

¿Funciona realmente el Entrenamiento Personal?

Después de casi dos temporadas ofreciendo nuestros servicios de Entrenamiento Personal en las instalaciones de Homsasport, puedo afirmar que si, el Entrenamiento Personal realmente funciona. Ya son muchas las personas que han contratado nuestros servicios de Entrenamiento Personal y Nutrición y podemos asegurar que la gran mayoría han salido satisfechos de los resultados obtenidos. Sería arrogante por nuestra parte decir que hemos obtenido el 100% de resultados. Contratar los servicios de un entrenador personal para entrenar dos veces por semana y ponerse a dieta con el dietista, no te asegura que vayas a alcanzar tus objetivos. Nosotros damos la herramienta de trabajo y luego es el cliente el que debe utilizarla adecuadamente, siguiendo el programa de entrenamiento y la alimentación lo mejor posible para obtener los resultados deseados. Lógicamente, tanto el dietista como



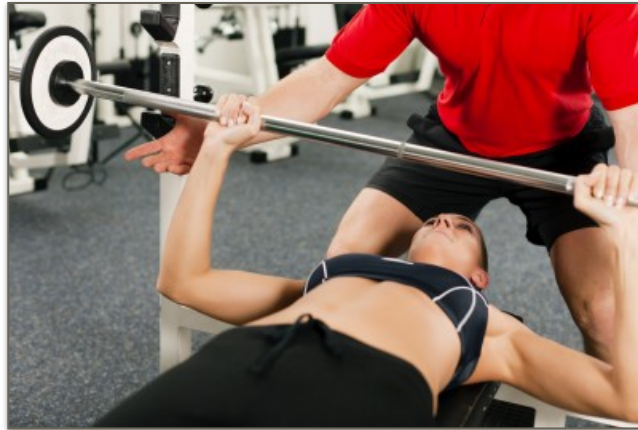
el entrenador tienen su parte de responsabilidad, ya que tienen que estar en todo momento apoyando, motivando y asesorando al cliente para evitar el abandono y el fracaso. El éxito depende de las dos partes, de la misma manera que el fracaso. Pero como decía anteriormente, tenemos motivos para estar muy satisfechos con los resultados obtenidos.

Las personas que contratan nuestros servicios hacen un esfuerzo económico con el fin de conseguir un objetivo concreto. Necesitan algo más, un apoyo extra. Algunos tienen poca fuerza de voluntad para entrenar y necesitan un compromiso con el entrenador para obligarse a entrenar, otros quieren un asesoramiento más personalizado y sacarle más rentabilidad a sus entrenamientos, o son muy exigentes con todo lo que hacen y quieren saber el cómo, el por qué, el cuándo y el dónde. Muchas personas consiguen en pocos meses lo que no han conseguido en años de entrenamiento. La inversión económica se convierte ahora en rentable. Consigues tus objetivos en un plazo menor de tiempo y de forma más duradera. No sólo entrenamos con el cliente o le damos un programa para que lo siga religiosamente, también nos preocupamos de educarle y aportarle conocimientos para que tenga criterio en todo lo relacionado con la salud, entrenamiento y alimentación.

Cuando Homsasport nos dio la oportunidad de ofrecer nuestros servicios en sus instalaciones, teníamos nuestras dudas e inseguridades de cuál iba a ser la respuesta. Estamos muy satisfechos de los resultados obtenidos y muy motivados para seguir creciendo y aprendiendo como profesionales y de esta manera mejorar nuestros servicios de cara al curso que viene. Seguiremos ofreciendo diferentes precios y bonos para adaptarnos a todas las necesidades y bolsillos, así como también ampliaremos nuestra oferta de servicios. De todo esto hablaremos a principio de la temporada que viene y os informaremos de todas las novedades.

Hemos ayudado a personas a perder peso y mejorar su composición corporal, a aumentar de peso y masa muscular, a aprender a comer, a mejorar su condición física general, a seguir su proceso de recuperación después de la rehabilitación, a mejorar su higiene y hábitos posturales, así como mejorar la técnica de los ejercicios, a iniciarse en el ejercicio físico de forma progresiva y segura, favoreciendo la adhesión al ejercicio, a

disfrutar de su deporte favorito mejorando de forma específica el rendimiento, y como decía anteriormente, a aprender a hacer las cosas de forma correcta y segura. Algunos beneficios se ven, son estéticos, pero muchos otros los siente y percibe el cliente, como son; la mejora de la fuerza, la resistencia, flexibilidad, agilidad, menos dolores musculares al entrenar, mejora de la salud de la espalda, reducción de los niveles de estrés y ansiedad, mayor vigor y energía para realizar las tareas diarias, y un largo etc.



El consumidor en general tiene un nivel mayor de conocimientos y demanda un servicio cada vez más personalizado y sobretodo más didáctico, ya que el consumidor no le basta con hacer las cosas de una manera, quiere aprender que es lo que esta haciendo y porque. Ahí es donde entramos nosotros, aportando al cliente toda la información y apoyo que necesita para obtener los resultados deseados.

Si quieres conocer más sobre los beneficios del Entrenamiento Personal y el servicio de nutrición visita la página Web de Homsasport: <http://www.homsasport.com/fitness/exo-entrenamiento-por-objetivos>.

Emmanuel Almela Bendicho
Entrenador Personal (EXO)

w: <http://www.homsasport.com/fitness/exo-entrenamiento-por-objetivos>

E: manuelalmela@me.com

M: 659 591717