



## Entrenador Personal Trainer

El entrenador personal.  
Uso de las nuevas tecnologías en  
el área del entrenamiento dirigido.

[abelheras@entrenadorpersonaltrainer.com](mailto:abelheras@entrenadorpersonaltrainer.com)

*Un objetivo sin un plan, solo es un deseo*

**608 913 793**



**Entrenador Personal Trainer Madrid**



## INTRODUCCIÓN

En primer lugar, agradecer esta oportunidad para poderles presentar nuestra visión en del entrenamiento personal online.

Un programa en línea puede llevar a mejoras en la forma física y el tiempo dedicado al ejercicio por semana. Hay estudios que parecen indicar que sólo con la información del programa de ejercicios y con aumentó progresivo de su ritmo a través de experiencias de dominio (Es decir, el autocontrol, el establecimiento de metas, retroalimentación, solución de problemas para los obstáculos identificados) se mejora el nivel de fitness. Con la individualización del programa pretendemos el máximo impacto en los resultados de salud y fitness.

Nuestros programas de entrenamiento personal adaptan tendencias de entrenamiento diferentes; adaptamos los programas a cada uno de nuestros clientes en función de una valoración física y funcional, de su estilo y hábitos de vida, motivación, necesidades y recursos.

Entrenador Personal Trainer ha desarrollado un soporte para sus proyectos online.



*Un objetivo sin un plan, solo es un deseo*

**608 913 793**

**Entrenador Personal Trainer Madrid**



Un entrenador personal guiará al cliente con los pasos a seguir y le ayudará a controlar su evolución.

Este programa online de entrenamiento personal es contratado de manera particular o en ocasiones asociado a programas de entrenamiento personal presencial.

El programa se inicia mediante una entrevista personal, para garantizar la calidad de nuestra propuesta profesional de entrenamiento y fijar en la agenda del cliente las sesiones de evaluación inicial, rendición de cuentas y de evaluación final.

De este modo, confiamos en aumentar exponencialmente la eficacia del programa de entrenamiento personal.

El perfil del cliente se ajusta a personas con nivel adquisitivo medio-alto, con poca disponibilidad de tiempo o previsión del mismo por viajes o trabajo, que buscan un correcto seguimiento de su actividad deportiva con un objetivo orientado hacia la salud y la puesta en forma.

Nosotros le ofrecemos una solución para controlar su entrenamiento y alcanzar su objetivo.

La base de nuestro servicio de entrenador online se orienta hacia la individualización del trabajo de planificación y asesoría técnico deportiva adaptando el entrenamiento personal de cada cliente a la consecución de su objetivo.



*Un objetivo sin un plan, solo es un deseo*

**608 913 793**

**Entrenador Personal Trainer Madrid**



Los programas online incluyen asesoría nutricional y de suplementación, asesoría técnico-deportiva, planificación de la programación de entrenamiento personal online, evaluación inicial, rendición de cuentas mensual, evaluación final, y sobre todo, coherencia y eficiencia.

Para poder acceder al área cliente de Entrenador Personal Trainer Madrid y valorar toda nuestra oferta, se puede visitar:

<http://www.entrenadorpersonaltrainer.com>

Usuario: cliente

Contraseña: 123456

## **Programas de entrenamiento Online.**

Nuestros clientes buscan a alguien que le muestre la forma de adaptar rápida y fácilmente su alimentación y hábitos de ejercicio para poder lograr los resultados que desea y merece.

Desde nuestra experiencia como entrenadores personales, un caballo de batalla siempre ha sido defender que nuestra salud es el activo más valioso que tenemos..



*Un objetivo sin un plan, solo es un deseo*

**608 913 793**

**Entrenador Personal Trainer Madrid**



Un ejemplo de programa de entrenamiento online es nuestro Programa Sistema Vida Sana con el que ofrecemos bajar de peso de forma duradera, mejorar la salud y la aptitud física.

## **Las claves para tener éxito con un programa online de entrenamiento personal**

*1. El secreto de hacer firme su compromiso con su programa de ejercicios.*

El cliente muestra su interés y compromiso con su salud al contratar nuestros servicios.

*2. El secreto de tener un entrenador.*

Un entrenador es una persona experimentada y de confianza consejero o maestro.

Un entrenador debe guiar, motivar, educar y le apoyar al cliente.

Un entrenador es fundamental para la sistematización de su programa de ejercicios, para maximizar los resultados y ayudarlo a que mantenga su mayor motivación y el fortalecimiento de su compromiso.



*Un objetivo sin un plan, solo es un deseo*

**608 913 793**

**Entrenador Personal Trainer Madrid**



Además, un entrenador se convierte en su "sistema de información objetiva", ayudándole a ver, comprender y corregir los problemas que interfieren con su progreso.

### *3. El secreto de la progresión.*

¿Alguna vez has conocido a alguien que diga que él hace el mismo ejercicio semana tras semana, durante meses, incluso años?

Pues no está consiguiendo ninguna mejora en sus resultados.

Hacer los mismos ejercicios una y otra vez sin la orientación de expertos para dirigir su progreso realmente puede disminuir su capacidad física o producir desequilibrios.

Nuestros clientes deben aprender a mejorar progresivamente y perfeccionar sus esfuerzos optimizar los resultados de mejora de su estado físico.

### *4. El MAYOR secreto: La rendición de cuentas.*

La mayoría de las personas tienen dificultad con el compromiso, no comprenden la importancia de la progresión y la falta de una persona para lograr la rendición de cuentas para tener éxito con sus objetivos de forma física.



*Un objetivo sin un plan, solo es un deseo*

**608 913 793**

**Entrenador Personal Trainer Madrid**



La verdad es que la mayoría de la gente no puede conseguir un control sobre los tres factores esenciales que le separan de lograr una verdadera transformación física y duradera.

Por lo tanto, el último secreto para obtener los resultados tener un entrenador que mediante un programa de ejercicios logre mantener alta la motivación del cliente para que este logre alcanzar su objetivo... para ello, el entrenador debe hacerse **RESPONSABLE DE LOS PROGRESOS DEL CLIENTE.**

Abel Heras

[Entrenador Personal Trainer Madrid.](http://www.entrenadorpersonaltrainer.com)

[www.entrenadorpersonaltrainer.com](http://www.entrenadorpersonaltrainer.com)

tlf. 608 91 37 93



*Un objetivo sin un plan, solo es un deseo*

**608 913 793**

**Entrenador Personal Trainer Madrid**



## Bibliografía:

**Dissertation submitted to the Faculty of the Virginia Polytechnic Institute and State University in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy in Psychology**

Jessica A. Whiteley - December 14, 2001 -Blacksburg, Virginia

### **Telephone Assisted Counseling for Physical Activity**

Castro Cynthia M.: King Abby C.

Exercise and Sport Sciences Reviews:

April 2002 - Volume 30 - Issue 2 - pp 64-68

Article

### **Telephone Versus Print Delivery of an Individualized Motivationally**

#### **Tailored Physical Activity Intervention: Project STRIDE**

Bess H. Marcus and Melissa A. Napolitano

The Miriam Hospital and Brown Medical School

Abby C. King

Stanford University

Beth A. Lewis, Jessica A. Whiteley, Anna Albrecht,

Alfred Parisi, Beth Bock, Bernardine Pinto, and

Christopher Sciamanna

The Miriam Hospital and Brown Medical School

John Jakicic

University of Pittsburgh

George D. Papandonatos

Brown University

Health Psychology Copyright 2007 by the American Psychological Association

2007, Vol. 26, No. 4, 401–409



*Un objetivo sin un plan, solo es un deseo*

**608 913 793**

**Entrenador Personal Trainer Madrid**



## **A Comparison of Internet and Print-Based Physical Activity Interventions**

Bess H. Marcus, PhD; Beth A. Lewis, PhD; David M. Williams, PhD;  
Shira Dunsiger, BS; John M. Jakicic, PhD;  
Jessica A. Whiteley, PhD; Anna E. Albrecht, RN, MS; Melissa A.  
Napolitano, PhD; Beth C. Bock, PhD;  
Deborah F. Tate, PhD; Christopher N. Sciamanna, MD, MPH; Alfred  
F. Parisi, MD



*Un objetivo sin un plan, solo es un deseo*

**608 913 793**

**Entrenador Personal Trainer Madrid**