



# **PERSONAL** **TRAINER** **EXPERT**

LEARN EVERYTHING YOU'RE NEEDING TO KNOW  
ABOUT PERSONAL TRAINING

## **Avis de non-responsabilité**

Cet e-book a été rédigé à des fins d'information uniquement. Tous les efforts ont été faits pour rendre cet e-book aussi complet et précis que possible.

Cependant, il peut y avoir des erreurs dans la typographie ou le contenu. En outre, cet ebook ne fournit des informations que jusqu'à la date de publication. Par conséquent, cet ebook doit être utilisé comme un guide - et non comme la source ultime.

Le but de cet ebook est d'éduquer. L'auteur et l'éditeur ne garantissent pas que les informations contenues dans cet e-book sont entièrement complètes et ne peuvent être tenus responsables de toute erreur ou omission.

L'auteur et l'éditeur n'ont aucune responsabilité envers toute personne ou entité en ce qui concerne toute perte ou tout dommage causé ou supposé être causé directement ou indirectement par cet ebook.

# Table des matières

.....	<b>Introduction</b>	<b>4</b>
<b>Chapitre 1 : Connaître son</b>	<b>entraîneur personnel</b>	<b>6</b>
<b>Chapitre 2 : Comment embaucher un</b>	<b>entraîneur personnel</b>	<b>8</b>
<b>Chapitre 3 : Comment devenir un</b>	<b>entraîneur personnel</b>	<b>10</b>
<b>Chapitre 4 : Options d'emploi courantes pour les</b>	<b>entraîneurs personnels</b>	<b>12</b>
<b>Chapitre 5 :</b>	<b>Entraîneur personnel intime</b>	<b>14</b>
<b>Chapitre 6 : Conseils pour les personnes âgées - Engager des</b>	<b>formateurs professionnels</b>	<b>16</b>
<b>Chapitre 7 : Pourquoi devriez-vous engager un</b>	<b>entraîneur personnel</b>	<b>18</b>
<b>Chapitre 8 : Comprendre la profession d'</b>	<b>entraîneur personnel</b>	<b>20</b>

# Introduction

---

**L'industrie du fitness a fait de grands progrès pour s'assurer que la société qui alimente son existence obtienne le meilleur type de service et de produits qu'elle puisse offrir.**

La technologie et l'innovation ont fait partie de la campagne de ce secteur pour offrir régulièrement et systématiquement aux clients et aux consommateurs des installations de la plus haute qualité dans lesquelles ces personnes peuvent réaliser les programmes d'exercices qui leur sont prescrits.

En raison de l'évolution constante du secteur du fitness, de plus en plus de possibilités de carrières et de professions sont offertes. L'une d'entre elles est le poste d'entraîneur personnel. Avez-vous ce qu'il faut pour devenir un entraîneur personnel ?

Vous devez posséder deux éléments de base avant d'envisager un emploi d'entraîneur personnel. Tout d'abord, vous devez aimer la santé, car c'est ce que vous allez renforcer et défendre tout au long de votre carrière.

Ensuite, vous devez toujours être en mouvement et au top de votre forme. Comment allez-vous inciter quelqu'un à changer ses habitudes et ses croyances en matière de santé si vous êtes vous-même si peu enthousiaste ?

Vous devez également vous familiariser avec les différentes caractéristiques positives qu'un entraîneur personnel doit avoir. La première de ces qualités est la flexibilité. Non seulement au sens propre, car cela vous aidera sûrement, mais aussi parce que vous devez être capable de traiter et de communiquer avec différents types de personnes.

L'enthousiasme est un autre facteur important pour influencer votre client. Veillez donc à ce que votre compteur d'enthousiasme soit toujours rempli à ras bord.

Dans le cadre de vos relations sociales constantes avec différents types de personnes, vous devez posséder ce trait de caractère dont peu de gens sont dotés. Le charisme est un élément clé si vous voulez devenir entraîneur personnel. Il vous aidera à établir de meilleurs rapports avec un grand nombre de personnes, ce qui vous permettra d'obtenir votre part de clients réguliers.

Expert en  
entraînement

N'oubliez pas que vous avez également besoin d'un cerveau pour vous épanouir dans cette profession. Des abdominaux sculptés et des biceps bombés ne suffisent pas à vous placer au sommet. La connaissance de ce que vous faites et les compétences pédagogiques appropriées sont très importantes pour vous aider.

vous en tant qu'entraîneur personnel. Enfin, vous devez faire preuve d'une grande patience. La plupart de votre travail consiste à côtoyer des personnes qui ont une faible estime d'elles-mêmes et de mauvaises habitudes telles que l'inconstance et la paresse. Vous devez apprendre à garder votre calme et votre sang-froid. Apprenez à motiver vos clients de la bonne manière, sans les pousser à bout.

Si vous pensez avoir la plupart de ces qualités, sinon toutes, et que vous êtes tout à fait prêt à traiter avec des personnes du secteur du fitness, il est grand temps que vous obteniez votre certification. Oui, c'est vrai, vous ne pouvez pas débarquer comme ça et ordonner aux gens de se mettre à transpirer. Vous avez besoin d'une autorisation et d'une accréditation appropriées. Il existe plusieurs agences et organisations professionnelles où vous pouvez obtenir une certification.

Vous pouvez ainsi affirmer fièrement que vous avez suivi le cours, l'atelier ou le séminaire nécessaire pour être considéré comme l'homme de la situation.

Il est préférable de vérifier les différentes exigences et protocoles avant de vous engager dans la phase de certification. Vous devez également être attentif au choix de l'organisation professionnelle qui vous donnera l'accréditation.

Vous pensez qu'il est agréable d'être avec vous. Vous êtes le type de personne positif. Alors pourquoi perdre du temps ? Allez-y et obtenez votre certification afin de profiter du reste de votre vie professionnelle en tant qu'entraîneur personnel.

# Chapitre 1 : Connaître son entraîneur personnel

---

**Au moment de l'essor de la génération actuelle, les gens de tous âges sont animés d'un même état d'esprit, celui de garder le corps et l'esprit en bonne santé.**

Au cours des dernières années, on s'est rendu compte que le monde était progressivement et constamment envahi par toutes sortes de substances nocives. La pollution de la terre, de l'air et de l'eau n'a jamais été aussi élevée. Le stress a été mis en avant comme facteur contribuant à toutes sortes de troubles et d'affections.

Au fil des ans, beaucoup de nouvelles maladies se déclarent et tuent de nombreuses personnes avant même d'être reconnues. Le fait est que l'industrie du fitness est sur la bonne voie. Elle aide les personnes qui veulent s'assurer qu'elles sont en sécurité, fortes, stables et en bonne santé en permanence. L'ère du fitness s'accompagne de la naissance d'une profession moderne. Il est temps d'entrer dans le vif du sujet en connaissant votre entraîneur personnel.

Fondamentalement, un entraîneur personnel est une personne certifiée et compétente pour vous aider pendant votre régime d'exercice. Soyons réalistes, nous ne sommes pas tous identiques en termes de connaissance de notre anatomie et de nos autres fonctions corporelles. Peu de personnes peuvent dire qu'elles fonctionnent par elles-mêmes lorsqu'il s'agit d'effectuer divers exercices.

C'est pourquoi les entraîneurs personnels ont vu le jour. Ils sont à vos côtés pour veiller à ce que vous fassiez votre travail et surtout que vous ne causiez pas de dommages à votre corps.

Maintenant, mettons les choses dans une perspective plus correcte et plus claire. Le fitness a une définition plus spécifique de ce qu'est la santé. Vous êtes en bonne santé si vous pouvez effectuer différents types d'exercices et de routines aérobiques sans être stressé ou sans subir de traumatisme ou de blessure.

En d'autres termes, vous pouvez vous débrouiller seul et aucune maladie

connue n'est  
vous empêchant de faire les routines prescrites. Si vous n'êtes pas ce genre  
de personne, alors un entraîneur personnel, recommandé par des experts en  
médecine et en fitness, entre en scène pour vous faciliter la tâche.

Expert en  
entraînement  
personnel

De nos jours, de plus en plus de personnes âgées ont besoin d'attention et de réadaptation afin de maintenir une physiologie et un mécanisme corporel corrects.

Aujourd'hui, en raison de la tendance croissante à la forme physique et à la santé, les gens commencent à faire de l'exercice à un âge précoce, mais normalement, la population qui fréquente les centres de fitness a entre 18 et 50 ans. Les hommes ont environ 45 ans et moins, tandis que les femmes ont environ 55 ans et moins. Au cours de votre rencontre avec un entraîneur personnel, vous pourrez entrer en contact avec les cinq éléments fondamentaux qui font du fitness ce qu'il est.

Il s'agit de la capacité cardiovasculaire, de la souplesse, de la composition corporelle totale, de l'endurance musculaire globale et, bien sûr, de la force. Ce sont ces aspects qui doivent être ciblés avec l'aide de votre entraîneur personnel. Il peut également vous être conseillé de vous adapter en termes de vitesse et de puissance pendant les routines qui font partie de votre programme.

C'est vraiment une bonne chose que l'homme ait été créé par Dieu avec de nombreuses capacités de résolution de problèmes et d'adaptation. Pensez à l'époque où les entraîneurs personnels étaient si accessibles et où seuls ceux qui pouvaient vraiment payer pouvaient bénéficier de leurs services compétents, mais aujourd'hui, grâce aux innovations et au développement approprié dans le domaine du fitness, vous avez la possibilité de connaître votre entraîneur personnel.

## Chapitre 2 : Comment embaucher un entraîneur personnel ?

---

**Il n'y a pas que les dames et les messieurs qui peuvent bénéficier de l'aide d'un entraîneur personnel certifié, même les enfants peuvent en profiter pour perdre du poids, apprendre de nouveaux sports et améliorer leur condition physique.**

Il y a plus d'avantages à gagner en engageant un entraîneur personnel ou un instructeur de fitness privé dans votre maison qui inclut une motivation d'exercice augmentera et créera plus de discipline. Les entraîneurs personnels sont comme votre coach personnel pour vos sports sélectionnés tels que la boxe, le basket-ball, le hockey ou tout ce qui nécessite une force musculaire.

Grâce à ce chapitre, vous apprendrez à engager un entraîneur personnel de manière efficace, ce qui vous rendra sûrement heureux en raison des avantages que vous obtiendrez.

De préférence, vous avez besoin d'engager un entraîneur personnel parce que vous n'êtes plus à l'aise lorsque vous allez dans une salle de sport ou un club de santé et, bien sûr, vous n'êtes pas au courant des différents équipements de gym et vous voulez qu'un entraîneur personnel vous enseigne et vous guide au sujet des Bosu balls, des bandes d'étirement ou des planches d'équilibre.

Vous avez besoin d'engager un entraîneur personnel parce que vous vous êtes récemment blessé à la colonne vertébrale ou que vous avez subi une chimiothérapie. Un entraîneur personnel certifié répond à vos besoins et vous guide dans vos exercices quotidiens pour restructurer votre colonne vertébrale mal alignée.

Vous préférez engager un entraîneur personnel en raison d'un objectif ultime tel qu'un marathon ou votre première course de dix kilomètres. La plupart des entraîneurs sont spécialisés dans les programmes de remise en forme pour marathon. Bien sûr, vous vous ennuyez maintenant de vos exercices à l'ancienne et vous avez besoin d'un nouveau programme de remise en forme avec votre entraîneur personnel. Votre professeur de fitness vous motivera instantanément en vous donnant les raisons pour lesquelles vous devez faire

Expert en  
de l'exercice et ne pas rester assis au coin de la rue.  
personnel

Lorsque vous engagez un entraîneur personnel, vous devez rechercher les références et les programmes de certification d'une association de santé et de fitness accréditée. Si vous souhaitez que votre ventre se raffermisse, assurez-vous que votre entraîneur personnel est

certifié pour cet objectif. En revanche, si vous n'êtes pas certifié, au lieu que votre ventre s'affaisse, vous vous créez des abdos de six-pack. Et bien sûr, vous ne voulez pas que cela arrive, ne pas atteindre votre objectif final vous consternerait. Assurez-vous que l'entraîneur personnel que vous voulez engager a obtenu sa certification auprès d'une association ou d'organisations de qualité.

Mais si vous trouvez un entraîneur personnel certifié mais qui ne fait pas partie de votre organisation préférée, ne le rejetez pas immédiatement, cherchez d'abord où il a obtenu sa certification. Le bouche à oreille ou les ragots de vos amis qui ont déjà engagé un entraîneur personnel, vous pouvez leur demander leur expérience avec leur entraîneur personnel.

Si vous êtes satisfait de leurs témoignages, vous pouvez immédiatement engager leur entraîneur personnel pour une durée différente, sans opposer leur temps à celui de votre entraîneur préféré. Mais si l'entraîneur et votre ami vous permettent de vous joindre à eux pour bénéficier d'une réduction, saisissez-la, ne réfléchissez pas à deux fois pour économiser de l'argent.

Enfin, vous devez vérifier leurs tarifs. La plupart des entraîneurs personnels peuvent vous facturer entre 30 et 90 dollars par heure, mais comme nous l'avons mentionné précédemment, si vous vous joignez à un ami, vous pouvez économiser un peu d'argent pour atteindre votre objectif ultime de remise en forme.

En engageant un entraîneur personnel, vous investissez dans une vie saine. hésitez à l'investir pour votre propre bien.

## Chapitre 3 : Comment devenir un entraîneur personnel ?

---

**Vous vous demandez peut-être si vous voulez postuler à un emploi d'entraîneur personnel, mais vous n'êtes pas sûr d'être qualifié.**

Pour vous donner une belle introduction, il y a beaucoup de gymnases, de clubs de santé et de fitness qui ont besoin d'un entraîneur personnel pour leurs clients. La plupart des gymnases se battent actuellement pour que leurs clients bénéficient d'un soutien minimal de la part d'un entraîneur personnel, car le ratio est de 1:10 clients par heure. Cet article vous aidera à devenir un entraîneur personnel.

Tout d'abord, vous devez être bien chaussé. Vous faites régulièrement de l'exercice pour tonifier vos muscles et faire de vous l'un des individus les plus sexy, en particulier dans votre communauté. Ensuite, vous étudiez et travaillez dur pour devenir un entraîneur personnel certifié. Si possible, obtenez votre certification d'entraîneur personnel auprès d'une association ou d'une organisation d'entraînement personnel bien connue qui délivre des certifications.

Vous devez préparer votre curriculum vitae comme le prescrivent toutes les associations d'entraîneurs personnels pour le recrutement d'un entraîneur personnel. Mais avant de taper n'importe quelle lettre dans votre curriculum vitae d'entraîneur personnel devant l'ordinateur, vous devez déterminer quels sont les principaux sujets à aborder dans votre présentation.

Les sujets suivants sont abordés : (1) Vos buts et objectifs ; (2) Vos expériences ; (3) Vos certifications ; (4) Vos formations et ateliers ; (5) Votre éducation ; (6) Vos réalisations ; et (7) Vos autres compétences.

Ensuite, si vous avez déjà peaufiné votre curriculum vitae d'entraîneur personnel, vous êtes maintenant prêt à le soumettre. Mais avant cela, assurez-vous qu'il n'y a pas d'erreurs typographiques ou, pire encore, d'erreurs grammaticales. Vous devez lire au moins deux fois chaque page. Vérifiez également votre marge de chaque côté - un pouce sur un pouce de chaque côté. Ensuite, vous devez l'imprimer sur du papier blanc de format légal. Attention : pas de papier de couleur supplémentaire, comme l'autre femme.

Expert en  
entraînement  
oratoire

Vous postulez maintenant comme un mannequin de mode. Assurez-vous également que tout ce que vous mettez dans votre curriculum vitae, vous l'avez mémorisé parce que la plupart de la

Les intervieweurs demandent à leurs interlocuteurs ce qui est écrit dans le CV. Pour donner une première impression à votre interlocuteur, vous devez vaporiser un parfum doux ou une eau de Cologne. Même si vous postulez en tant qu'entraîneur personnel, vous devez remettre votre curriculum vitae dans une tenue formelle, mais vous devez apporter avec vous une tenue de sport supplémentaire au cas où l'on vous demanderait de former et d'observer comment former vos clients potentiels dans la salle de sport.

Maintenant, je suis sûr que vous êtes prêt à vous rendre dans un centre de santé et de fitness pour postuler en tant qu'entraîneur personnel. N'oubliez pas que vous devez d'abord prier pour être embauché à 100%.

Mais si vous postulez en tant qu'entraîneur personnel indépendant, assurez-vous de créer votre propre réseau qui vous aidera à vous faire connaître. Si possible, vous pouvez créer un site Web sur vos services de remise en forme, notamment l'entraînement personnel à domicile, avec des réductions sur la plupart de vos services. Si vous avez trouvé un client potentiel, ne parlez jamais de votre système de paiement.

Vous devez d'abord présenter tous vos services, puis votre éducation, votre formation et votre certification, et attendre que votre client vous demande quel est votre mode de paiement. Et si votre client n'est pas satisfait de votre système, essayez de baisser votre prix et de lui accorder une remise.

## Chapitre 4 : Options d'emploi courantes pour les formateurs personnels

---

**Contrairement à ce que l'on croit souvent, les entraîneurs personnels ne sont généralement pas confinés dans les locaux des gymnases et des clubs de santé et de fitness.**

De nos jours, ces professionnels se rendent également dans d'autres lieux et établissements pour offrir leurs services professionnels. De nombreux clients potentiels sont également rassurés de savoir que l'on peut désormais trouver ces formateurs dans des lieux de loisirs, d'affaires, de détente et à domicile.

Les entraîneurs personnels sont des professionnels très qualifiés pour aider et guider les gens vers une bonne santé et un mode de vie plus actif. En plus d'avoir obtenu des diplômes universitaires de quatre ans en kinésiologie, en sciences de l'exercice ou dans d'autres programmes connexes, la plupart des entraîneurs personnels d'aujourd'hui sont également certifiés par les principales organisations d'entraînement physique dans un État ou une région spécifique. Ainsi, ils maintiennent sûrement des normes et une expertise élevées pour fournir aux clients uniquement les services les meilleurs et les plus fiables.

Comme nous l'avons mentionné, outre le travail dans les gymnases, les centres de fitness et les clubs de santé, les entraîneurs personnels modernes peuvent choisir d'autres options d'emploi dans les lieux suivants :

Spas et centres de villégiature. Les spas et les centres de villégiature comptent sans aucun doute parmi les centres de loisirs les plus populaires à ce jour. En raison de la concurrence intense, ces établissements proposent généralement davantage de services à valeur ajoutée. Les services d'entraînement personnel font partie de ces offres supplémentaires.

En général, la plupart des centres de villégiature tout compris actuellement très prisés recrutent des entraîneurs en tant que moniteurs de fitness pour enseigner des cours d'exercices spécifiques, qui sont proposés pour convaincre les visiteurs de continuer à venir. De nombreux entraîneurs personnels préfèrent travailler dans des spas et des centres de villégiature

Expert en  
pour leur propre confort, leur commodité et leur plaisir.  
personnel

Les navires de croisière. Même les croisières de luxe proposent désormais l'entraînement physique comme une valeur ajoutée ou un bonus pour les clients. Les entraîneurs personnels qui préfèrent travailler sur des navires de croisière doivent accepter de partir avec le navire, quelle que soit la destination. De nombreux voyageurs de luxe en croisière souhaitent bénéficier d'un entraînement personnel pendant leur temps d'inactivité.

les jours où ils n'ont rien d'autre à faire que de se détendre et de profiter de la vie. La plupart des navires de croisière proposent aujourd'hui des services d'entraînement personnel pour des raisons de concurrence.

Corporate Fitness. Après que les entreprises mondiales ont commencé à se concentrer sur la responsabilité sociale des entreprises, une autre tendance se dessine aujourd'hui. De nombreuses entreprises s'efforcent désormais de faire en sorte que leur personnel reste en bonne santé et en bonne forme physique malgré les longues heures passées assis devant un ordinateur ou confiné dans des bureaux. Le secteur des entreprises est sans aucun doute en train de devenir l'un des domaines où la forme physique et la santé se développent le plus rapidement.

Les formules de bien-être proposées par les entreprises comprennent des séances d'entraînement personnel, dans le cadre desquelles des entraîneurs personnels sont affectés à chaque employé volontaire.

De temps en temps, les formateurs rencontrent également l'ensemble du personnel pour leur apprendre à faire des exercices physiques simples et en salle pour induire des mouvements corporels actifs.

Entraînement à domicile. Les entraîneurs personnels peuvent également choisir d'accepter des séances d'entraînement à domicile. Dans ce cas, ils se rendent au domicile d'un client et y facilitent le programme d'entraînement. En général, ce type de service est plus cher que le type conventionnel.

Toutefois, les clients le préfèrent pour des raisons de sécurité et de commodité. L'entraînement à domicile convient aux entraîneurs personnels dont les clients se trouvent à proximité. Dans le cas contraire, ce n'est pas une bonne option.

Travailler à son compte. Les entraîneurs personnels peuvent toujours travailler en tant qu'entrepreneurs indépendants s'ils ne veulent pas être affiliés à un club de santé et de fitness, qui pourrait leur imposer des commissions élevées. Dans de nombreux cas, les entraîneurs personnels indépendants choisissent de créer leur propre studio de fitness.

## Chapitre 5 : Entraîneur personnel intime

---

**Il arrive que vous soyez tellement occupé par votre travail de bureau que vous avez tendance à oublier de passer un peu de temps de qualité avec votre partenaire ou votre femme.**

C'est souvent la cause des ruptures de mariage et de relation. Il est triste de constater que beaucoup de ces affaires se déroulent avec ou sans procédure légale alors qu'elles auraient dû et pu être évitées. Une chose que vous pouvez faire pour pimenter les choses et faire en sorte que l'étincelle reste vivante est de vous engager continuellement dans des activités que vous aimez tous les deux, par exemple en adoptant un mode de vie sain.

Allez-y, profitez de la tendance actuelle à rester mince et en forme. Demandez à votre partenaire de sortir avec vous et faites-en votre propre entraîneur personnel.

Il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire tout en maintenant la connexion avec l'autre. Vous pratiquez tous deux une communication approfondie et pratique en le faisant.

Une des choses que vous pouvez faire après avoir obtenu un accord sur le temps libre suffisant et approprié du travail est d'aller tout droit à un magasin local où vous pouvez tous les deux prendre les meilleurs et sains paquets de nourriture. Tout ce que vous avez fait dans le passé ne fera que revenir en arrière.

C'est comme un voyage dans le passé pendant que vous et votre partenaire choisissez le bon type de nourriture. Vous pouvez aussi emmener les enfants. Que pouvez-vous faire à part acheter de la nourriture ? Vous pouvez aller dans vos restaurants préférés qui servent des plats sains et nutritifs ou rester à la maison pour faire un barbecue et passer un bon moment avec votre partenaire et votre famille.

Ce n'est qu'un début. Vous pouvez faire plus d'activités de rapprochement physique avec votre partenaire/entraîneur personnel. Lisez des livres et des magazines que vous pouvez utiliser comme sources d'exercices pour les copains. Vous pouvez également rechercher sur Internet des exercices et des routines que vous pouvez effectuer ensemble. Ces deux activités constituent une véritable préparation à la façon dont vous et votre

partenaire pouvez vous entraîner l'un à côté de l'autre et créer un lien plus fort entre vous deux.

Expert en  
entraîner l'un à côté de l'autre  
personnel

Passons maintenant à l'entraînement proprement dit. Disons que c'est un week-end où vous pouvez tous les deux vous réveiller avec le sourire et enfiler vos chaussures de course. Comment pouvez-vous être des entraîneurs personnels l'un pour l'autre ? Eh bien, le simple soutien et la compagnie que vous vous offrez tous les deux peuvent vous apporter de bons résultats dans tous les aspects de votre course ou de votre jogging.

Vous êtes sûr de pouvoir tenir la distance sans trop d'efforts, car c'est comme si vous passiez du temps à discuter avec votre partenaire. Vous pouvez également suivre les progrès de l'autre pendant toute la durée de la course/du jogging.

Si vous préférez sortir de la terre ferme, pourquoi ne pas aller nager ensemble. La natation et les sports aquatiques se sont avérés être de très bons exercices cardiovasculaires. Ils permettent également de garder un corps bien entretenu et en pleine forme.

En outre, vous pouvez le faire avec la personne que vous aimez, ce qui n'a pas de prix.

En plus, vous pouvez la voir dans toute sa gloire et sa sexualité. Vous appréciez tous deux la compagnie de l'autre.

Il y a beaucoup d'autres choses que vous pouvez faire dans le cadre de votre entraînement. Il y a la danse, la boxe, ou tout simplement aller à la salle de sport. L'important, c'est que chaque fois que vous sortez avec votre entraîneur personnel intime, vous faites d'une pierre deux coups. Vous restez tous les deux en bonne santé, heureux et satisfaits.

## Chapitre 6 : Conseils pour les personnes âgées - Engager des formateurs professionnels

---

**Même si vous avez la cinquantaine, la soixantaine ou les années 70, il n'est pas trop tard pour suivre un programme d'entraînement physique.**

Quels que soient votre âge et votre sexe, vous devez toujours être conscient de votre santé et de votre poids. Il n'est jamais trop tard pour faire appel aux services et à l'assistance d'un entraîneur personnel. Toutefois, vous devez tenir compte de plusieurs éléments importants avant de choisir votre entraîneur.

Si c'est la première fois que vous engagez un entraîneur personnel, vous devez avant tout réfléchir à vos besoins. Il se peut que votre club de fitness et de santé ne propose pas de programme d'initiation qui permettrait à des personnes comme vous de se familiariser avec tous les équipements et techniques de fitness. Vos problèmes médicaux spécifiques peuvent également vous obliger à faire appel à des entraîneurs qualifiés et professionnels, qui sauront vous montrer comment utiliser correctement les équipements et mettre en œuvre certains programmes d'exercices.

Que devez-vous rechercher chez un entraîneur personnel ? En tant que débutant, vous ne devez avoir aucune excuse pour ne pas être en mesure de trouver et d'engager le meilleur et le plus approprié des entraîneurs personnels. Vous devez vous assurer que le professionnel que vous choisirez sera en mesure de faciliter efficacement une motivation personnelle pour vous aider à établir une cohérence et un objectif. En dehors de cela, vous ne devez pas non plus mettre de côté les contraintes budgétaires.

La meilleure suggestion que les experts puissent vous donner est d'évaluer chaque entraîneur personnel en fonction de ses compétences "humaines" respectives. Il est très important que vous vous assuriez que votre entraîneur est capable de communiquer efficacement dans des termes que vous comprendrez facilement.

Il doit également être capable de s'adapter à votre âge et à vos problèmes

Expert en  
être capable  
personnel  
médicaux, et surtout, il doit être capable d'écouter sincèrement toutes vos questions et préoccupations. Vous devez fixer des rendez-vous ou prendre le temps de rencontrer personnellement et de parler à chaque entraîneur personnel qui pourrait être un candidat idéal pour vous.

Au cours du processus de sélection, n'oubliez pas de demander à chaque formateur des références personnelles. Choisissez le professionnel qui a une expérience suffisante du travail avec des personnes âgées comme vous. L'idéal serait que vous puissiez les voir travailler avec leurs clients actuels. Vous pouvez le faire (en l'observant) chaque fois que vous passez au club. Ne prenez pas en considération les entraîneurs personnels que l'on voit souvent regarder dans le vide ou discuter avec d'autres entraîneurs et plusieurs membres du club pendant que leurs clients font des exercices physiques.

C'est à vous de décider si vous tenez compte de l'âge et du sexe dans le choix d'un entraîneur personnel. Seriez-vous à l'aise de travailler avec un entraîneur qui a le même âge que vos propres petits-enfants ? Seriez-vous à l'aise en travaillant avec un entraîneur du sexe opposé ? Ces raisons, et bien d'autres, justifient la nécessité d'organiser un entretien personnel avec chaque entraîneur personnel potentiel.

Enfin, tenez compte des coûts lorsque vous envisagez d'engager des entraîneurs personnels. Gardez toujours à l'esprit qu'engager un entraîneur personnel est un investissement important, mais pas nécessairement coûteux. Presque tous les entraîneurs facturent à l'heure, alors tenez-en compte. Si vous décidez de payer plusieurs séances dans un forfait, il serait utile de rechercher des tarifs réduits.

Toutefois, privilégiez la relation professionnelle, et non le prix, afin de tirer le meilleur parti des séances de formation personnelle.

## Chapitre 7 : Pourquoi devriez-vous engager un entraîneur personnel ?

---

**Chaque année, il y a beaucoup de résolutions désespérées du Nouvel An qu'ils vont... perdent leur poids cette année.**

Ils commenceront leur propre entraînement mais, au fil du temps, ils perdront espoir et motivation. Vous ferez de fausses promesses en disant que vous allez perdre 10 à 30 livres cette année. Mais comme les fausses promesses chaque dernier jour de chaque année, vous devriez faire cela pas par vous-même vous aurez besoin d'embaucher un entraîneur personnel.

Que vous souhaitiez perdre du poids, gagner en muscles, en souplesse ou vous entraîner pour le sport de votre choix, un entraîneur personnel certifié vous aidera. Tous les entraîneurs personnels certifiés ont toutes les connaissances sur les dernières informations en matière de fitness qui peuvent vous aider à vous entraîner dans une salle de sport, même si vous n'êtes pas familier avec les équipements de la salle. Les entraîneurs personnels certifiés peuvent également donner des conseils en matière de nutrition et de coaching sportif.

Si vous ne voulez pas vous épuiser à l'intérieur de la salle de sport, vous pouvez passer un coup de fil et un entraîneur personnel se rendra chez vous pour vous mettre en forme grâce à tous les programmes dont il dispose. Au début des siècles, seuls les athlètes, les célébrités et les personnes fortunées pouvaient engager des entraîneurs personnels, mais aujourd'hui, même un simple particulier peut le faire.

Lorsque vous engagez un entraîneur personnel, vous devez vous assurer qu'il connaît les différents équipements de gym, qu'il s'agisse de poids, de tapis de course ou de vélo stationnaire. Un entraîneur doit guider tout le processus et présenter tous les équipements que vous utiliserez aujourd'hui jusqu'au dernier jour de votre objectif de remise en forme. Ensuite, il concevra un programme qui correspondra à vos objectifs.

En s'inscrivant dans une salle de sport, sans l'aide d'un entraîneur personnel, on peut s'attendre à une blessure ou à une fracture musculaire

Expert en  
connaissance  
personnel

massive en raison de la méconnaissance des équipements. Ils se contentent de tirer ou de soulever des poids sans aucune consultation d'un entraîneur personnel qui connaît très bien la classification de votre corps et la réactivité des équipements de gym.

Un entraîneur personnel certifié veillera à votre sécurité pour éviter les blessures.

Vous avez votre propre programme diététique mais vous pensez qu'il n'est plus efficace, alors un exercice approprié vous aidera à poursuivre votre programme diététique. Que vous ayez besoin d'une révision complète de votre régime alimentaire ou juste d'une petite construction de vos abdominaux, un entraîneur personnel est disponible pour vous aider dans votre programme alimentaire.

Un entraîneur personnel peut concevoir un programme spécifique si vous souffrez avant d'une blessure ou d'un accident qui entraîne une perte musculaire, un réajustement articulaire, des faiblesses et une chirurgie antérieure. Il/elle vous aidera à retrouver votre force ainsi qu'à maintenir votre forme physique suite à vos précédentes blessures.

Si vous êtes un athlète ou juste un guerrier aventureux pendant vos week-ends, vous devriez avoir besoin d'un entraîneur personnel pour vous aider à obtenir une meilleure forme corporelle afin de prendre de l'avance dans votre sport ou votre hobby. Que vous fassiez de la course à pied, du vélo ou de la natation, un entraîneur personnel vous aidera à vous mettre en forme pour éviter les blessures musculaires et même à passer au niveau supérieur.

Et enfin, avant d'engager un entraîneur personnel, il faut un bon programme de motivation. Lorsque nous nous entraînons par nous-mêmes, il arrive que nous abandonnions ou que nous manquions de motivation, mais un entraîneur personnel doit avoir un facteur de conviction supplémentaire ou un facteur de motivation qui vous permettra d'atteindre vos objectifs de remise en forme en un minimum de temps.

## Chapitre 8 : Comprendre la profession des entraîneurs personnels

---

**En général, les entraîneurs personnels sont des professionnels qui sont formés et certifiés pour aider d'autres personnes à faire de l'exercice.**

N'importe qui ne peut pas simplement se lancer dans un programme de fitness pour obtenir une meilleure force physique et une meilleure santé. Vous devriez savoir maintenant que lorsque vous faites des exercices, il y a des formes correctes et appropriées à respecter.

Ne pas faire les exercices dans la bonne posture et la bonne formation du corps pourrait être futile et ne pourrait qu'exposer une personne à d'éventuelles blessures physiques et musculaires. Les entraîneurs personnels sont là pour aider les gens à s'assurer que le flux d'exercices se déroule correctement et efficacement.

Il existe cinq composantes de base des régimes de conditionnement physique, à savoir l'endurance musculaire, la force musculaire, la souplesse, la composition corporelle et l'endurance cardiovasculaire. La puissance et la vitesse jouent également un rôle important. Les personnes qui viennent dans les clubs de santé et les salles de sport pour faire des exercices et s'inscrire à des programmes d'entraînement personnel ont en moyenne entre 18 et 50 ans. Actuellement, les personnes âgées représentent une part plus importante du nombre total de clients des entraîneurs personnels.

La plupart des entraîneurs personnels travaillent dans des centres de fitness et des clubs de santé locaux, également connus sous le nom de studios d'entraînement personnel. Leur tâche principale consiste à aider les clients qui s'entraînent dans l'établissement. Dans certains cas, ces entraîneurs personnels se rendent au domicile ou au bureau des clients.

Ils peuvent également faire office de moniteurs de cours de fitness. De nombreux entraîneurs personnels indépendants prennent également des clients de manière indépendante, sans aucun lien ou affiliation avec un club de santé. Ces entraîneurs sont généralement ceux qui ont déjà établi une base de clientèle fiable et confortable par eux-mêmes.

Expert en

Les entraîneurs personnels ont généralement pour mission de montrer et de faciliter différents exercices physiques et, en même temps, d'aider les clients à améliorer leurs régimes et techniques d'exercice. De nos jours, ces professionnels sont plus facilement capables de motiver et de soutenir moralement leurs clients par le biais des moyens suivants

leur contact interpersonnel. Ces entraîneurs adoptent une approche plus personnelle par rapport au cadre général des salles de sport.

Les clients et les entraîneurs personnels ont également des interactions professionnelles plus étroites. Outre les conseils de base et la motivation, les entraîneurs sont également chargés de fournir aux clients des instructions techniques supplémentaires. Ils peuvent conserver les dossiers d'exercice, de santé et médicaux des clients afin de pouvoir surveiller la sécurité, le progrès et la santé générale.

Les entraîneurs personnels donnent aussi généralement des conseils non sollicités sur la manière dont les clients pourraient facilement et efficacement modifier leur mode de vie pour l'adapter aux programmes de fitness.

La plupart des entraîneurs personnels professionnels travaillent dans des clubs de santé, des centres de remise en forme, des gymnases et des centres de fitness. Ils sont également très impliqués dans la popularisation des services de fitness d'entreprise, dans lesquels les entreprises engagent des entraîneurs personnels pour apprendre à leurs employés comment pratiquer des activités physiques sans sortir des locaux de l'entreprise.

De nombreuses entreprises n'offrent pas à leur personnel de tels forfaits de remise en forme, de sorte que les employés peuvent toujours choisir de mener une vie plus saine et plus active, même s'ils sont confinés dans des bureaux intérieurs.

Les entraîneurs personnels sont des professionnels certifiés. La plupart d'entre eux ont obtenu un diplôme universitaire de quatre ans en sciences de l'exercice ou en kinésiologie. En plus de cette formation, les entraîneurs professionnels sont également tenus de posséder les certifications nécessaires délivrées par des organismes de fitness crédibles. Si vous faites appel aux services de ces entraîneurs dans les principaux clubs de santé, vous remarquerez que presque tous les professionnels disponibles possèdent les deux (diplôme universitaire et certification).

De cette façon, vous serez assuré de la qualité et de l'utilité de chaque service que vous recevrez de votre propre entraîneur. Investissez dans des entraîneurs personnels et voyez vous atteindre facilement le rose de la santé.