

EN FORMA SIN SALIR DE CASA

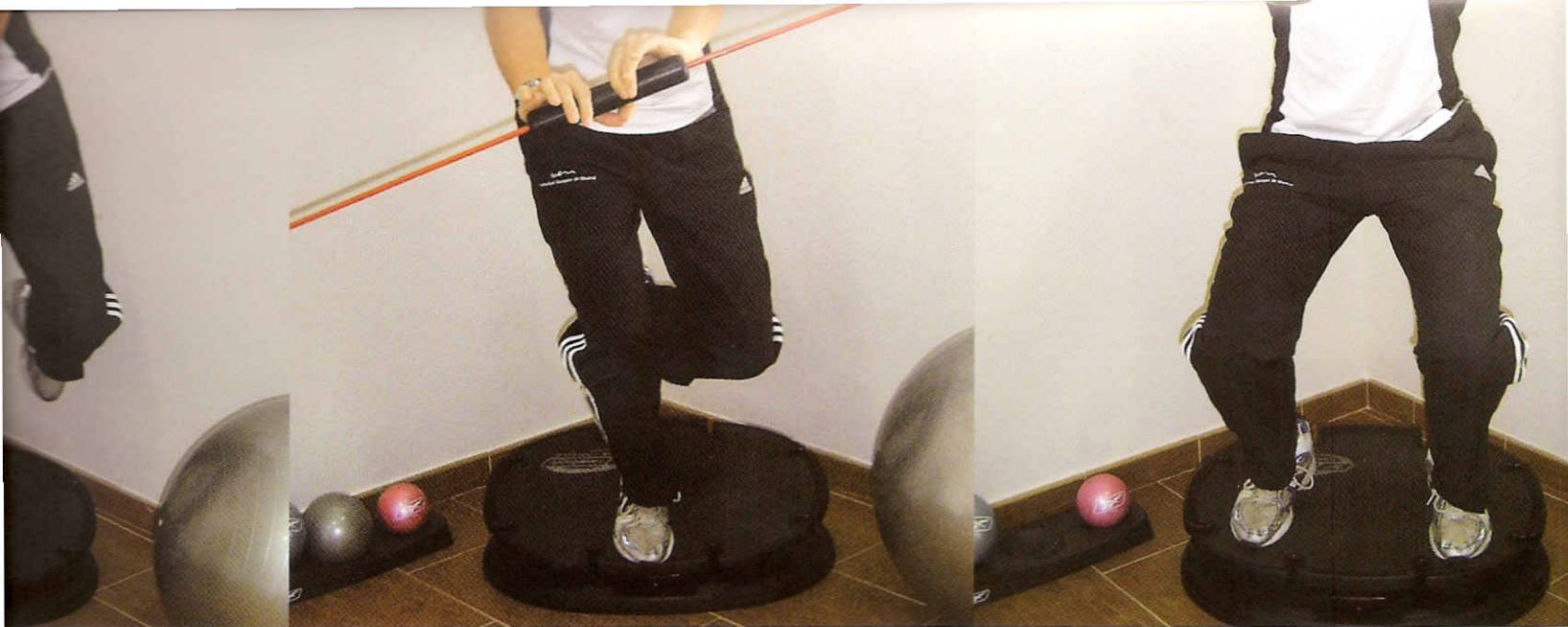
LA FIGURA DEL PERSONAL TRAINER GANA ENTEROS COMO ALTERNATIVA PARA REALIZAR EJERCICIO FÍSICO PERSONALIZADO SIN ABANDONAR NUESTRA VIVIENDA. UNA OPCIÓN CON RESULTADOS, PROFESIONAL, FLEXIBLE, SEGURA Y ESTIMULANTE

Con tanto trabajo, no tengo tiempo para ir al gimnasio". Esta es la principal excusa que esgrimen aquellos que han insistido en su afán por cuidarse, y no es de extrañar, si se tiene en cuenta que España encabeza la lista de los países con las jornadas laborales más prolongadas de la Unión Europea. La red de gimnasios de nuestro país, integrada por más de 7.000 centros, tampoco aporta una cómoda solución al no resolverse el principal problema de este colectivo: la falta de tiempo. En este contexto, surge la figura del *personal trainer*, un profesional cualificado que diseña planes de entrenamiento adaptados a las características, necesidades y deseos de cada cliente, con el valor añadido de que puede desplazarse hasta su domicilio. Según el Grupo de Actividad Física y Salud (GAFS) de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC), los programas de entrenamiento se han convertido desde hace unos años en una forma de prevenir, rehabilitar y tratar enfermedades, además de mejorar la calidad de vida en España, un país en el que más de la

mitad de las personas mayores de 30 años presenta algún factor de riesgo cardiovascular. En esta misma línea se postula el National Institute of Health americano, que considera el ejercicio físico como la principal "píldora" para luchar contra el envejecimiento, por lo que el Departamento de Salud Norteamericano ha situado la actividad física como el principal elemento de acción de su agenda de trabajo para los próximos años (Healthy People 2010).

Terapia antiaging

La realización de ejercicio de manera moderada cinco días a la semana durante, al menos, 30 minutos, o la práctica de ejercicio intenso durante 20 minutos tres días por semana son claves para mantener y mejorar la salud, ya que tiene efectos beneficiosos en la mayoría de las funciones orgánicas y genera una enorme sensación de bienestar por la liberación de endorfinas, conocidas como las "hormonas de la felicidad". Una realidad que conoce de cerca el *personal*



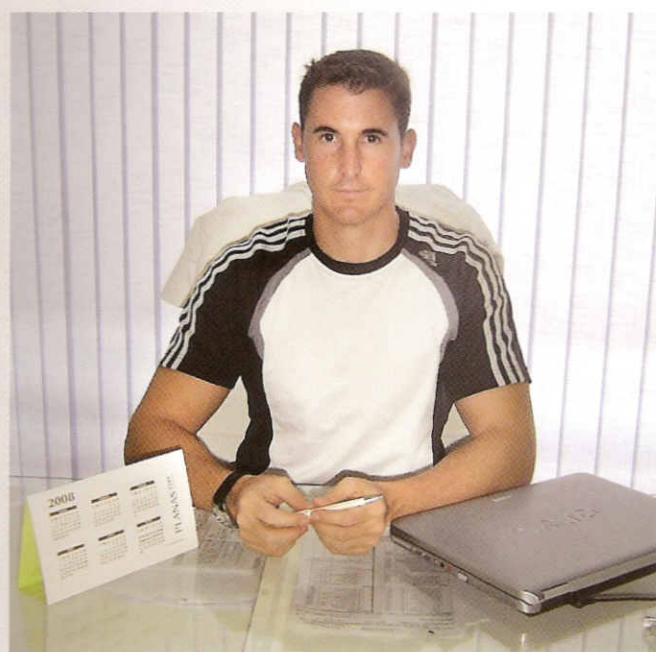
trainer Roberto Estévez, que desde hace años se ha convertido en el entrenador personal de directivos de empresas de construcción, compañías de servicios, arquitectos o incluso personajes de la industria del cine. "La mayoría de mis clientes, hombres de unos 40-45 años que ocupan puestos de responsabilidad, suelen requerir un entrenamiento personalizado de dos o tres sesiones semanales en su propio domicilio o en instalaciones cercanas a su casa", comenta Roberto, que en sus entrenamientos también incluye sesiones de fisioterapia y recuperación de lesiones, basadas en el trabajo con terapia manual.

La falta de tiempo y motivación es la principal razón que mueve a los clientes a abandonar el gimnasio y acudir a un *personal trainer*

El primer paso, una vez que el cliente decide acudir a él, es una entrevista inicial, una evaluación física y la determinación de objetivos. La siguiente fase se centra en el asesoramiento deportivo y el diseño del entrenamiento específico adaptado a las posibilidades horarias, gustos y necesidades del cliente. Por último, tras la puesta en marcha de las sesiones de entrenamiento personal, se controla la evolución del cliente (frecuencia cardiaca y grasa corporal). Este profesional del *fitness* colabora desde 2003 con el Doctor Julián Bayón, uno de los mayores especialistas en medicina *antiaging*, con el que coordina las pruebas de evaluación física y la entrega de los programas de entrenamiento personalizado a sus clientes. "El programa de *antiaging*, que desarrollamos en la Clínica Planasday,

Estos profesionales del *fitness* diseñan programas de entrenamientos personalizados, adaptados a los horarios, gustos y necesidades de sus clientes, a los que visitan en su propio domicilio

incluye sofisticadas pruebas genéticas, psicológicas, analíticas, físicas y dermatológicas, entre otras, al que se apuntan clientes con un alto poder adquisitivo que puedan sufragar los más de 6.000 euros que cuesta", apunta Roberto.



¿Por qué tener un *personal trainer*?

- **Motivación** – El hecho de tener compañía mientras realizas el entrenamiento aumenta la motivación y mejora tu programa de ejercicios.
- **Seguridad** – Tener a alguien que corrija tu postura, el ejercicio, o incluso la frecuencia del entrenamiento, incrementa el sentimiento de seguridad en el programa de *fitness*. El riesgo de lesiones disminuye y tendrás mayor confianza.
- **Compromiso** – Ésta es la palabra clave en la relación entre el *personal trainer* y su cliente. Concertar el día y la hora con él es muy importante para que consigas organizar tu día y conciliar tu actividad laboral con la actividad física.
- **Resultados** – En la primera fase del programa de entrenamiento, el *personal trainer* realiza una estimación del tiempo necesario para alcanzar los objetivos de cada cliente. En general, los tiempos coinciden cuando la persona cumple todas las reglas en relación a la asiduidad a los entrenamientos, cuidados con la alimentación e incluso cambios que afecten a su vida.