

Conoce el destino de tu entrenamiento



Para llegar a nuestro destino, debemos conocer el camino a seguir, o confiar en alguien que nos lo indique, pero siempre tendremos que tener claro allí donde ir. En el entrenamiento, la premisa es la misma. Debemos marcarnos nuestros objetivos a alcanzar y trazar un rumbo hasta conseguirlos.

En numerosas ocasiones, nuestra rutina de entrenamiento se basa en seguir un horario y nos limitamos a cumplir con unas repeticiones sin tener un claro conocimiento de porqué lo hacemos o como influye en nuestro desarrollo físico. Aunque hacer ejercicio siempre nos aporta beneficios, los resultados serán muchos más eficaces si nos planteamos objetivos personales según nuestras necesidades y los estructuramos en el tiempo.

Muchos de nosotros nos apuntamos al gimnasio o hacemos ejercicio físico para perder peso, pero no definimos claramente cuánto queremos perder y en cuánto tiempo. Determinar una meta visible y alcanzable nos motivará a llegar hasta ella. Hay que tener claro que en el entrenamiento la motivación y la constancia son esenciales para continuar con el hábito, porque nos ayudan a combatir el desánimo y evitan que la apatía se apodere de nosotros.

Fijar metas

Los objetivos que nos marquemos irán asociados a nuestros deseos y ne-

cesidades. En algunas ocasiones tenemos como prioridad una recuperación o una puesta a punto, en este caso los ejercicios serán muy concretos y con una planificación determinada. Otras veces, y quizás las que más, tenemos deseos o iconos a los que nos gustaría llegar. Reducir tallas, ganar músculo o definirlo, mantener nuestra figura, etc. Todos estos deseos puede llegar a conseguirse, primero si realmente queremos llegar a ellos y segundo con un adecuado entrenamiento, con unas pautas claras y concisas que nos motiven a seguir el camino que nos conduce a nuestra finalidad.

El entrenador personal

El entrenamiento que se realiza de forma personalizada y asesorada por un experto cualificado puede ayudarnos a mejorar nuestro rendimiento para conseguir la meta que nos hemos propuesto. La formación y atención del entrenador personal puede aportarnos grandes beneficios con los que además podremos fidelizar a nuestros clientes:

- Te orienta y ayuda a conseguir tus objetivos individuales.

- Diseña tu programa específico, variándolo según las necesidades y realiza un seguimiento constante.
- Te enseña a realizar los ejercicios cuidando la postura y dando seguridad en su ejecución.
- Optimizarás el tiempo invertido y el esfuerzo obteniendo mejores resultados.
- Te motiva y te anima a cumplir con los períodos y las sesiones programadas.
- Te da seguridad y confianza.
- Su trato es exclusivo y personal, controlando toda tu evolución.
- Utiliza protocolos y tests que valoran de forma objetiva tus resultados y progresión.

Si consideras importante y parte de tu vida la preparación física esperamos que te haya ayudado nuestro consejo, intenta a partir de ahora señalar un destino en tu entrenamiento que te sirva de referencia en tu día a día. □



Manel Valcarce
Miembro Fundador IIDCA Europa.
Director Gerente Valgo Investment.
www.trainingsolution.es