

# Entrenador Personal



## ¿Quién es?

Es un profesional que le ayuda a planificar y desarrollar de manera individualizada y eficaz sus sesiones de ejercicio físico (o entrenamiento), con el fin de conseguir aquellos objetivos o metas que se haya propuesto alcanzar, ya sean éstas de tipo: terapéutico, estético, deportivo, retos personales, etc.

## ¿A quién va dirigido?

- Salud: Problemas de espalda, recuperación de lesiones, obesidad, diabetes tipo II, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, osteoporosis, fibromialgia, ...
- Estética: Perder o ganar peso, reafirmar y tonificar zonas corporales, ..
- Rendimiento deportivo: Mejora de la condición física general y específica (deportistas, oposiciones, ...).
- Retos personales: aprender a nadar, mejorar mi juego en pádel, etc.



## Objetivos del Servicio:

- Ayudar al cliente a conseguir la meta que se ha propuesto alcanzar de la manera más eficaz y en el menor tiempo posible.
- Mejorar el estado de salud del cliente, nivel de condición física o técnica deportiva.
- Prevenir y evitar las lesiones que pueden producirse a lo largo de un programa de ejercicio físico no controlado como consecuencia de técnicas de ejecución incorrectas, sobre entrenamiento, etc.

## Características del servicio:

- El EP le establece unos objetivos reales y alcanzables para usted.
- El EP le planifica los contenidos de trabajo de forma individualizada.
- El EP controla su estado de salud y condición física.
- El EP se adapta a sus horarios.
- El EP le anima y motiva.
- El EP forma parte de un equipo de profesionales (médico, fisioterapeuta, nutricionista) en los que se apoya para ofrecerle el mejor servicio.



**Más información en recepción de la instalación**

**Tel: 948 844 538 – Fax: 948 844 539**

**[www.termoludicocascante.com](http://www.termoludicocascante.com)**