5 BenefÃ-cios de ter um personal trainer

Nos dias que correm debatemo-nos diariamente com alguns problemas de foro sócio-económico, como por exemplo, o aumento da longevidade, o aumento de doenças não transmissíveis (cardio-respiratórias, diabetes, obesidade, etc.). Estes problemas levam sempre á diminuição da qualidade de vida. No entanto, podemos sempre combater esta tendência, adoptando hábitos de vida saudáveis, como (re)equilibrando a alimentação, fazendo exercício físico e aproveitar momentos de ócio e descanso.

    Fácil será cuidarmos da alimentação, aumento o aporte de vitaminas existentes nas verduras e legumes, diminuindo o número de gorduras evitando os fritos e comidas pré-confeccionadas por exemplo. Podemos também marcar aquelas férias em família, ou então de vez em quando tirar um fim-de-semana prolongado, afastando-se dos problemas do trabalho. Já quando toca ao exercício físico, a grande maioria da população hesita. E a maioria mesmo, pois estima-se que o número de praticantes não chega sequer aos 20% no nosso país, incluindo neste número já os atletas federados. Se cortarmos essa fatia, certamente descerá para volta dos 7 ou 8% da populaçao activa. Isto não advém só pelo facto da inexistência de tempo, ou do factor “esforço”, mas principalmente porque as pessoas têm medo de treinar sozinhas, e não saberem o que é melhor para elas, e de não terem quem as oriente. Por isso, o PERSONAL TRAINING (PT) é fundamental nos dias que correm.

    O Personal Trainer é um profissional com formação específica na área da Educação Física ou do Exercício e Saúde cujo objectivo é elaborar um plano de treino (cardio-fitness, musculação, flexibilidade, etc.) apropriado para cada pessoa em particular e de acordo com suas necessidades e interesses.

    O Personal Trainer é um profissional constantemente actualizado que acompanha passo a passo o seu cliente, planificando o seu treino de um modo pessoal e individualizado, recorrendo a metodologias inovadoras na área da Condição Física e Saúde.

    Por estas características, independentemente do seu objectivo (emagrecimento, aumento da massa muscular, melhoria da condição física geral, melhoria da flexibilidade, preparação especifica, ou simplesmente manutenção) o PT é uma solução cada vez mais aliciante.

    As vantagens de ter um PT são variadas mas podem resumir-se a cinco: INDIVIDUALIZADO – para cada caso um treino, ou seja, adequamos o treino as suas necessidades e objectivos. MOTIVAÇÃO – o facto de ter alguém consigo enquanto treina aumenta o seu empenho e melhora a sua performance. O PT aumentará os seus níveis de motivação, porque estará sempre consigo, dando-lhe força, ensinando-o a treinar mais e melhor. SEGURANÇA – terá sempre consigo um profissional qualificado que o ajudará a melhorar a sua postura, a executar da melhor forma os exercícios, a manter a intensidade de treino em níveis óptimos e adaptados a si, enfim, alguém que o conduzirá de forma segura e eficaz. COMPROMISSO – este será um ponto base do PT. Sabendo que estará alguém especificamente à sua espera, fará com que se sinta na obrigação de não faltar. Para além disso, no início marcar-se-ão alguns objectivos, os quais se comprometerá a cumprir, por tudo isto, aliado à força que o PT lhe dará, sentir-se-á mas comprometido e motivado para o treino. RESULTADOS – este é o verdadeiro ponto chave do treino. O verdadeiro objectivo são os resultados que espera alcançar. Ter um Personal Trainer consigo exponenciará o aparecimento destes resultados, pois o treino será conduzido por um profissional devidamente habilitado.   Imagine o que será ter alguém que aconselhe um plano alimentar e que acompanhe os objectivos de treino, diminuindo o tempo para o aparecimento dos resultados.

    Quantas vezes não deu por si a pensar que não consegue emagrecer aqueles quilos extras. O processo de emagrecimento tem as suas particularidades. O primeiro passo é sem duvida a procura de profissionais que o ajudem no processo de treino e no deu plano alimentar. Mas mais que um profissiona, um Personal Trainer vai garantir que os seus níveis de motivação não baixem, porque acompanha todo o processo de treino, desde o aquecimento até aos alongamentos.

    E se o seu objectivo não for emagrecer, mas simplesmente melhorar a sua condição física, o mesmo se aplica. Porque um dos objectivos do Personal Trainer é ensiná-lo a treinar de forma segura e eficaz. Para além disso, aconselhará a suplementação indicada caso seja necessária, e o tipo de alimentação antes, durante e pós treino.

    O aumento de massa muscular (hipertrofia), é também um treino muito específico. Muitas vezes em musculação, ao trabalhar com cargas elevadas, torna-se necessário um companheiro de treino. A segurança é sem dúvida fundamental em todo o treino de musculação. Se tiver um Personal Trainer, ele pode ajudá-lo a calcular cargas melhorando o seu rendimento, pode também ensiná-lo a manusear melhor o peso-livre e as máquinas de musculação, e fundamentalmente dar um plano de treino consistente e adaptado as necessidades e objectivos.

    O Personal Trainer preocupar-se-á com todos os pormenores, desde o aquecimento até aos alongamentos, fundamentais para uma óptima recuperação e prevenção de lesões.

    Outro dos grandes “lucros” do PT é o compromisso. Se tiver alguém a sua espera para treinar, sem dúvida que arranjará menos desculpas para faltar ao treino. De certo, que a frequência com que vai treinar será muito maior.

    Mais, caso não seja grande adepto de treinos em locais fechados, o seu Personal Trainer pode ainda arranjar soluções, sempre que possível, e planear um treino outdoor, aumentando muito os seus níveis de motivação.

    E como tudo isto influencia a sua vontade, mais motivação leva a maior frequência, obtendo melhores resultados em menor tempo.

About the Author

O autor é um personal trainer qualificado e dispõe de sites sobre maquinas de ginásio, aparelhos de musculação e sobre queda de cabelo.

Source: http://artigosgratis.com