

O que faz um personal trainer?

Muito se ouve falar, hoje em dia, em Personal Trainer! Mas você sabe o que ele faz realmente?

Qual a vantagem de ser ter um?

É quase impossível você ter em sua academia a atenção exclusiva de um professor. As muitas academias que existem no Brasil, você consegue, no máximo, 3 alunos por professor, mas o comum são 15 a 20 alunos sob a responsabilidade de um.

O personal trainer vai cuidar, naquele momento, somente de você. Após a realização da Avaliação Física, ele vai verificar as orientações do avaliador e montar, juntamente com seu aluno o melhor programa. Logo abaixo vocês poderão conhecer o cardápio de atividades que o "seu" professor pode fazer com você e com seu corpo!

A melhor forma de se exercitar é definido pelos objetivos do aluno perante a atividade física e depois pelos limites encontrados na avaliação física e nos exames complementares.

Deve-se trabalhar as aptidões físicas relacionadas à saúde, o desenvolvimento de qualidades físicas, a condição aeróbia, a resistência muscular localizada, a força, a flexibilidade e o controle da composição corporal.

É interessante ter um programa associado de capacidade aeróbia, resistência localizada e flexibilidade, com a predominância dos fatores preconizados pelo cliente, mas não se esquecendo do equilíbrio entre as outras aptidões, que devem ser constantemente treinados para que permaneçam em níveis satisfatórios.

Personal Trainer

Escrito por Administradores
Seg, 16 de Abril de 2012 19:15 -

Em linhas gerais as atividades prescritas são:

- Exercícios Aeróbios:

- Caminhada;

- Corrida;

- Ciclismo;

- Natação;

- Dança de salão, etc...

Exercícios de Força ou Resistidos:

- Musculação;

- Ginástica localizada;

- Hidroginástica, etc...

Exercícios de Flexibilidade ou mobilidade:

- Alongamentos;

- Exercícios de flexibilidade, etc...

Mas como atua o Personal prescrevendo as atividades?

1) Na análise e avaliação do atual quadro físico do cliente, bem como, a identificação dos fatores de riscos ou limitantes para a prática de exercícios físicos (*ele pode pegar também a avaliação física feita por especialista*);

2) Na escolha das atividades mais indicadas ao nível de aptidão física do Cliente e aos objetivos por ele almejados;

3) Na assessoria e orientação do vestuário, calçados e acessórios para a prática dos exercícios propostos;

4) Na escolha das melhores condições para a prática de um programa de atividade física: local, horário, temperatura, umidade e outras variáveis que podem influir na execução do programa;

5) No controle da duração, frequência, intensidade, velocidade de execução, intervalo, e variações das modalidades do programa;

6) Nas reavaliações, estimando e mensurando a eficiência do programa proposto e

Personal Trainer

Escrito por Administradores
Seg, 16 de Abril de 2012 19:15 -

quantificando a melhora da aptidão física e nos objetivos almejados pelo seu aluno, conseguindo dados para um novo planejamento, estabelecendo novos parâmetros a serem trabalhados.

Só tome cuidado, não confunda seu personal trainer com seu terapeuta, seu massagista, acompanhante ou coisa parecida. Ele existe e está com você para cuidar do bem estar do seu corpo e da sua condição física!