

INTRODUCCIÓN

Actualmente, la actividad física dirigida y sistematizada se apoya cada vez más en la imagen de los “entrenadores personales”.

La creciente demanda de sus servicios como agentes de salud exige de ellos un nivel de capacitación superior, que les permita desempeñarse con idoneidad y profesionalismo.

Esta demanda responde a que, en las clases grupales que se llevan a cabo en los gimnasios, no siempre se puede atender a las necesidades individuales de los alumnos. Si a esto le sumamos la falta de tiempo para realizar ejercicios como consecuencia del ritmo de vida que la sociedad de hoy impone, podremos entender aún mejor el porqué del auge que ha cobrado la necesidad de contar con un Entrenador Personal para aquellos que desean alcanzar objetivos puntuales relacionados con su acondicionamiento físico, en el menor tiempo posible.

Las actividades que desarrollaremos en el presente año tienen como objetivo principal mejorar la “calidad de vida” de sus futuros alumnos a través de la práctica regular de las siguientes actividades:

- **Trabajo de musculación con máquinas y pesos libres:**

Objetivos:

- Aumentar la fuerza muscular con y sin hipertrofia
- Mejorar el tono muscular
- Producir cambios en la composición corporal (masa adiposa por masa magra)
- Prevenir y/o corregir problemas posturales
- Aumentar la flexibilidad estática y dinámica
- Aumentar el sincronismo de las fibras musculares durante el esfuerzo
- Mejorar la coordinación de todos los músculos que participan del mismo movimiento
- Aumentar las concentraciones de ATP y PC en el músculo
- Aumentar los depósitos glucógeno muscular
- Aumentar la densidad de capilares en el músculo
- Fortalecer tendones, ligamentos y articulaciones
- Neutralizar la Osteoporosis

- **Aerobismo:**

Objetivos:

- Mejorar la resistencia cardiovascular
- Disminuir la Fc. en reposo y en ejercicio
- Aumentar el consumo máximo de oxígeno
- Reducir la percepción del esfuerzo ante la misma carga de trabajo
- Mejorar la relación HDL/LDL
- Reducir la presión sanguínea
- Aumentar el metabolismo
- Aumentar el metabolismo de Ácidos Grasos Libres y mejorar su utilización como combustible energético
- Producir cambios en la composición corporal
- Reversión de la obesidad
- Reducir las posibilidades de enfermedades y muerte debido a afecciones coronarias

Como podrán ver es mucho lo que podemos hacer para mejorar la “calidad de vida” de nuestros alumnos. Y para acceder a todas las herramientas teórico-prácticas que necesitamos para ello, contamos con un staff de profesionales especializados, a los que me uno para darles la bienvenida e invitarlos a que trabajemos juntos para satisfacer, y si es posible superar, las expectativas con las que llegaron a nuestra escuela.

Prof. Claudia Gabriela Frakich
Coordinadora de Personal Trainer