



PERSONAL **TRAINER** **EXPERT**

LEARN EVERYTHING YOU'RE NEEDING TO KNOW
ABOUT PERSONAL TRAINING

Declaração de exoneração de responsabilidade

Este e-book foi escrito apenas para fins informativos. Foram feitos todos os esforços para tornar este e-book tão completo e preciso quanto possível.

No entanto, pode haver erros na tipografia ou no conteúdo. Além disso, este livro electrónico fornece informações apenas até à data de publicação. Por conseguinte, este ebook deve ser utilizado como guia - e não como a fonte final.

O objectivo deste livro electrónico é educar. O autor e a editora não garantem que a informação contida neste e-book seja totalmente completa e não serão responsáveis por quaisquer erros ou omissões.

O autor e o editor não terão qualquer responsabilidade perante qualquer pessoa ou entidade em relação a qualquer perda ou dano causado ou alegadamente causado directa ou indirectamente por este livro electrónico.

Tabela de conteúdos

Introdutório.....	4
Capítulo 1: Conhecendo o seu Personal Trainer	6
Capítulo 2: Como Contratar um Personal Trainer?	8
Capítulo 3: Como ser um Personal Trainer?	10
Capítulo 4: Opções de Trabalho Comuns para Formadores Pessoais	12
Capítulo 5: Formador Pessoal Íntimo.....	14
Capítulo 6: Dicas para os Idosos - Contratação de Formadores Profissionais.....	16
Capítulo 7: Porque deve contratar um formador pessoal?.....	18
Capítulo 8: Compreender a Profissão de Formadores Pessoais	20

Introdutório

A indústria do fitness deu longos passos para assegurar que a sociedade que alimenta a sua existência obtenha o melhor tipo de serviço e produtos que possa oferecer.

A tecnologia e a inovação têm sido parte da campanha desta indústria para rotineiramente e consistentemente dar aos clientes e consumidores a mais alta qualidade de instalações que estas pessoas podem realizar os seus programas de exercício prescritos.

Devido à contínua evolução da indústria do fitness, cada vez mais oportunidades em termos de carreiras e profissões estão a ser dadas. Uma das quais é o posto de formador pessoal. Tem o que é preciso para se tornar o personal trainer?

É necessário ter dois componentes básicos antes de considerar um trabalho como formador pessoal. Antes de mais, é preciso amar a saúde porque é isto que se vai reforçar e defender ao longo de toda a sua carreira.

O que se segue é que deve estar sempre em movimento e no topo do seu jogo. Como irá influenciar alguém a trazer mudanças nos seus hábitos e crenças de saúde se você mesmo é tão desadaisico?

Outra coisa é que tem de se familiarizar com os diferentes traços positivos que um formador pessoal deve ter. O primeiro na lista é que tem de ser flexível. Bem, não só literalmente porque certamente ajudará, mas mais ainda por ser capaz de lidar e comunicar bem com diferentes tipos de pessoas.

O entusiasmo é outro factor importante para influenciar o seu cliente, por isso certifique-se de que o seu medidor de entusiasmo está sempre cheio até à borda.

Como parte do seu estado social constante com diferentes tipos de pessoas, deve ter aquele traço com o qual não tantas pessoas são dotadas. O carisma é um item chave se quiser ser treinador pessoal. Ajudar-lhe-á a construir um melhor relacionamento com muitas pessoas, de modo a obter a sua quota total de clientes regulares.

Não se esqueça que também precisa de cérebro para prosperar nesta

profissão. Abdominais de escultura e bíceps salientes não são suficientes para o colocar no topo. O conhecimento do que está a fazer e as competências pedagógicas adequadas são muito importantes para ajudar

como formador pessoal. E finalmente, tem de adquirir uma longa série de paciência. A maior parte do seu trabalho implica trabalhar ao lado de pessoas que têm baixa auto-estima e maus hábitos, tais como inconsistências e preguiça. Deve aprender a manter a calma e a compostura. Aprenda a motivar da forma correcta sem pressionar demasiado os seus clientes.

Se pensa que tem a maioria, se não todas estas qualidades e está pronto para lidar com pessoas da indústria do fitness, então está na altura de obter a sua certificação. Sim, é verdade que não pode simplesmente entrar em cena e ordenar às pessoas que se preocupem com a transpiração. Precisa de autorização e acreditação adequadas. Existem várias agências e organizações profissionais nas quais pode ser certificado.

Desta forma, pode afirmar com orgulho que se submeteu ao curso, workshop ou seminário necessário para o considerar como o homem certo para o trabalho.

É melhor verificar os diferentes requisitos e protocolos antes de iniciar a sua fase de certificação. Outra coisa é que deve estar interessado em escolher a sua organização profissional que lhe dará a acreditação.

Acredita que é divertido estar com ele. Você é o tipo de pessoa positiva. Então porquê perder tempo? Vá em frente e obtenha a sua rota final de certificação para desfrutar o resto da sua vida profissional como formador pessoal.

Capítulo 1: Conhecendo o seu treinador pessoal

No boom da actual geração, pessoas de todas as idades têm estado numa só mente, que é a de manter a mente e o corpo saudáveis.

Nos últimos anos, tem-se verificado que o mundo tem sido gradual e consistentemente atormentado por todo o tipo de coisas desagradáveis. A poluição na terra, no ar e na água está a atingir o seu nível mais elevado de sempre. Tem sido dado ênfase ao stress como factor que contribui para todo o tipo de desordens e enfermidades.

Ao longo dos anos, muitas doenças novas surgem ao ar livre e matam muitas antes mesmo de serem reconhecidas. O facto é que a indústria do fitness está no bom caminho. Tem estado a ajudar as pessoas que querem garantir a sua segurança, força, estabilidade e saúde o tempo todo. A par da era da aptidão física, está o nascimento de uma profissão moderna. É tempo de entrar na rotina enquanto conhece o seu treinador pessoal.

Basicamente, um treinador pessoal é alguém certificado e competente para o ajudar durante o seu regime de exercício. Convenhamos que nem todos somos iguais em termos de conhecimento da nossa anatomia e de outras funções corporais. Não há muitas pessoas que possam dizer que funcionam por conta própria quando se trata da realização de vários exercícios.

Foi por isso que surgiram os formadores pessoais. Eles estão ao seu lado para se certificarem de que o trabalho é feito e especialmente sem causar danos ao seu corpo.

Agora vamos colocar as coisas numa perspectiva mais adequada e mais clara. A aptidão física tem uma definição mais específica de quem é saudável. É definitivamente saudável se puder realizar vários tipos de exercícios e rotinas aeróbicas sem ser stressado ou lidar com traumas ou lesões no seu corpo.

Por outras palavras, pode permanecer por si próprio e nenhuma doença conhecida o está a impedir de fazer rotinas prescritas. Agora, se não for este tipo de pessoa, então um treinador pessoal, tal como recomendado por

Perito treinador pessoal

especialistas médicos e de fitness, entra em cena para lhe facilitar a
provação, especialmente

hoje em dia, cada vez mais idosos precisam de atenção e reabilitação a fim de manter uma fisiologia e um mecanismo corporal adequados.

Hoje em dia, devido à tendência crescente de aptidão física e saúde, as pessoas começam a fazer exercício físico numa idade precoce, mas normalmente a população que entra nos centros de aptidão física tem cerca de 18 a 50 anos de idade. Os homens têm cerca de 45 anos e menos, enquanto as mulheres fazem o seu trabalho com cerca de 55 anos e menos. Durante o seu encontro com um treinador pessoal, pode entrar em contacto com os cinco componentes fundamentais que fazem a aptidão física tal como ela é.

Estes incluem capacidade cardiovascular, flexibilidade, composição corporal total, resistência muscular global, e, claro, força. Estes são os aspectos que devem ser visados com a ajuda do seu treinador pessoal. Poderá também ser aconselhado a ajustar-se em termos de velocidade e potência durante as rotinas que fazem parte do seu programa.

É realmente uma coisa boa que o homem tenha sido criado por Deus com muitas capacidades de resolução e adaptação. Pense no tempo em que os treinadores pessoais eram tão acessíveis e só aqueles que podem realmente pagar podem obter os seus serviços competentes, mas agora devido a inovações e desenvolvimento adequado no campo da aptidão física, tem a oportunidade de conhecer o seu treinador pessoal.

Capítulo 2: Como Contratar um formador pessoal ?

Não só senhoras e senhores que podem beneficiar se contratarem um Personal Trainers certificado, até as crianças podem ser beneficiadas que as ajudará a perder peso, como também aprenderão aptidões de novos desportos e melhorar os seus níveis de aptidão física.

Há mais benefícios a ganhar ao contratar um treinador pessoal ou um instrutor de fitness privado para a sua casa, o que inclui uma motivação de exercício que aumentará e criará mais disciplina. Os instrutores pessoais são como o seu treinador pessoal para os seus desportos seleccionados, tais como boxe, basquetebol, hóquei ou qualquer coisa que necessite de uma força muscular.

Através deste capítulo irá ensiná-lo a contratar um formador pessoal para uma forma eficaz que certamente o fará feliz por causa dos benefícios a obter.

De preferência, precisa de contratar um personal trainer porque já não se sente confortável quando vai a um ginásio ou ginásio de saúde e, claro, não tem conhecimento dos diferentes equipamentos de ginásio e queria que um personal trainer o ensinasse e o orientasse sobre as bolas de Bosu, as bandas elásticas ou as pranchas de baloiço.

Necessita de contratar um personal trainer porque teve uma lesão recente e magoou a sua coluna vertebral ou até mesmo saiu de uma quimioterapia, um personal trainer certificado está de acordo com as suas necessidades para o orientar no seu exercício diário para reestruturar a sua coluna desalinhada.

Prefere contratar um treinador pessoal por causa de um objectivo final como a maratona ou a sua primeira corrida de dez quilómetros. A maioria dos treinadores são especializados em planos de aptidão para maratona. Claro que agora está aborrecido com o seu exercício da moda antiga e precisa de um novo programa de fitness com o seu personal trainer. Uma motivação instantânea do seu instrutor de fitness para lhe dar razões pelas quais tem de se exercitar e não apenas sentar-se ao virar da esquina.

Ao contratar um formador pessoal, tem de procurar as credenciais e os programas de certificação de uma associação de saúde física acreditada. Certifique-se de que, se quiser que o seu estômago fique tonificado, o seu personal trainer é

certificado para esse fim. Em contraste, se não estiver certificado, em vez disso, o seu tom de barriga para baixo, criará um pacote de seis abdominais. E, claro, não queres que aconteça, se não atingires o teu objectivo final, ficarás consternado. Certifique-se de que o treinador pessoal que deseja contratar obteve a sua certificação de uma associação ou organizações de alta qualidade.

Mas no caso de encontrar um formador pessoal que seja certificado mas não em si prefira organizações de alta qualidade, não as rejeite imediatamente, pesquise primeiro onde obteve a sua certificação por si mesmo. Se for um boato ou uma fofoca dos seus amigos que já contrataram um personal trainer, pode perguntar-lhes sobre a sua experiência com o seu personal trainer.

Se estiver satisfeito com o que eles são testemunhos, pode imediatamente contratar o seu treinador pessoal por um tempo diferente não contrastando o seu tempo com o seu treinador preferido. Mas se o treinador e o seu amigo lhe permitirem juntar-se a eles para fazer um desconto, agarre-o, não pense duas vezes para poupar dinheiro.

E por último, é melhor verificar as suas taxas. A maioria dos Personal Trainers pode cobrar-lhe entre \$30 a \$90 por hora, mas como mencionado anteriormente pode juntar-se a um amigo, pode poupar um pouco de dinheiro no seu objectivo final de aptidão física.

Ao contratar um Personal Trainer, estará a investir para uma vida saudável, não hesite em investi-lo para o seu próprio bem.

Capítulo 3: Como ser um formador pessoal?

Talvez esteja a pensar que pretende candidatar-se a um trabalho de Personal Trainer, mas não tem a certeza se é qualificado.

Para lhe dar uma bela introdução, há muitos ginásios, clubes de saúde e fitness a precisar de um personal trainer para os seus clientes. A maioria dos ginásios, neste momento, está a lutar com os seus clientes por um apoio mínimo de um personal trainer porque a proporção é de 1:10 clientes de ginásio por hora. Este artigo irá ajudá-lo em como se tornar um personal trainer.

Antes de mais, é preciso estar bem equipado. Faz regularmente o seu exercício para tonificar os músculos e fazer de si um dos indivíduos mais sexy, particularmente na sua comunidade. Depois, deve estudar muito, bem como trabalhar arduamente para ser um formador pessoal certificado. Se possível, obtenha a sua certificação de formação pessoal para a conhecida associação ou organização de formação pessoal que lhe dá certificação.

Tem de preparar o seu currículo conforme prescrito por toda a associação de formadores pessoais ao contratar um formador pessoal. Mas antes de digitar qualquer carta no seu curriculum vitae pessoal de formação em frente do computador, tem de apresentar quais são os principais tópicos a introduzir na sua submissão.

Os tópicos seguintes são: (1) As vossas Metas e Objectivos; (2) As vossas Experiências; (3) As vossas Certificações; (4) A vossa Formação e Oficinas; (5) A vossa Educação; (6) As vossas Realizações; e (7) As vossas Outras Competências.

Então, se já tiver polido o seu curriculum vitae de formação pessoal, está agora pronto para o submeter. Mas antes disso, certifique-se de que não tem quaisquer erros tipográficos ou o pior é que tem erros gramaticais. Tem de ler pelo menos duas vezes em cada página. Verifique também a sua margem em cada lado - Uma polegada por uma polegada em todos os lados. Depois tem de a imprimir num papel de impressão em tamanho legal. Aviso: nenhum papel colorido extra, tal como o da outra mulher.

Está agora a candidatar-se como um modelo de moda. Certifique-se também de que o que quer que coloque no seu curriculum vitae, o memorizou porque a maior parte dos

Os entrevistadores perguntam aos seus entrevistados depende do que está escrito no vitae. Para acrescentar mais primeira impressão no seu entrevistador, tem de pulverizar para um perfume ou colónia suave. Mesmo que se candidate como treinador pessoal, tem de entregar o seu curriculum vitae com um vestido formal, mas tem de trazer consigo um traje de ginástica extra no caso de eles quererem que treine e observe como treinar os seus potenciais clientes dentro do ginásio.

Agora, tenho a certeza, está pronto para ir ao ginásio de saúde e fitness para se inscrever como Personal Trainer. Lembre-se disto, tem de rezar primeiro para que certamente seja 100% contratado.

Mas no caso de se candidatar como Formador Pessoal Freelancer, certifique-se de que cria a sua própria rede que o ajudará a comercializar por si próprio. Se possível, pode fazer um website sobre os seus serviços de fitness que inclui treino pessoal em casa com descontos na maioria dos seus serviços. Se encontrou um potencial cliente, nunca mencione primeiro o seu esquema de pagamento.

Tem de introduzir primeiro todos os seus serviços, depois a sua educação, formação e certificação e esperar que o seu cliente lhe pergunte sobre o seu esquema de pagamento. E se o seu cliente não estiver satisfeito com o seu esquema, tente baixar o seu preço e dar-lhe desconto.

Capítulo 4: Opções de Trabalho Comuns para Formadores Pessoais

Ao contrário das crenças comuns, os treinadores pessoais não estão normalmente confinados apenas às instalações de ginásios e clubes de saúde e fitness.

Hoje em dia, esses profissionais estão também a entrar noutros locais e estabelecimentos para oferecer os seus serviços profissionais. Muitos potenciais clientes também encontram conforto em saber que tais formadores podem agora ser encontrados em locais de lazer, de negócios, recreativos, e domésticos.

Os formadores pessoais são profissionais muito qualificados para ajudar e orientar as pessoas a terem uma boa saúde e um estilo de vida mais activo. Para além de terem obtido diplomas universitários de quatro anos em cinesiologia, ciências do exercício, ou outros programas relacionados, a maioria dos formadores pessoais actualmente são também certificados por grandes organizações de formação física num estado ou área específica. Assim, estão certamente a manter elevados padrões e conhecimentos para fornecer aos clientes apenas os melhores e mais fiáveis serviços.

Como mencionado, para além de trabalharem em ginásios, centros de fitness, e clubes de saúde, os formadores pessoais modernos poderiam tomar outras opções de trabalho nos seguintes locais:

Spas e resorts. Os spas e estâncias turísticas estão sem dúvida entre os centros recreativos mais populares até à data. Devido à intensa concorrência, estes estabelecimentos oferecem normalmente mais serviços de valor acrescentado. Incluídos nessas ofertas adicionais estão os serviços de formação pessoal.

Em geral, a maioria das estâncias actualmente procuradas com tudo incluído estão a contratar formadores para servirem como instrutores de fitness que ensinariam aulas específicas de exercício físico, que são oferecidas como persuasores adicionais para fazer com que os visitantes continuem a vir. Muitos treinadores pessoais preferem trabalhar em spas e resorts para o seu próprio conforto, conveniência e prazer.

Perito treinador pessoal

Navios de cruzeiro. Até os cruzeiros de luxo estão agora a oferecer formação física como ofertas de valor acrescentado ou bónus aos hóspedes. Os instrutores pessoais que preferem trabalhar em cruzeiros marítimos devem concordar em continuar com o navio, independentemente do destino. Muitos viajantes de luxo em cruzeiros de cruzeiro querem receber formação pessoal durante o período de inactividade.

dias, quando não têm mais nada para fazer senão relaxar e desfrutar da vida. A maioria dos navios de cruzeiro oferecem hoje em dia serviços de formação pessoal por razões competitivas.

Aptidão da empresa. Depois das empresas globais terem começado a concentrar-se na responsabilidade social das empresas, há uma outra tendência crescente nos dias de hoje. Muitas empresas têm agora como objectivo fazer com que o seu pessoal mantenha boa saúde e boa forma física, apesar das longas horas sentadas em frente dos computadores ou de estarem confinadas em instalações de escritório. O sector empresarial está sem dúvida a tornar-se numa das áreas de crescimento mais rápido onde a boa forma física e a saúde emergem.

Os pacotes de bem-estar oferecidos pelas empresas incluem sessões de formação pessoal, em que formadores pessoais seriam designados para cada empregado disposto a isso.

Ocasionalmente, os formadores também se reúnem com todo o pessoal para os ensinar a fazer exercícios físicos simples e interiores para induzir movimentos corporais activos.

Formação dentro de casa. Os formadores pessoais poderiam também optar por aceitar sessões de formação em casa. Através disto, eles viriam até à casa de um cliente e facilitariam o programa de formação lá. Normalmente, este tipo de serviço é de um prémio em comparação com o tipo convencional. No entanto, os clientes preferem-no mais por razões de segurança e conveniência. A formação em casa funciona para formadores pessoais cujos clientes estão na sua proximidade. Caso contrário, esta não poderia ser uma boa opção.

Trabalho por si próprio. Os formadores pessoais podem sempre funcionar como o seu próprio contratante independente se não quiser ser filiado por qualquer clube de saúde e fitness, o que lhe poderia impor pesadas comissões. Em muitos casos, os formadores pessoais independentes optam por estabelecer os seus próprios estúdios de fitness, eventualmente.

Capítulo 5: Personal Íntimo Formador

Há alturas em que se torna tão ocupado com o seu trabalho de escritório que tende a esquecer-se de ter um pouco de tempo de qualidade com o seu parceiro ou esposa.

Muitas vezes esta é a causa de rupturas no casamento e na relação. É triste notar que muitas destas coisas acontecem com ou sem processo legal, quando deveria e poderia ter sido evitado. Uma coisa que se pode fazer para apimentar as coisas e assegurar que a faísca seja mantida viva é envolver-se continuamente em actividades que ambos gostam de dizer, por exemplo, viver um estilo de vida saudável.

Continue e tire partido da tendência contínua de o manter aparado, inclinado e em forma. Convide o seu parceiro para sair e faça-o o seu próprio treinador pessoal íntimo.

Há muitas coisas que podem ser feitas mantendo a ligação uns com os outros. Ao fazê-lo, ambos praticam uma comunicação completa e prática.

Uma das coisas que pode fazer depois de obter um acordo sobre o amplo e adequado tempo livre do trabalho é ir directamente para uma loja local, onde tanto pode ir buscar as melhores e saudáveis embalagens de alimentos. Tudo o que fez no passado irá continuar a girar de volta.

É como uma viagem na faixa da memória enquanto você e o seu parceiro escolhem o tipo certo de alimento. Também pode levar as crianças consigo. O que pode fazer para além de comprar comida? Pode ir aos seus restaurantes preferidos que servem guloseimas nutritivas e saudáveis ou pode simplesmente ficar em casa a grelhar um churrasco e desfrutar de um momento divertido com o seu parceiro e a sua família.

Isto é apenas o começo. Pode fazer mais actividades de ligação física com o seu parceiro/pessoal treinador. Leia livros e revistas que pode utilizar como fontes de exercícios de bom companheiro. Pode também procurar na Internet exercícios e rotinas que podem ser realizados em conjunto. Ambos são realmente uma preparação para a forma como você e o seu parceiro podem treinar um ao lado do outro e construir uma ligação mais forte entre os dois.

Agora passemos à formação propriamente dita. Digamos que é um fim-de-semana em que se pode acordar sorridente e calçar os sapatos de corrida. Como podem ser treinadores pessoais um para o outro? Bem, o simples apoio e companhia oferecidos por ambos podem trazer bons resultados em todos os aspectos da vossa corrida ou jogging.

É certo que pode percorrer a distância sem muito esforço, uma vez que é como passar tempo a conversar com o seu parceiro. Também podem acompanhar o progresso um do outro durante todo o tempo de corrida/jogging.

Se preferem sair da terra, então porque não ir nadar uns com os outros. Verificou-se que a natação e os desportos aquáticos são muito bons treinos cardiovasculares. Também mantêm o seu corpo bem aparado e em boas condições.

O bónus adicional é que se chega a isto com a pessoa que se ama e que não tem preço.

Além disso, vê-se em toda a sua glória e sensualidade. Ambos desfrutam da companhia um do outro.

Há muitas outras coisas que pode fazer como parte do seu treino. Há dança, boxe, ou simplesmente ir para o ginásio. O importante é que cada vez que sai com o seu treinador pessoal íntimo, bate dois coelhos com uma cajadada só. Ambos se mantêm saudáveis, felizes e contentes.

Capítulo 6: Dicas para os Idosos - Contratação de Formadores Profissionais

Mesmo que esteja na casa dos 50, 60, ou 70 anos, ainda não é demasiado tarde para entrar num programa de treino físico.

Independentemente da idade e do sexo, deve ainda estar consciente da sua saúde e do seu peso. Ainda nunca é demasiado tarde para contratar os serviços e a assistência de formadores pessoais. No entanto, há várias considerações importantes que deve ter em conta antes de finalmente decidir qual o formador a contratar.

Se é a primeira vez que contrata um formador pessoal, deve antes de mais considerar a sua necessidade de um. O seu clube de fitness e saúde pode não fornecer um programa introdutório que familiarize pessoas como você com todo o equipamento e técnicas de fitness. As suas preocupações médicas específicas poderiam também exigir a contratação de treinadores bem qualificados e profissionais, que seriam eficazes em mostrar-lhe como utilizar correctamente o equipamento e implementar certos programas de exercício físico.

O que se deve procurar nos formadores pessoais? Como principiante, não deve arranjar qualquer desculpa para não conseguir encontrar e contratar o melhor e mais apropriado formador pessoal que existe. Deve certificar-se de que o profissional que escolheria seria capaz de facilitar eficazmente uma motivação pessoal para o ajudar a estabelecer a consistência e o objectivo. Para além disso, também não deve pôr de parte restrições orçamentais.

A melhor sugestão que os peritos lhe dão é avaliar cada formador pessoal pelas suas respectivas competências 'pessoais'. É muito importante que se certifique de que o seu formador seria capaz de comunicar eficazmente em termos que certamente compreenderia facilmente.

Deve também ser capaz de se relacionar confortavelmente com a sua idade, bem como com preocupações médicas, e acima de tudo, deve ser capaz de ouvir com sinceridade todas as suas perguntas e preocupações. Deve marcar compromissos ou reservar tempo para se encontrar pessoalmente e falar com cada formador pessoal, que poderá ser um candidato ideal para si.

Durante o processo de selecção, não se esqueça de pedir a cada formador referências pessoais. Escolha o profissional que tenha experiência adequada no trabalho com pessoas mais velhas como você. Seria ideal se pudesse vê-los realmente a trabalhar com os seus actuais clientes. Poderá fazê-lo (observando) sempre que passar pelo clube. Não considere os treinadores pessoais que são frequentemente vistos a olhar para o espaço de conversa com colegas treinadores e vários membros do clube ao mesmo tempo que os seus clientes estão a fazer exercícios físicos.

A decisão seria sua se considerasse a idade e o sexo na selecção de um formador pessoal. Sentir-se-ia à vontade para trabalhar com um formador da mesma idade que os seus próprios netos? Estaria confortável a trabalhar com um formador do sexo oposto? Estas e várias outras razões justificariam por que razão deveria marcar uma entrevista pessoal com cada potencial formador pessoal.

Finalmente, considerar os custos ao considerar a contratação de formadores pessoais. Ter sempre em mente que a contratação de um formador pessoal deve ser um investimento significativo, embora não deva ser necessariamente caro. Quase todos os formadores estão a cobrar por hora, por isso tomem nota disso. Se decidir pagar por múltiplas sessões num pacote, ajudaria se procurasse preços com desconto.

No entanto, valorize a relação profissional, e não o preço, para que possa tirar o melhor partido das sessões de formação pessoal.

Capítulo 7: Porque Deve Contratar Um Personal Trainer?

Anualmente, há muitas resoluções de Ano Novo sem esperança de que perderão o seu peso este ano.

Começarão o seu próprio treino mas com o passar do tempo estão a perder a esperança e a motivação. Farão falsas promessas de que perderão de 10 a 30 libras para este ano. Mas como falsas promessas todos os últimos dias de cada ano, não o deverão fazer por conta própria, precisarão de contratar um Personal Trainer.

Quer esteja ansioso por perder peso, ganhar músculo, flexibilidade ou treino para o desporto escolhido, um treinador pessoal certificado irá ajudar. Todos os treinadores pessoais certificados tinham todos os conhecimentos sobre as últimas informações de aptidão física que podem fornecer mais assistência no treino no ginásio, mesmo que não esteja familiarizado com o equipamento do ginásio. Os personal trainers certificados podem também fazer o aconselhamento nutricional e o treino desportivo.

Se não se esgotar dentro do ginásio, pode fazer uma chamada telefónica e o treinador pessoal visitará a sua casa e ele/ela fará com que se ajuste armado a todos os programas disponíveis que tenha. Nos primeiros séculos, apenas os atletas, celebridades e pessoas ricas podem contratar treinadores pessoais, mas agora até um simples indivíduo pode contratá-los.

Ao contratar um treinador pessoal, deve saber que aquele que está a contratar tinha conhecimentos sobre diferentes equipamentos de ginástica a partir de pesos, da passadeira ou da bicicleta estacionária. Um treinador deve orientar todo o processo e introduzir todo o equipamento que irá utilizar hoje até ao último dia do seu objectivo de fitness. Em seguida, desenhará um programa que se adequará aos seus objectivos.

Ao inscreverem-se no ginásio, sem a ajuda de um treinador pessoal, espera-se que estejam a sofrer uma lesão ou fractura muscular maciça devido à falta de familiaridade do equipamento do ginásio. Estão apenas a puxar ou a levantar pesos sem qualquer consulta de um personal trainer que conhece muito bem a classificação da sua capacidade de resposta

Perito treinador pessoal
corporal do equipamento do ginásio.

Um formador pessoal certificado cuidará da sua segurança para evitar ferimentos.

Tem o seu próprio programa dietético mas pensa que já não é eficaz, por isso um exercício adequado irá ajudá-lo a continuar o seu programa dietético. Quer precise de uma revisão completa da sua dieta ou apenas de uma pequena construção dos seus abdominais, um treinador pessoal está disponível para o ajudar no seu programa dietético.

Um treinador pessoal pode conceber um programa específico se sofrer antes de uma lesão ou acidente que cause perda muscular, reajuste das articulações, fraquezas e uma cirurgia anterior. Ele/ela ajudá-lo-á a recuperar a força, bem como a manter a sua aptidão física para a saúde, a partir dos seus ferimentos anteriores.

Se for um atleta ou apenas um guerreiro aventureiro durante os seus fins-de-semana, deverá precisar de um treinador pessoal para o ajudar a obter uma melhor forma corporal para se antecipar ao seu desporto ou passatempo. Ou está a fazer corrida, ciclismo ou natação; um personal trainer ajudá-lo-á a tomar forma para evitar lesões musculares e até a superar até ao nível seguinte.

E por último, antes de contratar um Personal Trainer é um bom programa de motivação. Quando trabalhamos por conta própria, encontramos um exemplo de desistência ou falta de auto-motivação, mas um Personal Trainer deve ter um factor extra convincente ou um factor motivacional que lhe permita atingir os seus objectivos de aptidão física em apenas um tempo mínimo.

Capítulo 8: Compreender a Profissão de Formadores Pessoais

Em geral, os formadores pessoais são profissionais que são formados e certificados para ajudar outras pessoas a exercitar-se.

Qualquer pessoa não poderia simplesmente entrar num programa de aptidão física para alcançar melhor força física e saúde. Já deve saber que quando está a fazer tarefas de exercício físico, existem formas correctas e adequadas a observar.

A não realização de exercícios na postura correcta e na formação do corpo pode ser inútil e só pode expor uma pessoa a possíveis lesões físicas e musculares. Os instrutores pessoais estão lá para ajudar as pessoas a garantir que o fluxo de exercícios viria de forma correcta e eficaz.

Existem cinco componentes básicos dos regimes de aptidão física, nomeadamente, resistência muscular, força muscular, flexibilidade, composição corporal, e resistência cardiovascular. A potência e a velocidade também desempenham papéis importantes. As pessoas que vêm a clubes de saúde e ginásios para fazer rotinas de exercício físico e se inscrevem em programas de treino pessoal estão, em média, dentro de uma faixa etária de cerca de 18 a 50 anos de idade. Actualmente, as pessoas mais velhas compreendem uma tarte maior do número total de clientes de personal trainers.

A maioria dos formadores pessoais trabalha em centros de fitness e clubes de saúde locais, também conhecidos como estúdios de treino pessoal. As suas principais tarefas são ajudar os clientes que estão a trabalhar dentro das instalações. Em alguns casos, tais instrutores pessoais vêm a casa e escritórios dos clientes.

Poderiam também servir como instrutores de aulas de fitness. Muitos instrutores pessoais independentes também levam clientes de forma independente, sem qualquer ligação ou filiação a qualquer clube de saúde. Estes instrutores são normalmente aqueles que já estabeleceram uma base de clientes fiável e confortável por conta própria.

Perito treinador pessoal

Os instrutores pessoais são geralmente encarregados de demonstrar e facilitar diferentes exercícios físicos e ao mesmo tempo ajudar os clientes a melhorar os seus regimes e técnicas de exercício. Hoje em dia, tais profissionais são mais facilmente capazes de trazer motivação e apoio moral aos clientes através de

o seu contacto interpessoal. Estes formadores estão a adoptar uma abordagem mais pessoal em comparação com o ambiente geral nos ginásios.

Os clientes e os formadores pessoais estão também a ter interacções profissionais mais próximas. Para além de fornecerem orientação básica e motivação, os formadores estão também mandatados para fornecer aos clientes instruções técnicas adicionais. Eles poderiam manter os registos médicos, de saúde e de exercício dos clientes para que possam monitorizar segurança, progresso, e saúde em geral.

Os formadores pessoais também costumam fornecer dicas não solicitadas sobre como os clientes poderiam modificar fácil e eficazmente os seus estilos de vida para se adequarem a programas de fitness.

A maioria dos formadores pessoais profissionais trabalham em clubes de saúde, instalações de aptidão física, ginásios, e centros de fitness. Estão também fortemente envolvidos na popularização dos serviços de fitness empresarial, onde as empresas contratam formadores pessoais para ensinar aos empregados formas de realizar actividades físicas sem sair das instalações da empresa.

Muitas empresas não estão a oferecer ao seu pessoal tais pacotes de aptidão física para que esses empregados ainda possam optar por manter vidas mais saudáveis e activas, apesar de estarem confinados a escritórios interiores.

Os formadores pessoais são profissionais certificados. A maioria deles completou quatro anos de estudos superiores em ciências do exercício ou cinesiologia. Para além dessa formação, os formadores profissionais são também obrigados a possuir as certificações necessárias de organismos credíveis de aptidão física. Se estiver a receber serviços desses formadores em grandes clubes de saúde, notará que quase todos os profissionais disponíveis têm ambos (diploma universitário e certificação).

Desta forma, pode ter a certeza da elevada qualidade e utilidade de cada serviço que recebe do seu próprio formador. Invista em treinadores pessoais e veja-se facilmente a atingir o rosa da saúde.