



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

LEARN EVERYTHING YOU'RE NEEDING TO KNOW  
ABOUT PERSONAL TRAINING

## **Disclaimer**

Questo e-book è stato scritto solo a scopo informativo. Ogni sforzo è stato fatto per rendere questo ebook il più completo e accurato possibile.

Tuttavia, ci possono essere errori nella tipografia o nel contenuto. Inoltre, questo ebook fornisce informazioni solo fino alla data di pubblicazione. Pertanto, questo ebook dovrebbe essere usato come una guida - non come fonte definitiva.

Lo scopo di questo ebook è di educare. L'autore e l'editore non garantiscono che le informazioni contenute in questo e-book siano completamente complete e non sono responsabili di eventuali errori o omissioni.

L'autore e l'editore non hanno alcuna responsabilità nei confronti di qualsiasi persona o entità in relazione a qualsiasi perdita o danno causato o presunto tale, direttamente o indirettamente, da questo ebook.

# Tabella dei contenuti

.....	<b>Introduttivo</b>	<b>4</b>
<b>Capitolo 1: Conoscere il proprio Personal</b>	..... <b>Trainer</b>	<b>6</b>
<b>Capitolo 2: Come assumere un personal</b>	..... <b>trainer?</b>	<b>8</b>
<b>Capitolo 3: Come diventare un personal</b>	..... <b>trainer?</b>	<b>10</b>
<b>Capitolo 4: Opzioni di lavoro comuni per i personal</b>	..... <b>trainer</b>	<b>12</b>
<b>Capitolo 5: Personal</b>	..... <b>Trainer intimo</b>	<b>14</b>
<b>Capitolo 6: Consigli per gli anziani - Assumere</b>	..... <b>formatori professionisti</b>	<b>16</b>
<b>Capitolo 7: Perché dovresti assumere un personal</b>	..... <b>trainer?</b>	<b>18</b>
<b>Capitolo 8: Capire la professione di personal</b>	..... <b>trainer</b>	<b>20</b>

# Introduttivo

---

**L'industria del fitness ha fatto passi da gigante per garantire che la società che alimenta la sua esistenza ottenga il miglior tipo di servizio e prodotti che possa offrire.**

La tecnologia e l'innovazione hanno fatto parte della campagna di questa industria per dare regolarmente e costantemente ai clienti e ai consumatori la più alta qualità di strutture che queste persone possono eseguire i loro programmi di esercizio prescritti.

A causa dei continui sviluppi nell'industria del fitness vengono date sempre più opportunità in termini di carriere e professioni. Una di queste è il posto di personal trainer. Hai quello che serve per diventare personal trainer?

Devi avere due componenti fondamentali prima di considerare un lavoro come personal trainer. Prima di tutto, devi amare la salute perché è ciò che rafforzerai e sosterrai durante tutta la tua carriera.

La cosa successiva è che dovresti essere sempre in movimento e in cima al tuo gioco. Come potrai influenzare qualcuno a cambiare le sue abitudini e convinzioni sulla salute se tu stesso sei così disattento?

Un'altra cosa è che devi conoscere i diversi tratti positivi che un personal trainer dovrebbe avere. Il primo della lista è che devi essere flessibile. Beh, non solo letteralmente perché sarà sicuramente di aiuto, ma più che altro per essere in grado di affrontare e comunicare bene con diversi tipi di persone. L'entusiasmo è un altro fattore importante per influenzare il tuo cliente, quindi assicurati che il tuo misuratore di entusiasmo sia sempre pieno fino all'orlo.

Come parte del tuo costante stato sociale con diversi tipi di persone dovresti avere quell'unica caratteristica di cui non molte persone sono dotate. Il carisma è un elemento chiave se vuoi diventare personal trainer. Ti aiuterà a costruire un rapporto migliore con un sacco di persone e di conseguenza a ottenere la tua quota completa di clienti regolari.

Non dimenticare che hai anche bisogno di cervello per prosperare in questa professione. Addominali scolpiti e bicipiti rigonfi non sono sufficienti per metterti al top. La conoscenza di quello che stai facendo e le capacità di

Esperto di personal  
insegnamento appropriate sono molto significative per aiutare

come personal trainer. E infine, devi acquistare una lunga serie di pazienza. La maggior parte del tuo lavoro comporta lavorare accanto a persone che hanno una bassa autostima e cattive abitudini come incoerenze e pigrizia. Dovresti imparare a mantenere la calma e la compostezza. Impara a motivare nel modo giusto senza spingere troppo i tuoi clienti.

Se pensi di avere la maggior parte, se non tutte, queste qualità e sei abbastanza pronto a trattare con le persone nell'industria del fitness, allora è il momento di ottenere la tua certificazione. Sì, è vero, non puoi semplicemente irrompere nel quadro e ordinare alla gente di sudare. Hai bisogno di un'adeguata autorizzazione e accreditamento. Ci sono varie agenzie e organizzazioni professionali in cui puoi essere certificato.

In questo modo puoi affermare con orgoglio che hai seguito il corso di studi, il workshop o il seminario necessario per considerarti l'uomo giusto per il lavoro.

È meglio controllare i diversi requisiti e protocolli prima di impegnarsi nella fase di certificazione. Un'altra cosa è che dovrete essere attenti a scegliere l'organizzazione professionale che vi darà l'accreditamento.

Credi che sia divertente stare con te. Sei un tipo di persona positiva. Allora perché perdere tempo? Vai avanti e ottieni la tua certificazione per goderti il resto della tua vita professionale come personal trainer.

# Capitolo 1: Conoscere il tuo allenatore personale

---

**Al boom dell'attuale generazione, le persone di tutte le età sono state in un unico atteggiamento mentale e questo è quello di mantenere la mente e il corpo sani.**

Negli ultimi anni ci si è resi conto che il mondo è gradualmente e costantemente afflitto da ogni sorta di cose brutte. L'inquinamento della terra, dell'aria e dell'acqua è ai massimi storici. Lo stress è stato enfatizzato come fattore che contribuisce a tutti i tipi di disturbi e malattie.

Nel corso degli anni un sacco di nuove malattie spuntano allo scoperto e uccidono molti prima ancora di essere riconosciute. Il fatto è che l'industria del fitness è sulla strada giusta. Ha aiutato le persone che vogliono essere sicure, forti, stabili e sane per tutto il tempo. Insieme all'era del fitness c'è la nascita di una professione moderna. È il momento di entrare nel solco conoscendo il tuo personal trainer.

Fondamentalmente, un personal trainer è qualcuno che è certificato e competente per aiutarvi durante il vostro regime di esercizi. Ammettiamolo, non tutti siamo uguali in termini di conoscenza della nostra anatomia e di altre funzioni corporee. Non molte persone possono dire di funzionare da sole quando si tratta di eseguire vari esercizi.

Ecco perché sono nati i personal trainer. Sono al tuo fianco per assicurarsi che tu faccia il lavoro e soprattutto senza fare danni al tuo corpo.

Ora mettiamo le cose in una prospettiva più corretta e chiara. Il fitness ha una definizione più specifica di chi è sano. Sei sicuramente sano se puoi eseguire vari tipi di esercizi e routine aerobiche senza essere stressato o avere traumi o lesioni sul tuo corpo.

In altre parole, si può stare in piedi da soli e nessuna malattia nota è impedendoti di fare le routine prescritte. Ora, se non sei questo tipo di persona, allora un personal trainer come raccomandato da esperti di medicina e fitness entra in scena per rendere il calvario più facile per voi soprattutto

al giorno d'oggi che sempre più anziani hanno bisogno di attenzione e riabilitazione per mantenere una corretta fisiologia e meccanismo corporeo.

Al giorno d'oggi a causa della crescente tendenza del fitness e della salute, le persone iniziano a fare esercizio fisico in giovane età, ma normalmente la popolazione che entra nei centri fitness ha un'età compresa tra i 18 e i 50 anni. I maschi vanno a circa 45 anni e più giovani, mentre le femmine fanno le loro cose a circa 55 anni e più giovani. Durante l'incontro con un personal trainer si può entrare in contatto con i cinque componenti fondamentali che rendono il fitness così com'è.

Questi includono la capacità cardiovascolare, la flessibilità, la composizione corporea totale, la resistenza muscolare complessiva e, naturalmente, la forza. Questi sono gli aspetti che devono essere mirati con l'aiuto del vostro personal trainer. Si può anche essere consigliato di regolare in termini di velocità e potenza durante le routine che fanno parte del vostro programma.

È davvero una buona cosa che l'uomo sia stato creato da Dio con un sacco di capacità di risoluzione dei problemi e di adattamento. Pensate al tempo in cui i personal trainer erano così accessibili e solo quelli che possono davvero pagare possono ottenere i loro servizi competenti, ma ora a causa delle innovazioni e lo sviluppo adeguato nel campo del fitness si ottiene la possibilità di conoscere il vostro personal trainer.



## Capitolo 2: Come assumere un allenatore personale ?

---

**Non solo signore e signori che possono beneficiare se assumono un certificato Personal Trainers, anche i bambini possono essere beneficiando che li aiuterà a perdere peso, saranno anche imparare competenze di nuovi sport e migliorare i loro livelli di fitness.**

Ci sono più benefici da guadagnare quando si assume un personal trainer o un istruttore di fitness privato nella vostra casa che include una motivazione di esercizio aumenterà e creare più disciplina. I personal trainer sono proprio come il vostro allenatore personale per i vostri sport selezionati come la boxe, basket, hockey o qualsiasi cosa che avrà bisogno di una forza muscolare.

Attraverso questo capitolo vi insegnerà nell'assunzione di un personal trainer per modo efficace che sicuramente vi farà felice a causa dei benefici da ottenere.

Preferibilmente, avete bisogno di assumere un personal trainer perché non siete più a vostro agio quando andate in una palestra di fitness o nei club di salute e, naturalmente, non siete a conoscenza delle diverse attrezzature della palestra e volevate che un personal trainer vi insegnasse e vi guidasse sulle palle Bosu, bande elastiche o tavole oscillanti.

Avete bisogno di assumere un personal trainer perché siete venuti con un infortunio recente e ferito la colonna vertebrale o anche andato da una chemioterapia, un personal trainer certificato è in linea con le vostre esigenze per guidarvi nel vostro esercizio quotidiano per ristrutturare la vostra colonna vertebrale disallineata.

Preferisci assumere un personal trainer a causa di un obiettivo finale come la maratona o la tua prima corsa di dieci chilometri. La maggior parte dei formatori sono specializzati in piani di fitness per la maratona. Naturalmente, ora sei annoiato dal tuo vecchio esercizio di moda e hai bisogno di un nuovo programma di fitness con il tuo personal trainer. Una motivazione istantanea dal vostro istruttore di fitness per darvi le ragioni per cui dovete esercitare e non solo seduti dietro l'angolo.

trainer,  
Quando assumi un personal trainer, devi cercare le credenziali e i programmi di certificazione di un'associazione accreditata di salute fitness. Assicurati che se vuoi che la tua pancia si tonifichi, il tuo personal trainer sia

certificato per questo obiettivo. Al contrario se non certificato, invece il tuo tono di pancia verso il basso, si creerà un six-pack abs. E, naturalmente, non vuoi che accada, non incontrando il tuo obiettivo finale sarai costernato. Assicurati che il personal trainer che vuoi assumere abbia ottenuto la sua certificazione da un'associazione o organizzazioni di alta qualità.

Ma nel caso in cui, troverete un personal trainer che è certificato ma non nelle organizzazioni di alta qualità che preferite, non rifiutateli immediatamente, cercate prima dove lui/lei ha ottenuto la sua certificazione da soli. Il passaparola o un pettegolezzo dai tuoi amici che hanno già assunto un personal trainer, puoi chiedere loro la loro esperienza con il loro personal trainer.

Se siete soddisfatti delle loro testimonianze, potete immediatamente assumere il loro personal trainer per un tempo diverso, non contrastando il loro tempo con il vostro trainer preferito. Ma se il trainer e il tuo amico ti permetteranno di unirti a loro per fare uno sconto, prendilo, non pensarci due volte per risparmiare denaro.

E infine, è meglio controllare le loro tariffe. La maggior parte dei personal trainer può farvi pagare da 30 a 90 dollari all'ora, ma come detto in precedenza è possibile unirsi con un amico, è possibile risparmiare un po' di soldi nel vostro obiettivo finale di fitness.

Nell'assumere un Personal Trainer, investirete per una vita sana, non esitate a investirlo per il vostro bene.

## Capitolo 3: Come diventare un allenatore personale ?

---

**Forse ti stai chiedendo se vuoi fare domanda per un lavoro di Personal Trainer ma non sei sicuro di essere qualificato.**

Per darvi una bella introduzione, ci sono un sacco di palestre, salute e fitness club bisogno di un personal trainer per i loro clienti. La maggior parte delle palestre in questo momento stanno lottando con i loro clienti per un supporto minimo di un personal trainer perché il rapporto è di 1:10 clienti della palestra per ora. Questo articolo ti aiuterà a capire come diventare un personal trainer.

Prima di tutto, dovete essere ben equipaggiati. Fai regolarmente il tuo esercizio per tonificare i tuoi muscoli per renderti uno degli individui più sexy in particolare nella tua comunità. Poi, studiate duramente e lavorate duramente per essere un personal trainer certificato. Se possibile, ottieni la tua certificazione di formazione personale alla ben nota associazione o organizzazione di formazione personale che dà la certificazione.

Devi preparare il tuo curriculum come prescritto da tutte le associazioni di personal trainer nell'assunzione di un personal trainer. Ma prima di scrivere qualsiasi lettera nel tuo curriculum vitae di personal trainer davanti al computer, devi inventarti quali sono gli argomenti principali da inserire nella tua presentazione.

I seguenti argomenti sono: (1) I tuoi scopi e obiettivi; (2) Le tue esperienze; (3) Le tue certificazioni; (4) La tua formazione e i tuoi workshop; (5) La tua istruzione; (6) I tuoi risultati; e (7) Le tue altre abilità.

Quindi, se hai già lucidato il tuo curriculum vitae di formazione personale, ora sei pronto a presentarlo. Ma prima di questo, assicurati di non avere errori tipografici o il peggio è che hai errori grammaticali. Devi leggere almeno due volte in ogni pagina. Controlla anche il tuo margine in ogni lato: un pollice per un pollice in tutti i lati. Poi devi stamparlo in una carta bianca di formato legale. Attenzione: niente carta colorata extra come ha fatto l'altra donna.

Ora ti stai candidando come un modello di moda. Assicurati anche che

Esperto di personal

qualsiasi cosa tu metta nel tuo curriculum vitae, l'abbia memorizzata perché la maggior parte dei

Gli intervistatori chiedono ai loro intervistati dipende da ciò che è scritto nella vitae. Per aggiungere più prima impressione nel vostro intervistatore, dovete spruzzare per un profumo o colonia delicatamente. Anche se ti stai applicando come personal trainer, devi consegnare il tuo curriculum vitae in un abito formale, ma devi portare con te un abbigliamento fitness extra nel caso in cui ti vogliano allenare e osservare come allenare i tuoi potenziali clienti all'interno della palestra.

Ora, sono sicuro che sei pronto ad andare in una palestra di salute e fitness per fare domanda come Personal Trainer. Ricorda questo, devi pregare prima in modo che sicuramente sarai assunto al 100%.

Ma nel caso in cui ti stai candidando come Freelance Personal Trainer, assicurati di creare la tua rete che ti aiuterà a commercializzarti. Se possibile, potete fare un sito web sui vostri servizi di fitness che include l'allenamento personale a casa con sconti nella maggior parte dei vostri servizi. Se hai trovato un potenziale cliente, non menzionare mai prima il tuo schema di pagamento.

Devi presentare prima tutti i tuoi servizi, poi la tua istruzione, formazione e certificazione e aspettare che il tuo cliente ti chieda il tuo schema di pagamento. E se il tuo cliente non è contento del tuo schema, prova ad abbassare il tuo prezzo e a fargli uno sconto.

## Capitolo 4: Opzioni di lavoro comuni per i formatori personali

---

**Contrariamente alle credenze comuni, i personal trainer di solito non sono solo confinati nei locali delle palestre e dei club di salute e fitness.**

In questi giorni, tali professionisti stanno anche entrando in altri luoghi e stabilimenti per offrire i loro servizi professionali. Molti potenziali clienti trovano anche conforto nel sapere che tali formatori possono ora essere trovati nel tempo libero, negli affari, nelle attività ricreative e negli ambienti domestici.

I personal trainer sono professionisti molto qualificati per assistere e guidare le persone ad avere una buona salute e uno stile di vita più attivo. Oltre ad aver conseguito lauree quadriennali in kinesiologia, scienze dell'esercizio o altri programmi correlati, la maggior parte dei personal trainer oggi sono anche certificati dalle principali organizzazioni di allenamento fisico in uno specifico stato o area. Quindi, sicuramente mantengono alti standard e competenze per fornire ai clienti solo i servizi migliori e più affidabili.

Come detto, oltre a lavorare in palestre, centri fitness e club di salute, i moderni personal trainer potrebbero prendere altre opzioni di lavoro nelle seguenti sedi:

Terme e resort. Le spa e i resort sono senza dubbio tra i centri ricreativi più popolari fino ad oggi. A causa dell'intensa concorrenza, tali stabilimenti di solito offrono più servizi a valore aggiunto. Inclusive in queste offerte aggiunte sono i servizi di allenamento personale.

In generale, la maggior parte dei resort all-inclusive attualmente ricercati stanno assumendo allenatori per servire come istruttori di fitness che insegnerebbero classi di esercizi specifici, che sono offerti come persuasori aggiuntivi per far sì che i visitatori continuino a venire. Molti personal trainer preferiscono lavorare in spa e resort per la loro comodità, convenienza e divertimento.

Navi da crociera. Anche le crociere di lusso offrono ora l'allenamento fisico come valore aggiunto o come bonus agli ospiti. I personal trainer che

preferiscono lavorare sulle navi da crociera dovrebbero accettare di andare avanti con la nave indipendentemente dalle destinazioni. Molti viaggiatori di lusso sulle crociere vogliono ottenere l'allenamento personale durante l'inattività



giorni, quando non hanno niente da fare se non rilassarsi e godersi la vita. La maggior parte delle navi da crociera oggi offre servizi di allenamento personale per motivi di concorrenza.

Fitness aziendale. Dopo che le aziende globali hanno iniziato a concentrarsi sulla responsabilità sociale aziendale, c'è un'altra tendenza in aumento in questi giorni. Molte aziende stanno puntando a far sì che il loro personale mantenga una buona salute e forma fisica nonostante le lunghe ore seduti davanti al computer o confinati nei locali dell'ufficio. Il settore aziendale sta indubbiamente diventando una delle aree in più rapida crescita in cui emergono il fitness e la salute.

I pacchetti di benessere offerti dalle aziende includono sessioni di allenamento personale, in cui i personal trainer verrebbero assegnati a ogni dipendente volenteroso.

Occasionalmente, gli allenatori incontrano anche tutto il personale per insegnare loro come fare esercizi fisici interni e semplici per indurre movimenti attivi del corpo.

Allenamento a domicilio. I personal trainer possono anche scegliere di accettare sessioni di allenamento a domicilio. Attraverso questo, verrebbero a casa di un cliente e faciliterebbero il programma di allenamento lì. Di solito, questo tipo di servizio è in sovrapprezzo rispetto al tipo convenzionale. Tuttavia, i clienti lo preferiscono per motivi di sicurezza e comodità. L'allenamento a domicilio funziona per i personal trainer i cui clienti sono nelle loro vicinanze. Altrimenti, questa potrebbe non essere una buona opzione.

Lavorare per conto proprio. I personal trainer possono sempre funzionare come appaltatori indipendenti se non vogliono essere affiliati a nessun club di salute e fitness, che potrebbe imporgli commissioni pesanti. In molti casi, i personal trainer indipendenti scelgono di stabilire i loro studi di fitness alla fine.

## Capitolo 5: Formatore personale intimo

---

**Ci sono momenti in cui si è così impegnati nel lavoro d'ufficio che si tende a dimenticare di avere un po' di tempo di qualità con il proprio partner o moglie.**

Spesso questo è la causa di rotture di matrimoni e relazioni. È triste notare che molte di queste cose passano con o senza processo legale quando si sarebbe dovuto e potuto prevenire. Una cosa che potete fare per ravvivare le cose e assicurarvi che la scintilla sia mantenuta viva è impegnarvi continuamente in attività che piacciono ad entrambi, per esempio vivere uno stile di vita sano.

Vai avanti e approfitta della tendenza in corso a mantenerlo in forma, magro e in forma. Chiedi al tuo partner di uscire e fai di lui/lei il tuo personal trainer intimo.

Ci sono molte cose che potete fare mantenendo la connessione con l'altro. Entrambi praticate una comunicazione approfondita e pratica nel farlo.

Una delle cose che potete fare dopo esservi messi d'accordo sul tempo libero ampio e adeguato dal lavoro è andare subito in un negozio locale dove entrambi potete prendere i migliori e sani pacchetti di cibo. Tutto quello che avete fatto in passato continuerà a tornare indietro.

È come un viaggio nella memoria mentre tu e il tuo partner scegliete il giusto tipo di nutrimento. Potete portare con voi anche i bambini. Cosa si può fare oltre a comprare il cibo? Beh, potete andare nei vostri ristoranti preferiti che servono cibi nutrienti e sani oppure potete stare a casa a fare un barbecue e godervi un momento di divertimento con il vostro partner e la vostra famiglia.

Questo è solo l'inizio. Puoi fare altre attività di legame fisico con il tuo partner/personal trainer. Leggi libri e riviste che puoi usare come fonti di buoni esercizi per gli amici. Potete anche cercare su internet esercizi e routine che potete eseguire insieme. Entrambe le cose sono davvero una preparazione per come tu e il tuo partner potete allenarvi l'uno accanto all'altro e costruire un legame più forte tra voi due.

Ora passiamo all'allenamento vero e proprio. Diciamo che è un fine settimana in cui entrambi vi svegliate sorridenti e vi mettete le scarpe da corsa. Come potete essere personal trainer l'uno per l'altro? Beh, il semplice supporto e la compagnia offerti da entrambi possono portare buoni risultati in ogni aspetto della vostra corsa o jogging.

È una cosa sicura che puoi fare la distanza senza troppa fatica, perché è proprio come passare del tempo a chiacchierare con il tuo partner. Potete anche monitorare i progressi dell'altro durante tutto il tempo della corsa/jogging.

Se si preferisce uscire dalla terraferma, allora perché non andare a nuotare insieme. Si è scoperto che il nuoto e gli sport acquatici sono ottimi allenamenti cardiovascolari. Inoltre, mantengono il corpo ben allenato e in ottime condizioni.

Il bonus aggiunto è che si arriva a questo con la persona che si ama, il che non ha prezzo.

Inoltre, puoi vederla in tutta la sua gloria e sensualità. Entrambi godete della compagnia dell'altro.

Ci sono molte altre cose che puoi fare come parte del tuo allenamento. C'è la danza, la boxe o semplicemente andare in palestra. La cosa importante è che ogni volta che esci con il tuo personal trainer intimo prendi due piccioni con una fava. Entrambi rimanete sani, felici e contenti.

## Capitolo 6: Consigli per gli anziani - Assumere formatori professionali

---

**Anche se hai 50, 60 o 70 anni, non è ancora troppo tardi per entrare in un programma di allenamento fisico.**

Indipendentemente dall'età e dal sesso, dovresti comunque essere consapevole della tua salute e del tuo peso. Non è mai troppo tardi per assumere i servizi e l'assistenza di personal trainer. Tuttavia, ci sono diverse considerazioni importanti da fare prima di decidere finalmente quale allenatore assumere.

Se è la prima volta che assumete un personal trainer, dovrete prima di tutto considerare il vostro bisogno di uno. Il tuo club di fitness e salute potrebbe non fornire un programma introduttivo che familiarizzi le persone come te con tutte le attrezzature e le tecniche di fitness. Le tue specifiche preoccupazioni mediche potrebbero anche richiederti di assumere l'assistenza di allenatori ben qualificati e professionali, che sarebbero efficaci nel mostrarti come usare correttamente le attrezzature e implementare certi programmi di esercizi.

Cosa si deve cercare nei personal trainer? Come principiante, non dovresti prendere nessuna scusa per non essere in grado di trovare e assumere il miglior e più appropriato personal trainer che ci sia. Dovete assicurarvi che il professionista che sceglierete sarà in grado di facilitare efficacemente una motivazione personale per aiutarvi a stabilire coerenza e scopo. Oltre a questo, non dovresti anche mettere da parte i vincoli di bilancio.

Il miglior suggerimento che gli esperti vi danno è quello di valutare ogni personal trainer per le loro rispettive capacità 'persone'. È molto importante che vi assicuriate che il vostro allenatore sia in grado di comunicare efficacemente in termini che certamente capirete facilmente.

Dovrebbe anche essere in grado di relazionarsi comodamente con la vostra età così come con le preoccupazioni mediche, e soprattutto, dovrebbe essere in grado di ascoltare sinceramente tutte le vostre richieste e preoccupazioni. Dovreste fissare degli appuntamenti o prendere del tempo per incontrare e parlare personalmente con ogni personal trainer che potrebbe essere un candidato ideale per voi.

Durante il processo di selezione, non dimenticate di chiedere ad ogni allenatore referenze personali. Scegliete il professionista che ha un'esperienza adeguata nel lavorare con persone anziane come voi. Sarebbe ideale se tu fossi in grado di vederli effettivamente lavorare con i loro attuali clienti. Potresti farlo (osservando) ogni volta che passi dal club. Non prendere in considerazione i personal trainer che sono spesso visti a fissare lo spazio o a chiacchierare con i colleghi allenatori e diversi membri del club nello stesso momento in cui i loro clienti stanno facendo esercizi fisici.

Sarebbe una vostra decisione se consideraste l'età e il sesso nella scelta di un personal trainer. Sareste a vostro agio a lavorare con un allenatore che ha la stessa età dei vostri nipoti? Sareste a vostro agio a lavorare con un allenatore che è del sesso opposto? Queste e molte altre ragioni giustificerebbero il fatto che dovrete fissare un colloquio personale con ogni potenziale personal trainer.

Infine, considera i costi quando consideri l'assunzione di personal trainer. Tenete sempre a mente che assumere un personal trainer dovrebbe essere un investimento significativo, anche se non dovrebbe essere necessariamente costoso. Quasi tutti gli allenatori si fanno pagare all'ora, quindi prendete nota di questo. Se si decidesse di pagare per più sessioni in un pacchetto, sarebbe utile cercare tariffe scontate.

Tuttavia, valorizzate il rapporto professionale, non il prezzo, in modo da poter trarre il meglio dalle sessioni di allenamento personale.

## Capitolo 7: Perché dovresti assumere un personal trainer ?

---

**Ogni anno, c'è un sacco di risoluzione del nuovo anno senza speranza che perdere il loro peso quest'anno.**

Inizieranno con il loro allenamento, ma con il passare del tempo perderanno la speranza e la motivazione. Farai false promesse che perderai da 10 a 30 libbre per quest'anno. Ma come false promesse ogni ultimo giorno di ogni anno, si dovrebbe fare questo non da soli è necessario assumere un Personal Trainer.

Sia che stiate cercando di perdere peso, guadagnare muscoli, flessibilità o allenamento per il vostro sport preferito, un personal trainer certificato vi aiuterà. Tutti i personal trainer certificati hanno tutte le conoscenze sulle ultime informazioni di fitness che possono fornire maggiore assistenza nel lavoro in palestra, anche se non si ha familiarità con le attrezzature della palestra. I personal trainer certificati possono fare anche la consulenza nutrizionale e il coaching sportivo.

Se non si ottiene esaurito all'interno della palestra di fitness, si può fare una telefonata e personal trainer visiterà la vostra casa e lui / lei vi farà in forma armato sarà tutti i programmi disponibili che ha. Nei primi secoli, solo gli atleti, le celebrità e le persone ricche possono assumere personal trainer, ma ora anche un semplice individuo può assumerli.

Al momento dell'assunzione di un personal trainer, si dovrebbe sapere che quello che si sta assumendo aveva la conoscenza su diverse attrezzature della palestra da pesi, tapis roulant o la bicicletta stazionaria. Un allenatore deve guidare tutto il processo e introduce tutte le attrezzature che userete oggi fino all'ultimo giorno del vostro obiettivo di fitness. Poi lui/lei progetterà un programma che si adatta ai vostri obiettivi.

Al momento dell'iscrizione in palestra, senza l'aiuto di un personal trainer, ci si aspetta che sperimentino un infortunio o una frattura muscolare massiccia a causa della scarsa familiarità delle attrezzature della palestra. Stanno solo tirando o sollevando pesi senza alcuna consultazione da un personal trainer che conosce molto bene la classificazione della reattività del

Esperto di personal  
tuo corpo delle attrezzature della palestra.

Un personal trainer certificato si prenderà cura della vostra sicurezza per evitare lesioni.

Avete il vostro programma dietetico ma pensate che non sia più efficace, quindi un esercizio adeguato vi aiuterà a continuare il vostro programma dietetico. Se hai bisogno di una revisione completa della tua dieta o solo di una piccola costruzione dei tuoi addominali, un personal trainer è disponibile per aiutarti nel tuo programma alimentare.

Un personal trainer può progettare un programma specifico se soffri prima di un infortunio o di un incidente che causa perdita muscolare, riadattamento delle articolazioni, debolezze e un intervento chirurgico precedente. Lui/lei vi aiuterà a riacquistare forza e a mantenere la vostra forma fisica dai precedenti infortuni.

Se sei un atleta o semplicemente un guerriero avventuroso durante i tuoi fine settimana, dovrete avere bisogno di un personal trainer che ti aiuti a ottenere la migliore forma del corpo per andare avanti nel tuo sport o hobby. Sia che stiate facendo la corsa, il ciclismo o il nuoto, un personal trainer vi aiuterà ad avere una forma per evitare lesioni muscolari e anche eccellere fino al livello successivo.

E infine, prima di assumere un Personal Trainer è un buon programma di motivazione. Quando ci alleniamo da soli, abbiamo incontrato un caso in cui ci arrendiamo o manchiamo di auto-motivazione, ma un personal trainer deve avere un ulteriore fattore di convincimento o motivazione che puoi raggiungere i tuoi obiettivi di fitness in un tempo minimo.



## Capitolo 8: Capire la professione di personal trainer

---

**In generale, i personal trainer sono professionisti formati e certificati per aiutare altre persone a fare esercizio.**

Chiunque non potrebbe semplicemente entrare in un programma di fitness per ottenere una migliore forza fisica e salute. Ormai dovrete sapere che quando fate esercizi, ci sono forme corrette e adeguate da osservare.

Non riuscire a fare esercizi nella corretta postura e formazione del corpo potrebbe essere inutile e potrebbe solo esporre una persona a possibili lesioni fisiche e muscolari. I personal trainer sono lì per aiutare le persone ad assicurarsi che il flusso degli esercizi avvenga in modo corretto ed efficace.

Ci sono cinque componenti fondamentali dei regimi di forma fisica, vale a dire la resistenza muscolare, la forza muscolare, la flessibilità, la composizione corporea e la resistenza cardiovascolare. Anche la potenza e la velocità giocano un ruolo importante. Le persone che si recano nei centri benessere e nelle palestre per fare esercizi e iscriversi a programmi di personal training hanno in media un'età compresa tra i 18 e i 50 anni. Attualmente, le persone anziane comprendono una fetta maggiore del numero totale di clienti dei personal trainer.

La maggior parte dei personal trainer lavora nei centri fitness locali e nei club della salute, conosciuti anche come studi di formazione personale. I loro compiti principali sono quelli di assistere i clienti che si allenano all'interno della struttura. In alcuni casi, questi personal trainer vengono a casa dei clienti e negli uffici.

Potrebbero anche servire come istruttori di classi di fitness. Molti personal trainer indipendenti prendono anche clienti in modo indipendente, senza alcun legame o affiliazione a nessun club di salute. Questi formatori sono di solito quelli che hanno già stabilito una base di clienti affidabile e confortevole per conto proprio.

I personal trainer hanno generalmente il compito di dimostrare e facilitare diversi esercizi fisici e allo stesso tempo aiutare i clienti a migliorare i loro

Esperto di personal

regimi e tecniche di esercizio. Al giorno d'oggi, questi professionisti sono più facilmente in grado di portare motivazione e sostegno morale ai clienti attraverso

il loro contatto interpersonale. Questi allenatori hanno un approccio più personale rispetto all'impostazione generale delle palestre.

I clienti e i personal trainer hanno anche interazioni professionali più strette. Oltre a fornire una guida e una motivazione di base, gli allenatori hanno anche il compito di fornire ai clienti ulteriori istruzioni tecniche. Essi potrebbero tenere l'esercizio fisico, la salute e le registrazioni mediche dei clienti in modo da poter monitorare la sicurezza, il progresso e la salute generale.

I personal trainer di solito forniscono anche consigli non richiesti su come i clienti potrebbero facilmente ed efficacemente modificare il loro stile di vita per adattarsi ai programmi di fitness.

La maggior parte dei personal trainer professionisti lavora in club di salute, strutture di fitness fisico, palestre e centri fitness. Sono anche pesantemente coinvolti nella divulgazione dei servizi di fitness aziendale, in cui le aziende assumono personal trainer per insegnare ai dipendenti come condurre attività fisiche senza uscire dai locali dell'azienda.

Molte aziende non stanno offrendo al loro personale tali pacchetti fitness, quindi i dipendenti potrebbero ancora scegliere di mantenere una vita più sana e attiva nonostante siano confinati in uffici chiusi.

I personal trainer sono professionisti certificati. La maggior parte di loro ha completato quattro anni di laurea in scienze dell'esercizio o kinesiologia. A parte questo background educativo, gli allenatori professionisti sono anche tenuti a possedere le certificazioni necessarie da organismi credibili di fitness fisico. Se state ottenendo i servizi di tali allenatori nei principali club di salute, noterete che quasi tutti i professionisti disponibili hanno entrambi (laurea e certificazione).

In questo modo, si potrebbe ottenere la garanzia dell'alta qualità e disponibilità di ogni servizio che si ottiene dal proprio allenatore. Investire in personal trainer e vedersi raggiungere facilmente la rosa della salute.