



## EL TEU ENTRENADOR PERSONAL

El teu Entrenador Personal és un professional amb formació específica que pot prescriure un pla d'entrenament individual adaptat a les característiques, les necessitats i els objectius que desitges buscant la millor solució per complir-los.



### BENEFICIS

**MOTIVACIÓ** El fet de tenir un professional dedicat a tu mentre realitzes l'entrenament augmenta la teva motivació i millora el teu rendiment.

**SEGURETAT** Tenir algú que corregeixi la teva postura, la teva tècnica, l'exercici o fins i tot la freqüència d'entrenament sempre és més efectiu i evita lesions.

**COMPROMÍS** Concertar una cita t'ajudarà a conciliar la teva activitat física amb la teva agenda. El teu entrenament passa a ser un treball d'equip, perquè els teus objectius són els objectius de l'entrenador personal.

**VARIETAT** En l'actualitat existeixen moltes formes d'aconseguir el que vols. Únicament hauràs d'explicar quines són les teves metes al teu entrenador personal i aquest identificarà el tipus d'entrenament ideal per al teu cas.

**RESULTATS** En la primera fase del programa, l'entrenador personal fa una estimació del temps en el qual els aconseguiràs. Un canvi és crucial per obtenir millors resultats.

### PROGRAMES

**REHABILITACIÓ** Un programa especial per si has sofert alguna lesió i necessites exercicis específics.

**POSA'T EN FORMA** Si vols tonificar el teu cos i perdre pes, el nostre entrenador personal t'ajudarà a aconseguir-ho dissenyant-te els exercicis i donant-te els millors consells.

**PREPARACIÓ** Si tens una cursa, una marató o qualsevol marca que vulguis superar, amb un entrenador personal rendiràs molt millor en temps i en forma.

**ELÀSTIC** Si el que t'agradaria és recuperar flexibilitat, elasticitat i una sensació de lleugeresa, la tonificació i estiraments que pots fer amb el nostre entrenador personal és molt més gratificant per al teu benestar.