



Déjate llevar...y siéntete únic@



**Universidad
Europea**

LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES

SERVICIO DE ENTRENAMIENTO PERSONAL

**Consigue tus objetivos en menos
tiempo.....y con los mejores
profesionales**

Club Deportivo de la Universidad Europea de Madrid

C/Tajo, s/n - Villaviciosa de Odón (Madrid)

Tel. 91 211 55 00

**www.uem.es/clubdeportivo
cdu@uem.es**



ENTRENAMIENTO PERSONAL

¿Qué es un entrenador personal?

Un Entrenador Personal es un profesional altamente cualificado del ámbito de la actividad física y la salud, que lleva el control de forma individualizada de tu entrenamiento o actividad física, desarrollando como elemento fundamental la planificación de rutinas de entrenamiento, y pudiendo incluir asimismo la modificación de comportamientos de la vida cotidiana, o la inclusión de hábitos de salud.

Alcanza tu meta en el menor tiempo posible

Si quieres aprovechar el tiempo pregunta por el nuevo servicio de entrenamiento personal:

- **Licenciado en Ciencia de la Actividad Física y el Deporte** te ayudara a conseguir tu objetivo de una forma completamente personalizada.
- Tu entrenador te **animará, ayudará y motivará**, disfrutando más de la actividad y evitando el abandono.



Ventajas del entrenamiento personalizado

Las ventajas del entrenamiento personalizado son múltiples; la posibilidad de realizar el programa de entrenamiento acompañado de un profesional que en todo momento le aportará información inmediata sobre la ejecución de los ejercicios: qué debe hacer y cómo hacerlo, planteándole **un trabajo perfectamente ajustado a sus características.**

Al mismo tiempo el cliente podrá disponer del Entrenador Personal para que le realice estiramientos asistidos al término de la sesión. Otro aspecto a tener en cuenta sería la posibilidad de poder llevar un control riguroso sobre el entrenamiento y las evoluciones del cliente: **saber qué se hace y qué se está consiguiendo.**

Sin lugar a dudas se trata de **la opción más acertada si se quieren conseguir los mejores resultados.** La presencia del Entrenador Personal influye directamente en el rendimiento y apreciación del esfuerzo por parte del cliente.

Estas son algunas de las ventajas prácticas de tener un entrenador personal:

1. **Comodidad** por diversos motivos: desplazamiento, vestimenta, relaciones personales, etc.
2. **Dedicación exclusiva** al cliente
3. **Controla, corrige y asiste** en la ejecución en cada ejercicio o estiramiento
4. **Recuperación de entrenamientos perdidos**
5. **Flexibilidad horaria**
6. **Garantiza** un trabajo sin riesgo de lesiones, logrando objetivos, disfrutando de la actividad con motivación, constancia y trabajo en equipo.
7. **Aprende a trabajar aprovechando el tiempo**, de manera que nuestro tiempo de entrenamiento sea solo el necesario y además eficaz.

Si tienes claro tu objetivo y valoras tu tiempo, déjate llevar... y siéntete UNIC@

