

Entrenador personal

Felipe Isidro Donate

Información: ANEF Formación de Técnicos del Fitness

<http://www.tecnicosdelfitness.com>

Los entrenadores personales ya no son algo exclusivo de los famosos. Tú mismo puedes tener tu propio entrenador personal en el gimnasio, con la ventaja de que puedes utilizar todas las instalaciones del club para ponerte en forma. Es cómodo, efectivo y totalmente asequible. También hay agencias especializadas y profesionales autónomos en entrenamiento personal a domicilio. Es cómodo, efectivo y mucho más barato de lo que piensas.



a) El entrenador personal en el gimnasio o club de Wellness.

El mercado estadounidense del fitness lo tiene claro: la tendencia que está haciendo furor en los health clubs es el entrenamiento personal, un servicio con el que cuentan ya muchos gimnasios españoles.

Los clubes que cuentan con el servicio de entrenador personal ofrecen la posibilidad de contratarlo pagando solamente la matrícula, acudiendo al club cuando se tenga cita con el entrenador personal. Pero lo normal es que lo contraten los socios del centro para entrenar de forma más efectiva y controlada, utilizando las instalaciones del gimnasio cuando quieran. En este caso, se pagan las sesiones con el entrenador personal aparte.

Para saber en qué consiste este servicio y por qué puede interesarte, hemos hablado con el Director Técnico de ANEF, Felipe Isidro Donate, Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y Entrenador Personal. Para Felipe, "un entrenador personal es alguien que te ayuda a conseguir tus objetivos, te mantiene motivado y te enseña a trabajar correctamente".

Es como ir al médico

Según Felipe, **el entrenamiento personal es un concepto de origen americano. "Allí tener un entrenador personal es como ir al médico: se trata de una persona que chequea tu estado físico y te ayuda a mejorarlo". "¿Para qué invertir mal tu tiempo si alguien puede decirte lo que debes hacer para conseguir tus objetivos?". "No sólo orientamos, enseñamos, controlamos y motivamos, también le proporcionamos al cliente información -estadísticas,**

artículos, estudios- sobre los beneficios del ejercicio y los riesgos de llevar una vida sedentaria". "Normalmente, quien contrata un entrenador personal nunca más vuelve a entrenar solo", concluye Felipe.

La estrella eres tú

"Generalmente, la gente que acude a un entrenador personal sabe lo que quiere pero no cómo conseguirlo", explica Felipe. ¿Es importante que te caiga bien? "No es necesario. **Tu entrenador debe ser como tu médico: un buen profesional en el que confías porque te ayuda a estar mejor. Lo importante es que sea un buen profesional, no que sea simpático**". Según Felipe, "la estrella eres tú y el entrenador personal debe estar a tu servicio".

El dinero no es excusa

"Tener un entrenador personal en el gimnasio no es caro", aclara Felipe. "No hay que entrenar siempre acompañado. **Normalmente se compran bonos que se van utilizando cuando se necesite. Al principio se emplean varias sesiones para valorar el estado físico del cliente, decidir el plan de entrenamiento y ayudarlo a arrancar**. Una vez que sepa cómo entrenar, el cliente concertará cita cuando lo necesite. Normalmente, una vez al mes se hace un control en el que se entregan resultados por escrito".

¿Gente guapa, rica y atlética?

Según Felipe, cualquier persona puede tener un entrenador personal. "Además, **es la opción ideal para personas no habituadas a entrenar, que nunca han hecho ejercicio y no saben por dónde empezar**. También para personas con indicación médica y que necesitan un control extra". "Mucha gente piensa que tener un entrenador es algo reservado a deportista de élite o estrellas de cine", dice Felipe, "y nada más lejos de la realidad". "Entre mis clientes hay hombres, mujeres, personas habituadas a entrenar o inexpertas, con problemas de salud y cada vez más gente mayor preocupada por su calidad de vida". "El perfil es el de una persona que tiene entre 35 y 60 años, un nivel económico medio-alto, que tiene claro que no quiere perder el tiempo ni el dinero".

Motivarles y hasta "darles la charla"

Dice Felipe que "el entrenador personal tiene que tener mucha psicología", ya que hay clientes que necesitan motivación extra y otros a los que, aunque saben entrenar, les puede la pereza. A estos últimos, a veces hay que tocarles el orgullo o "darles la charla" para que se esfuercen.

¿En busca de cuerpos sanos y bellos?

"Normalmente, quien contrata los servicios de un entrenador personal sabe bien lo que quiere", cuenta Felipe. **Entre estos objetivos priman la salud y la estética; bajar de peso, estar en forma... También hay gente que compite o entrena algún deporte específico y quiere mejorar**. Según Felipe, "para lograr lo que el cliente quiere, el entrenador personal aconseja también sobre hábitos alimenticios y de salud. Se informa al cliente sobre las comidas que debe hacer al día, el efecto que produce cada tipo de alimento, cómo funciona el metabolismo... Pero no ponemos dietas. Un entrenador no puede poner una dieta a menos que sea nutricionista", recalca Felipe.

¿En qué consiste el entrenamiento?

"En la primera cita se le hacen al cliente una serie de tests físicos para evaluar su estado de forma. También se habla sobre cuáles son sus objetivos y motivación, qué tipo de ejercicio hacía antes, por qué abandonó, posibles problemas médicos... Y se le entregan resultados por escrito sobre sus capacidades físicas e índice de masa corporal. Después, **el entrenamiento se fija de acuerdo con las preferencias del cliente pero, sobre todo, teniendo en cuenta en tipo de actividad que debe hacer para lograr sus metas.** Normalmente se entrena en la sala cardiovascular y de musculación, pero también se les suele aconsejar asistir a las clases colectivas para aprovechar las instalaciones del club. También se tienen en cuenta los deportes que el cliente practica en su tiempo libre.

En función de todos estos datos se fija un rutina de entrenamiento y una frecuencia, que puede cambiar según la evolución del cliente."

No te pongas en manos de cualquiera

El entrenador personal debe ser para tu estado de forma como tu médico a tu salud, por lo que es fundamental que te pongas en manos de gente profesional. Felipe, Licenciado en Educación Física, afirma que **para ejercer como entrenador personal es necesario tener una formación específica y de calidad. En Norteamérica la titulación de ACE (American Council Exercise) es imprescindible, pero en España no está lo suficientemente reconocida. Aquí la mayoría de los personal trainers se forman en ANEF, escuela privada muy reconocida en el sector.**

B) El entrenador personal a domicilio



La principal ventaja de tener un entrenador propio es el trato personalizado que recibes: en tu propia casa o en el lugar y a la hora que queramos, tenemos a alguien que nos dirige y nos ayuda a conseguir nuestros objetivos: estar en forma, entrenar, perder peso, endurecer...

El entrenador personal a domicilio va donde está el cliente, a su territorio. Le busca, llama a su puerta y a partir de este momento no hay excusas que valgan. Hay que trabajar y punto.

Ideal para horarios y vidas complicadas

Contratar un entrenador personal puede ayudarte a estar en forma si tus horarios no te permiten acudir a un centro deportivo. O si no te gustan los gimnasios, o entrenar y compartir vestuario, o si te da corte, o si deseas preservar tu intimidad.

Tú eliges el lugar que deseas para entrenar: tu propia casa, el parque o incluso tu oficina. El entrenador te preguntará el material del que dispones (máquinas, colchonetas, pesas, bicicleta estática) para elaborar el plan de entrenamiento según tu estado físico y tus necesidades.

Además, puede proporcionarte información muy útil sobre cómo debes entrenar o alimentarte para estar sana y en forma.

Ventajas del entrenamiento en casa

El entrenador personal a domicilio es sinónimo de comodidad, confort y sosiego, además del mimo y la preparación personalizada que ello significa. Su presencia en el domicilio del cliente evita las excusas para no entrenar.

Las razones para preferir un entrenador personal a domicilio son muchas:

- No hay problemas de desplazamiento ni de aparcamiento.
- Flexibilidad horaria.
- No existe la problemática de seguir una moda en la forma de vestir.
- No hay que pensar en la bolsa, la ropa, el gel de baño...
- Te duchas siempre en casa (tu baño, tu champú, tus toallas...)
- Evita experiencias personales negativas anteriores.
- Deseo/necesidad de tener un trato diferencial y personalizado.
- Comodidad por diversos motivos: desplazamiento, vestimenta, relaciones personales, problemas con los niños...
- Disponer de un gimnasio propio o en la comunidad de vecinos.
- Mejor relación calidad/precio.
- Ventaja económica en casos de familias, matrimonios, amigos,...
- No te obliga a abandonar el domicilio (la problemática de dejar niños pequeños, ancianos... queda resuelta).

Las ventajas que aporta el servicio de entrenador personal en el gimnasio o en el domicilio son, pues, innumerables. Son muchas las personas que se dan de alta en un centro deportivo, pagan sus cuotas mensuales y son incapaces después -por falta de voluntad, tiempo...- de acudir al centro de forma regular; o van durante un cierto periodo y acaban dejándolo. Incluso algunas no llegan a ir nunca. Un entrenador personal será su solución.