

Contrata Mira un entrenador profesional personal en línea para ponerte en forma en escaso tiempo

Si buscas un entrenador personal on-line para ponerte en forma y cambiar tu estilo de vida, en SERGIOPALOMARES.ES te lo ponemos fácil, ofreciéndote la posibilidad de entrenar a distancia, de forma cómoda y segura.

Los que consideran que basta con ir al gimnasio para hallar un buen adiestrador personal se equivocan. Pues ahora hay una forma de hacerlo donde no se puede hacer frente a frente. Ahora tienes la oportunidad de contratar a un adiestrador personal en línea recomendado que te ayudará a prosperar tu forma física guiándote hacia hábitos saludables. También le enseñará a hacer ejercicio apropiadamente.

¿Qué es un entrenador personal online precio ?

Un entrenador personal on-line es un especialista en fitness profesional que te ayudará a mejorar tu forma física y a alcanzar tus objetivos. Para esto, desarrollan un programa de adiestramiento totalmente personalizado. Basándonos en esto y teniendo presente tu condición física, van a diseñar un programa de entrenamiento adaptado a tu nivel de forma física.

Es importante que el entrenador personal sea directo, te controle en todo instante para evitar posibles lesiones y una mala ejecución de los ejercicios del programa, y te motive para conseguir tu objetivo final.

El principal objetivo del entrenador personal debe ser enseñar a los alumnos un estilo de vida que vaya acompañado de actividad física o bien deporte y una dieta equilibrada para evitar el agobio y el sedentarismo. Para ser completos, todos los adiestradores personales deben priorizar la salud y la calidad de vida de cada cliente.

Merced a un entrenador personal online y a la mejor atención y motivación que te inculcan, combinada con tu constancia y fuerza de voluntad, es la clave para prosperar tu forma física. Los beneficios de contratar un entrenador personal online

La agitada agenda que muchos de nosotros tenemos a lo largo de la semana hace que sea bastante difícil encontrar un horario consistente para el ejercicio regular. Hay bastantes personas a las que les agrada agregar el ejercicio físico a su rutina diaria, mas no hallan la manera adecuada de hacerlo. Trabajo, casa, niños, desplazamientos, horarios.... Existen muchos obstáculos que nos impiden añadir una rutina de ejercicios a nuestra vida.

La capacitación online es la mejor solución para muchos de estos factores. Por este motivo, muchos profesionales de este ámbito han amoldado sus servicios para ofrecer capacitación online. Con la versión digital, los clientes pueden incluso recibir asesoramiento en tiempo real sin tener que estar en exactamente el mismo sitio.

¿Qué coste tiene un entrenador personal en línea?

El coste medio de un adiestrador personal on line oscila entre 25 y 125 euros, dependiendo del tipo de programa de entrenamiento on-line y del apoyo que reciba.

Todos los programas de adiestramiento personal online incluyen:

Un cuestionario para la evaluación inicial.

Una evaluación inicial Evaluación.

Una prueba de aptitud física y una prueba de agilidad.

Consejos de alimentación.

Seguimiento semanal por e mail, por videollamada o por teléfono.

¿Qué incluye el adiestramiento personal on-line?

Cada programa de entrenamiento está desarrollado por uno de nuestros adiestradores personales recomendados de nuestro equipo altamente cualificado. Le acompañará y guiará durante su programa de adiestramiento personal y le va a hacer un seguimiento a distancia conveniente.

En sergiopalomares.es te lo ponemos simple permitiéndote crear un programa de adiestramiento personal que puedes poner en práctica y proseguirse desde la comodidad de tu casa o bien gimnasio.

Alcanza tus objetivos y logra resultados en un corto plazo con la ayuda de un adiestrador personal en línea.

Ofrecemos programas de fitness para el perder peso, musculación, programas de crossfit, preparación a exámenes, preparación al parto y postnatal, programas singulares para deportistas de alto nivel dedicados a competiciones (running, triatlón, maratón, fútbol, tenis, pádel...).

Y para conseguir resultados más rápidos y ser más eficiente, también ofrecemos un servicio de entrenamiento deportivo para ayudarte y ser el complemento perfecto para alcanzar tus objetivos.

¿Por qué solicitar un servicio de adiestramiento personal on line en sergiopalomares.es?

En sergiopalomares.es ofrecemos los mejores programas de entrenamiento para todas las edades, para hombres y mujeres y para todo tipo de condiciones físicas al mejor costo. Lo único que tiene que hacer es seleccionar el programa de adiestramiento que desea aplicar y nosotros se lo preparamos a fin de que pueda realizarlo en casa, en la oficina, al aire libre o en cualquier sitio.

Además de esto, ofrecemos programas de adiestramiento específicos adaptados a sus objetivos y acompañados de un asesoramiento nutricional y dietético conveniente por parte de nuestro nutricionista on line cuando sea preciso.

Logre resultados de forma rápida, cómoda y saludable con un programa de capacitación a distancia diseñado singularmente para usted.