicio es más caro que el convencional. Sin embargo, los clientes lo prefieren más por razones de seguridad y comodidad. El entrenamiento a domicilio funciona para los entrenadores personales cuyos clientes se encuentran en sus proximidades. De lo contrario, podría no ser una buena opción.

Trabajar por cuenta propia. Los entrenadores personales siempre pueden funcionar como su propio contratista independiente si no quieren estar afiliados a ningún club de salud y fitness, que podría imponerles fuertes comisiones. En muchos casos, los entrenadores personales independientes optan por establecer sus propios estudios de fitness con el tiempo.

Capítulo 5: Entrenador personal íntimo

Hay momentos en los que estás tan ocupado en tu trabajo de oficina que tiendes a olvidarte de tener un poco de tiempo de calidad con tu pareja o esposa.

A menudo esta es la causa de las rupturas matrimoniales y de relaciones. Es triste observar que muchas de estas cosas pasan con o sin proceso legal cuando deberían y podrían haberse evitado. Una cosa que puedes hacer para animar las cosas y asegurarte de que la chispa se mantiene viva es dedicarte continuamente a actividades que os gusten a los dos, por ejemplo, llevar un estilo de vida saludable.

Aprovéchate de la tendencia actual de mantenerlo recortado, delgado y en forma. Invita a tu pareja a salir y conviértela en tu propio entrenador personal íntimo.

Hay muchas cosas que puedes hacer mientras mantienes la conexión con el otro. Ambos practican una comunicación exhaustiva y práctica al hacerlo.

Una de las cosas que podéis hacer después de poneros de acuerdo sobre el amplio y adecuado tiempo libre del trabajo es ir directamente a una tienda local donde ambos podáis recoger los mejores y saludables paquetes de comida. Todo lo que hicisteis en el pasado seguirá dando vueltas.

Es como un viaje por el carril de los recuerdos mientras tú y tu pareja elegís el alimento adecuado. También puedes llevar a los niños. ¿Qué puedes hacer además de comprar comida? Puedes ir a tus restaurantes favoritos, que sirven platos nutritivos y saludables, o quedarte en casa preparando una barbacoa y disfrutar de un rato divertido con tu pareja y tu familia.

Esto es sólo el principio. Puedes realizar más actividades de vinculación física con tu compañero/entrenador personal. Lee libros y revistas que puedas utilizar como fuentes de buenos ejercicios para compañeros. También puedes buscar en Internet ejercicios y rutinas que podáis realizar juntos. Ambas cosas son realmente una preparación para que tú y tu pareja podáis entrenar juntos y construir un vínculo más fuerte entre los dos.

Ahora pasemos al entrenamiento propiamente dicho. Digamos que es un fin de semana en el que los dos os levantáis sonrientes y os ponéis las zapatillas de correr. ¿Cómo podéis ser entrenadores personales el uno del otro? Bueno, el simple apoyo y la compañía que os ofrecéis los dos puede daros buenos resultados en todos los aspectos de vuestra actividad de correr o trotar.

Es seguro que podrás recorrer la distancia sin demasiado esfuerzo, ya que es como pasar el tiempo charlando con tu pareja. Además, podéis controlar el progreso del otro durante el tiempo de carrera/jogging.

Si prefieres salir de la tierra, por qué no ir a nadar con los demás. Se ha comprobado que la natación y los deportes acuáticos son muy buenos ejercicios cardiovasculares. Además, permiten mantener el cuerpo en buenas condiciones.

La ventaja añadida es que puedes hacerlo con la persona que amas, lo que no tiene precio.

Además, podrás verla en todo su esplendor y sensualidad. Ambos disfrutáis de la compañía del otro.

Hay muchas otras cosas que puedes hacer como parte de tu entrenamiento. Está el baile, el boxeo o simplemente ir al gimnasio. Lo importante es que cada vez que salgas con tu entrenador personal íntimo, matarás dos pájaros de un tiro. Ambos os mantenéis sanos, felices y contentos.

Capítulo 6: Consejos para las personas mayores - Contratación de entrenadores profesionales

Incluso si tiene 50, 60 o 70 años, no es demasiado tarde para iniciar un programa de entrenamiento físico.

Independientemente de la edad y el sexo, debes ser consciente de tu salud y tu peso. Nunca es demasiado tarde para contratar los servicios y la asistencia de entrenadores personales. Sin embargo, hay varias consideraciones importantes que debe tener en cuenta antes de decidir qué entrenador contratar.

Si es la primera vez que contrata a un entrenador personal, lo primero que debe tener en cuenta es su necesidad. Es posible que su gimnasio no ofrezca un programa introductorio que familiarice a personas como usted con todos los equipos y técnicas de fitness. Sus preocupaciones médicas específicas también podrían requerir que contrate la asistencia de entrenadores bien cualificados y profesionales, que serían eficaces a la hora de mostrarle cómo utilizar correctamente el equipo y aplicar determinados programas de ejercicios.

¿Qué debe buscar en los entrenadores personales? Como principiante, no debería tener ninguna excusa para no poder encontrar y contratar al mejor y más apropiado entrenador personal que exista. Tienes que asegurarte de que el profesional que elijas sea capaz de facilitar eficazmente una motivación personal que te ayude a establecer consistencia y propósito. Aparte de eso, tampoco debe dejar de lado las limitaciones presupuestarias.

La mejor sugerencia que te dan los expertos es que evalúes a cada entrenador personal por sus respectivas habilidades "con la gente". Es muy importante que te asegures de que tu entrenador sea capaz de comunicarse eficazmente en términos que tú puedas entender fácilmente.

También debe ser capaz de relacionarse cómodamente con su edad, así como con sus preocupaciones médicas y, sobre todo, debe ser capaz de escuchar sinceramente todas sus preguntas y preocupaciones. Debe concertar citas o dedicar tiempo a conocer y hablar personalmente con cada entrenador

personal, que podría ser un candidato ideal para usted.
Experto en
personal

Durante el proceso de selección, no olvide pedir referencias personales a cada entrenador. Elija al profesional que tenga experiencia adecuada en el trabajo con personas mayores como usted. Lo ideal sería que pudiera verlos trabajar realmente con sus clientes actuales. Puede hacerlo (observando) siempre que se pase por el club. No tenga en cuenta a los entrenadores personales que a menudo se ven mirando al espacio o charlando con otros entrenadores y varios miembros del club al mismo tiempo que sus clientes hacen ejercicios físicos.

Usted decidirá si tiene en cuenta la edad y el sexo a la hora de elegir un entrenador personal. ¿Se sentiría cómodo trabajando con un entrenador que tiene la misma edad que sus propios nietos? ¿Se sentiría cómodo trabajando con un entrenador del sexo opuesto? Estas y otras razones justificarían por qué debería concertar una entrevista personal con cada posible entrenador personal.

Por último, tenga en cuenta los costes al considerar la contratación de entrenadores personales. Tenga siempre en cuenta que la contratación de un entrenador personal debe ser una inversión importante, aunque no debe ser necesariamente cara. Casi todos los entrenadores cobran por hora, así que téngalo en cuenta. Si decide pagar por varias sesiones en un paquete, le ayudará buscar tarifas con descuento.

Sin embargo, valora la relación profesional, no el precio, para que puedas sacar lo mejor de las sesiones de entrenamiento personal.

Capítulo 7: ¿Por qué debería contratar a un entrenador personal?

Anualmente, hay muchos propósitos de año nuevo desesperados que perder su peso este año.

Empezarán con su propio entrenamiento pero a medida que pasa el tiempo van perdiendo la esperanza y la motivación. Harán falsas promesas de que van a perder de 10 a 30 libras para este año. Pero como falsas promesas cada último día de cada año, usted debe hacer esto no por su propia tendrá que contratar a un entrenador personal.

Ya sea para perder peso, ganar músculo, flexibilidad o entrenar para el deporte que ha elegido, un entrenador personal certificado le ayudará. Todos los entrenadores personales certificados tienen todos los conocimientos sobre la última información de fitness que puede proporcionar más ayuda en el trabajo en el gimnasio, incluso si usted no está familiarizado con el equipo de gimnasio. Los entrenadores personales certificados también pueden ofrecer asesoramiento nutricional y entrenamiento deportivo.

Si usted no quiere agotarse dentro del gimnasio, puede hacer una llamada telefónica y el entrenador personal visitará su casa y él / ella le hará en forma armada todos los programas disponibles que él / ella tiene. En los primeros siglos, sólo los atletas, las celebridades y las personas ricas pueden contratar entrenadores personales, pero ahora incluso un simple individuo puede contratarlos.

Al contratar un entrenador personal, debe saber que el que está contratando tiene conocimientos sobre diferentes equipos de gimnasio de pesas, cinta de correr o la bicicleta estacionaria. Un entrenador debe guiar todo el proceso y presenta todos los equipos que va a utilizar hoy hasta el último día de su objetivo de fitness. A continuación, diseñará un programa que se ajuste a sus objetivos.

Al inscribirse en el gimnasio, sin la ayuda de un entrenador personal, es de esperar que van a experimentar una lesión o fractura muscular masiva debido a la falta de familiaridad de los equipos de gimnasio. Sólo están tirando o levantando pesos sin ninguna consulta de un entrenador personal

Experto en
que sabe muy bien acerca de la clasificación de la capacidad de respuesta
de su cuerpo de los equipos de gimnasio.

Un entrenador personal certificado velará por tu seguridad para evitar lesiones.

Usted tiene su propio programa dietético pero cree que ya no es efectivo, por lo que un ejercicio adecuado le ayudará a continuar con su programa dietético. Ya sea que necesite una revisión completa en su dieta o sólo una construcción menor de sus abdominales, un entrenador personal está disponible para ayudarle en su programa dietético.

Un entrenador personal puede diseñar un programa específico si usted sufre antes una lesión o accidente que le provoque pérdida muscular, reajuste articular, debilidades y una cirugía previa. Le ayudará a recuperar la fuerza, así como a mantener la forma física de sus lesiones anteriores.

Si eres un atleta o simplemente un guerrero aventurero durante tus fines de semana, deberías necesitar un entrenador personal que te ayude a conseguir la mejor forma corporal para salir adelante en tu deporte o afición. Ya sea corriendo, montando en bicicleta o nadando, un entrenador personal te ayudará a ponerte en forma para evitar lesiones musculares e incluso a superar el siguiente nivel.

Y por último, antes de contratar a un entrenador personal es un buen programa de motivación. Cuando hacemos ejercicio por nuestra cuenta, nos encontramos con una instancia que nos damos por vencidos o la falta de auto-motivación, pero un entrenador personal debe tener un factor de convicción adicional o factor de motivación que puede cumplir con sus objetivos de fitness en sólo un tiempo mínimo.

Capítulo 8: Entender la profesión de entrenador personal

En general, los entrenadores personales son profesionales formados y certificados para ayudar a otras personas a hacer ejercicio.

Cualquiera no podría meterse en un programa de fitness para conseguir una mejor fuerza física y salud. A estas alturas ya deberías saber que cuando haces tareas de ejercicio, hay formas correctas y adecuadas que debes observar.

No hacer los ejercicios en la postura y la formación corporal correctas podría ser inútil y sólo podría exponer a una persona a posibles lesiones físicas y musculares. Los entrenadores personales están ahí para ayudar a las personas a asegurarse de que el flujo de ejercicios sea correcto y eficaz.

Hay cinco componentes básicos de los regímenes de aptitud física, a saber, la resistencia muscular, la fuerza muscular, la flexibilidad, la composición corporal y la resistencia cardiovascular. La potencia y la velocidad también desempeñan un papel importante. Las personas que acuden a los gimnasios y clubes de salud para realizar rutinas de ejercicio y apuntarse a programas de entrenamiento personal tienen una edad media de entre 18 y 50 años. En la actualidad, las personas de mayor edad constituyen una parte mayor del número total de clientes de los entrenadores personales.

La mayoría de los entrenadores personales trabajan en gimnasios y clubes de salud locales, también conocidos como estudios de entrenamiento personal. Sus principales tareas consisten en ayudar a los clientes que se ejercitan en las instalaciones. En algunos casos, estos entrenadores personales acuden a los hogares y oficinas de los clientes.

También pueden actuar como instructores de clases de fitness. Muchos entrenadores personales independientes también aceptan clientes por su cuenta, sin ningún vínculo o afiliación a ningún club de salud. Estos entrenadores suelen ser los que ya han establecido una base de clientes fiable y cómoda por su cuenta.

Los entrenadores personales suelen encargarse de demostrar y facilitar

Experto en

diferentes ejercicios físicos y, al mismo tiempo, ayudar a los clientes a mejorar sus regímenes y técnicas de ejercicio. Hoy en día, estos profesionales son más capaces de motivar y dar apoyo moral a los clientes mediante

su contacto interpersonal. Estos entrenadores adoptan un enfoque más personal en comparación con el entorno general de los gimnasios.

Los clientes y los entrenadores personales también tienen una interacción profesional más estrecha. Además de proporcionar orientación y motivación básicas, los entrenadores también tienen el mandato de proporcionar a los clientes instrucciones técnicas adicionales. Pueden mantener el ejercicio, la salud y los registros médicos de los clientes para poder controlar seguridad, el progreso y la salud en general.

Los entrenadores personales también suelen dar consejos no solicitados sobre cómo los clientes podrían modificar fácil y eficazmente su estilo de vida para adaptarse a los programas de fitness.

La mayoría de los entrenadores personales profesionales trabajan en clubes de salud, instalaciones de acondicionamiento físico, gimnasios y centros de fitness. También están muy implicados en la popularización de los servicios de fitness corporativos, en los que las empresas contratan a entrenadores personales para que enseñen a los empleados a realizar actividades físicas sin salir de las instalaciones de la empresa.

Muchas empresas no ofrecen a su personal este tipo de paquetes de fitness, por lo que esos empleados podrían seguir optando por mantener una vida más sana y activa a pesar de estar confinados en oficinas interiores.

Los entrenadores personales son profesionales certificados. La mayoría de ellos han obtenido títulos universitarios de cuatro años en ciencias del ejercicio o kinesiología. Aparte de esa formación, los entrenadores profesionales también deben poseer las certificaciones necesarias de organismos de fitness creíbles. Si se contratan los servicios de estos entrenadores en los principales gimnasios, se observará que casi todos los profesionales disponibles tienen ambas cosas (título universitario y certificación).

De esta manera, usted podría obtener la garantía de la alta calidad y la utilidad de cada servicio que recibe de su propio entrenador. Invierta en entrenadores personales y vea cómo alcanza fácilmente el color rosa de la salud.