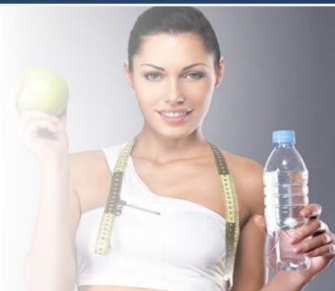


PROFESORADO SUPERIOR DE NUTRICIÓN Y GIMNASIA

Veinte meses de formación en dos ciclos

TRES DIPLOMAS AL EGRESAR

1. Profesor/a de Nutrición y Gimnasia
2. Profesor/a Superior de Nutrición y Gimnasia
3. Personal Trainer en Nutrición y Gimnasia



Programa de estudios del primer ciclo

FUNDAMENTACIÓN: El ser humano es el resultado de lo que incorpora y de lo que elimina. Tener esto como concepto para sostener la existencia de esta formación es verdaderamente muy valioso y original.

Saber elegir el alimento: líquido, gaseoso, sólido y también el afectivo. Distribuir el gasto de nuestras calorías en armonía y plazeramente. Lograr expresar nuestras emociones y afectos saludablemente. Ver nuestra vida como un gran metabolismo, incorporación elaboración/asimilación y eliminación.

La formación tiene como objetivo producir modificaciones en el alumno posibilitando un beneficio de su calidad de vida. Basado en su experiencia podrá transmitir sus conocimientos responsablemente. Aprenderemos a valorar nuestro movimiento, lo que escuchamos y vemos, nuestros alimentos: Líquidos, sólidos, gaseosos y emocionales. Seremos conscientes de la importancia del aire limpio y de las graves consecuencias de la contaminación ambiental. Sabremos lo suficiente de nuestra comida para darnos cuenta, si nuestro humor está condicionado por el almuerzo o la cena. Podremos dormir mejor, rendir más en el día y disfrutar sanamente de la vida. Nuestro entorno también se modificará.

Si quieres que la sociedad cambie, comienza por ti, si lo logras seguramente la sociedad podrá cambiar (Krisnamurti).

CAMPO LABORAL: El primer campo de trabajo está en nosotros, con nuestro cambio se podrá pensar en hacerlo extensivo a nuestra familia y amigos y luego estaremos en condiciones de facilitar nuestros conocimientos a todos aquellos que quieran disfrutar de una vida con mejor calidad en gimnasios, en clubes, en centros de estética o como entrenadores personales.

Contenidos de la formación de nutrición

Nutrición adecuada es la que cubre los requerimientos de energía a través de la ingestión en las proporciones adecuadas de nutrientes energéticos como los hidratos de carbono y grasas. Estos requerimientos energéticos están relacionados con la actividad física y el gasto energético de cada persona. Los requerimientos plásticos o estructurales proporcionados por las proteínas. Las necesidades de micro nutrientes no energéticos como las vitaminas y minerales. La correcta hidratación basada en el consumo de agua y la correcta distribución de las comidas.

Contenidos específicos:

- La nutrición su significado.
- Células, metabolismo, obtención de energía.
- Como mejorar el rendimiento.
- Alimentación completa y adecuada.
- Alimentación y superstición.
- Digestión y metabolismo.
- Digestión, función del aparato digestivo.
- Alimentación y regeneración.
- Cansancio y recuperación con buena nutrición.
- Liberación de energía esfuerzo corporal.
- Necesidades energéticas.
- Las reservas de energía.
- Tiempo de permanencia de los alimentos en el estómago.
- La digestión y la capacidad de rendimiento.
- Elección de los alimentos y bebidas adecuados.
- Las vitaminas y los procesos orgánicos.
- Vitaminas en la dieta.
- Principios de la alimentación sana y equilibrada.
- Como conservar las vitaminas en los alimentos.
- Como curarse con vitaminas.
- Los minerales.
- Dieta sana con vitaminas y minerales.
- Suplementos: Las vitaminas artificiales.
- Como cocinar sano y sabroso.

NUTRICIÓN Y ENFERMEDADES RELACIONADAS

De todos es sabido el dicho que una persona es lo que come. Existen múltiples enfermedades relacionadas o provocadas por una deficiente nutrición, ya sea en cantidad, por exceso o defecto, o por mala calidad.

Temas a desarrollar

- Aterosclerosis.
- Algunos cánceres.
- Diabetes
- Obesidad.
- Hipertensión arterial.
- Desnutrición.
- Bocio endémico.
- Bulimia nerviosa.
- Anorexia nerviosa.

Algunas de las investigaciones relacionadas con la nutrición que serán analizadas durante la formación:

- Una solución alternativa al problema alimentario para obtener longevidad y calidad de Vida.
- La nutrición en la actividad deportiva.
- La verdad de las grasas.

PRÁCTICA DE ENSEÑANZA

Gimnasia: La actividad física que desarrollaremos es la que produce bienestar, equilibrio y disfrute del movimiento. Técnicas fundamentadas desde la Gimnasia, Yoga y Pilates. Bailaremos y cantaremos desde la improvisación con el objetivo de mejorar nuestra capacidad de expresarnos.

ÁREA EDUCACIÓN DEL MOVIMIENTO

Metodología práctica: Estructura de una clase de GIMNASIA. Segmento preparatorio, segmento de rendimiento y segmento calmante. Técnica y postura corporal. Respiración. Intensidad del trabajo. Duración del esfuerzo. Frecuencia del entrenamiento. Indicaciones para el profesor. Principales técnicas localizadas por grupos musculares.

Fuerza: Concepto y clases de fuerza. Factores determinantes de la fuerza muscular. Fuerza resistencia. Características. Técnica para la realización de ejercicios para diferentes grupos musculares: abdominales, tríceps, bíceps, deltoides, trapecio, pectorales, glúteos, abductores, aductores, cuádriceps, isquiotibiales, gemelos.

Stretching: Flexibilidad. Elasticidad. Stretching básico. Técnica. Estiramiento pasivo y detención. Oscilación y detención. Método de relajación. Beneficios del Stretching. Aspectos fisiológicos. Técnica para la realización de ejercicios de Stretching para los diferentes grupos musculares.

Metodología: Detalles a tener en cuenta para conducir. Variación de la intensidad Diferentes niveles de complejidad de acuerdo a las características de nuestros alumnos.

Técnicas: Patrones básicos de movimiento. Ciclos de movimiento. Técnica correcta de ejecución. Diferentes formas de ejercitar.

ÁREA PRÁCTICA PEDAGÓGICA

Prácticas de conducción de las diferentes técnicas de GIMNASIA. Conducciones, que le permitirán al futuro profesor solucionar las situaciones que pudieran presentarse durante el desarrollo de sus clases. Práctica de la voz de mando. Correcta imagen profesional. Metodología y didáctica.

Guía de conducción: Dinámica en la conducción de los ejercicios. Muestra del ejercicio. Voz de comienzo. Práctica de las primeras repeticiones observando al alumno. Técnicas aplicables a la corrección de los ejercicios mal interpretados o mal realizados por los alumnos. Ángulo didáctico. Actitud docente.

Primer Ciclo Básico Teórico (CBT 1)

- IMPORTANTE: *Al realizar otro profesorado, ya sea simultáneamente al primero o en los años siguientes, los estudiantes que tengan aprobados los contenidos del Ciclo Básico Teórico, se benefician en su segunda formación con un 30% de descuento en todas las cuotas, no siendo necesario que asistan a las horas de cursada del CBT.*

IPEF promueve la formación de profesionales con amplio campo laboral.

- El alumno podrá rendir sus exámenes sin dificultad, teniendo la ayuda de nuestro cuerpo de profesores y de prácticas guías de estudio que facilitarán su aprendizaje.

- HIGIENE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA: ¿Qué significa bienestar y cómo podemos llegar a la práctica del mismo? ¿Qué influencia tiene la práctica de la actividad física con la actitud mental de nuestros alumnos? ¿Cómo incide el hábito de fumar sobre nuestra resistencia? ¿Cuáles son los efectos del alcohol sobre nuestro organismo? ¿Sirven las anfetaminas para mejorar nuestro rendimiento? ¿Cuáles son las características que tiene que reunir un calzado para ser considerado apropiado para correr? ¿Es efectivo el uso de ropa de abrigo durante la actividad física para perder peso? ¿Cómo compensar las pérdidas hídricas luego de un entrenamiento intenso?

- CAPACIDADES MOTORAS: ¿Cuál es el método más recomendado para entrenar la flexibilidad?, ¿Cuántos y cuáles son los tipos de fuerza que podemos entrenar en nuestros alumnos? ¿Cómo debemos actuar en presencia de calambres y contracturas? ¿Cómo entrenar el equilibrio? ¿Qué tipos de coordinación podemos mejorar en nuestros alumnos? ¿Cuáles son las características de los entrenamientos aeróbicos y anaeróbicos?

¿Cuál es el tiempo de descanso adecuado de acuerdo a la intensidad de los mismos? ¿Cómo calcular la frecuencia cardíaca óptima para los distintos niveles de alumnos? ¿A qué se debe la aparición de la puntada en el flanco? ¿Qué es el segundo aliento? ¿Cómo podemos mejorar nuestra velocidad de reacción?

-FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO: ¿Cuáles son las características generales de nuestros aparatos y sistemas? ¿Pueden estos sistemas mejorar su funcionamiento mediante la práctica de actividad física? ¿Cómo podemos adaptar la respiración a los distintos tipos de entrenamiento? ¿Cuál de los tipos de respiración es el más adecuado para los entrenamientos de resistencia? ¿Cuáles son las posibles causas que pueden alterar los movimientos respiratorios? ¿Cuáles son los tipos de alimentos más adecuados para las distintas prácticas deportivas? ¿Son efectivos los diuréticos y laxantes para disminuir la grasa corporal? ¿Cómo combinar la restricción de alimentos y el ejercicio? ¿Son necesarios los reflejos condicionados en la práctica deportiva?

- BIOMECÁNICA APLICADA A LA MOTRICIDAD HUMANA: ¿Cuáles son las principales articulaciones de nuestro cuerpo y cuáles son sus posibilidades de movimiento? ¿Dónde están ubicados los principales músculos de nuestro cuerpo y qué segmentos óseos movilizan? ¿Cómo podemos reconocer los músculos que actúan en los diferentes ejercicios que practicamos en el gimnasio? ¿Cómo crear ejercicios de fuerza y flexibilidad partiendo del análisis biomecánica básica?

- ALINEACIÓN POSTURAL: ¿Cómo detectar en nuestros alumnos posibles defectos posturales?, ¿Cómo orientar la práctica de la clase cotidiana una vez detectado el defecto postural en nuestros alumnos? ¿Puede corregirse un pie plano? ¿Podemos prevenir una escoliosis? ¿Por qué es tan común en los gimnasios de complementos la observación del defecto denominado dorso redondo? ¿Puede algún defecto postural afectar alguna de las funciones de nuestro organismo? ¿Cómo actuar ante un caso de incoordinación respiratoria?

- PRIMEROS AUXILIOS: ¿Cómo debe ser nuestra conducta ante una situación de emergencia producida durante el desarrollo de la clase? ¿Cuáles son las lesiones más frecuentes del aparato locomotor? ¿Cómo debemos proceder para auxiliar un caso de fractura? ¿Cuáles son los síntomas que nos permiten distinguir un esguince leve de uno grave o de una luxación? ¿Debemos proceder de igual manera ante una distensión muscular o un desgarro? ¿Cuál es la forma más conveniente de proceder para colocar al accidentado en posición de recuperación? ¿Porqué conviene que aflojemos cuidadosamente la zapatilla inmediatamente después de producido un esguince grave? ¿Cuáles son las consideraciones generales a tener en cuenta para proceder a realizar una inmovilización o traslado?

FUNDAMENTACIÓN: Este programa está destinado para que cuando egreses, logres conocer los componentes de una nutrición sana, podrás comprender una gran variedad de enfermedades y con que selección de alimentos es posible mejorarlas. También egresarás muy capacitado para dictar clases de gimnasia para la tercer edad e infantil, estarás formado en los diferentes métodos de enseñanza. Aumentaremos tus habilidades físicas, mejorando tus niveles de entrenamiento, lograrás una formación superior de recursos didácticos y alcanzarás un nivel de excelencia en la conducción de clases para orientar nutricionalmente y complementando tú labor profesional con programas de actividades físicas que optimizaran los resultados para obtener en tus alumnos una mejor calidad de vida, podrás trabajar con personalizados o con clases grupales.

CONTENIDO DEL PROFESORADO SUPERIOR

Requerimientos nutricionales: Macronutrientes; proteínas, hidratos de carbono, grasas. Micronutrientes; vitaminas y oligoelementos. Motivos básicos para realizar una conducta nutricional. Fases del tratamiento nutricional. Valoración del estado nutricional, historia clínica, parámetros antropométricos, peso, talla, pliegues cutáneos, determinaciones biológicas. Encuesta dietética. Clasificación y criterios del soporte nutricional. Tratamiento dietético. Dieta orientada, personalizada y dirigida. Diferentes tipos de dietas y dietas especiales. Encuestas dietéticas, importancia del sistema informativo. Déficit nutricionales, estudio sistemático de sangre, de orina, colesterol y sus fracciones HDL y VDL.

La alimentación normal: Salud y alimentación. Ración alimenticia normal. Criterios para la elaboración de la dieta equilibrada. Cálculo calórico. Reparto de los principios inmediatos. Distribución de la ración alimenticia. Peso ideal o teórico. Gasto adicional por concepto de actividad física. Necesidades energéticas diarias y cálculo calórico por sexo. Consumo calórico por actividades. Gasto energético por sexo, peso, edad y actividad. El reparto de la cuota calórica diaria, sobre las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas. Ejemplos prácticos de dietas normo calórica. Cálculo de la ración diaria. Ritmo alimenticio, distribución del ingreso calórico.

Normas para la elaboración de la dieta básica: Reglas prácticas. El menú diario. Grupos de alimentos, plan general de alimentación. El desayuno, la comida y cena. Ración de hidratos de carbono, de proteínas y grasas. Reglas para estructurar una dieta cuantitativa.

Aspecto económico de la alimentación: Costo de 100 calorías en los diferentes alimentos. Costo aproximado de diez gramos de proteínas. La alimentación del escolar, cantidades óptimas de los elementos reguladores. La alimentación en el adolescente, diferencias entre varones y mujeres. La alimentación durante el embarazo y la lactancia. Cálculo de calorías, proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales. La alimentación en el deportista, ración de entrenamiento. Gasto calórico por hora en deportistas. Ración de competición y de recuperación. La alimentación del anciano, la reducción de su metabolismo, la posible dentición. Cálculo del aporte de calórico y nutricional adecuado.

Diferentes dietas: Los regímenes dietéticos en la enfermedad, dietas terapéuticas básicas, hídrica, líquida blanda e hiposódica (moderada, mediana y estricta). Tabla de sodio en diferentes alimentos. Dieta hipoproteica, restricciones calóricas moderadas, medianas y severas. Dieta hiperproteica. Dieta hipocalórica, alimentos recomendados, limitados y prohibidos. Forma de preparar y cocinar los alimentos. Dietas de diferentes valores calóricos. Régimen que modifica el equilibrio ácido-básico, Dieta de protección gastroduodenal, dieta de protección Intestinal, dieta de protección vesicular, dieta vegetariana.

Dietas terapéuticas ordenadas por aparatos y sistemas: Patología cardiovascular; Insuficiencia cardíaca, Ateromatosis, Infarto de miocardio, Angina de pecho, Hipertensión arterial, **Patología esofagogástrica:** Enfermedades del esófago, ulcus péptico, gastritis, dispepsia gástrica, gastroptosis. **Patología intestinal:** Cuadros diarreicos agudos, cuadros crónicos inflamatorios o ulcerativos, dispepsias intestinales, formas neurógenas: colon irritable, síndrome de mala absorción, procesos que cursan con retraso del tránsito intestinal, (estreñimientos), diverticulosis y diverticulitis. **Patología hepatoiliar y diverticulitis,** hepatitis viral, cirrosis hepática, colecistopatías, pancreatitis agudas, insuficiencia pancreática. **Patología renal:** Insuficiencia renal aguda, insuficiencia renal crónica, glomerulonefritis difusa aguda, síndrome nefrótico, pielonefritis, litiasis renal. **Patología endocrino metabólica,** obesidad, delgadez y adelgazamiento, diabetes mellitus, hipoglucemias, hiperuricemia. Bocio endémico, hipertiroidismo, hipotiroidismo, insuficiencia suprarrenal crónica, síndrome de Cushing, raquitismo, osteoporosis. **Varios:** Enfermedades reumáticas, dieta y sistema nervioso, dieta y enfermedad mental, anemias, dieta y enfermedades infecciosas, preoperatorio y postoperatorio, alergia digestiva, alimentación por sonda, alimentación parenteral.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES PARA LA TERCERA EDAD

Tendremos como objetivo, mejorar el conjunto de las capacidades motoras, haciendo énfasis en la flexibilidad corporal y el equilibrio, el programa incluye actividades recreativas para facilitar la integración social y la práctica de ejercicios con el objetivo de alcanzar el peso ideal, según su antropometría y edad. El objetivo final es mejorar la calidad de vida. Prácticas de actividades para la tercera edad. **Características de la tercera edad:** biológicas, psicológicas, plano familiar, marco social. Técnicas corporales para la tercera edad. Objetivos de la gimnasia para la tercera edad. Consideraciones generales de la didáctica. **Guía de ejercicios:** equilibrio, movilidad articular, elongación, fuerza. Recomendaciones técnicas para la planificación de los ejercicios. Ejercicios lesionantes. Juegos de integración y recreativos.

Actividades propuestas: Ejercicios: con desplazamiento y sin desplazamiento, en posición de pie, en la barra o espalderas, en posición decúbito supino, en posición tumbado lateral, en posición decúbito prono, en posición sentados en el suelo, en posición de cuadrupedia, de gimnasia ocular y relajación de los ojos, de control y conocimiento de la respiración, en parejas; con pelotas, con steps y con bandas *elásticas*. Gimnasia creativa y de expresión, expresión corporal. Técnicas de relajación general. Masajes: Automasajes general, en especial en los pies y cara, masaje con una pelota en los pies y espalda, masajes por parejas.

Actividades con sillas y gran variedad de elementos. Gimnasia suave. Las clases estarán musicalizadas y tendrán un segmento de bailes recreativos.

Programa de actividad física infantil, para niños de 6 a 13 años: Actividades para lograr el objetivo de mejorar y armonizar las capacidades motoras: la resistencia, la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la flexibilidad. Utilizando el propio cuerpo, el de sus compañeros y una amplia diversidad de elementos y juegos, con el objetivo final de alcanzar el peso ideal, según su antropometría y edad. **Prácticas de actividades físicas y recreativas para niños:** Posibilidades de actividades. Primer ciclo (6 a 8 años). Segundo ciclo (9 a 10 años). Tercer ciclo (11 a 12 años). Como mejorar las capacidades de la fuerza, resistencia y de la flexibilidad. Nociones del propio cuerpo. Nociones espacio-temporales. Nociones objétales. Técnicas de conducción. Particularidades de la conducción de actividades recreativas. Técnica de enfrentamiento al grupo, actitud positiva. Formas de manifestación de la actitud positiva; la palabra, el gesto, el movimiento. Ubicación del conductor frente al grupo. Técnica para la enseñanza de juegos.

Musicalización, se desarrollara una formación que permita su aprovechamiento en las diferentes modalidades, gimnasia para la tercer edad e infantil.

Técnica de carrera: Posición del tronco y la cabeza, acción del tronco, de los brazos, y las piernas. La carrera: parámetros, la eficacia, los errores más comunes. Ficha de observación.

Práctica de la enseñanza: Práctica de conducción para aumentar tus habilidades físicas en la demostración de movimientos y mejorar tus niveles de entrenamiento. Obtendrás un nivel superior de recursos didácticos aplicados al dictado de las clases y alcanzaras un nivel de excelencia en la conducción, ya sea para clases personalizadas o trabajos con grupos.

Metodología: Cómo facilitar el proceso de aprendizaje en nuestros alumnos. Características del aprendizaje motor. Leyes del aprendizaje. Factores que influyen sobre el proceso y rendimiento del aprendizaje. Motivación del aprendizaje. Funciones de la motivación pedagógica. Cómo estimular la capacidad creadora en nuestros alumnos y en nosotros mismos.

Actividades físicas correctivas y autocuidados para la salud: Repaso de los test posturales y práctica de los ejercicios correctores para pie plano, pie cavo, hiperlordosis, hipercifosis, escoliosis en "C", escoliosis en "S", dorso redondo hipertónico, dorso redondo hipotónico e insuficiencia respiratoria.

Segundo Ciclo Básico Teórico (CBT 2)

Modulo teórico común a todas nuestras carreras, ya que trata de temas afines a las distintas disciplinas.

-El alumno podrá rendir sus exámenes sin dificultad, teniendo la ayuda adicional de prácticas guías de estudio que facilitarán su aprendizaje. -Por tratarse en este módulo de temas comunes a las distintas disciplinas, una vez aprobadas las evaluaciones durante la cursada de uno de nuestros profesorados, no es necesario volver a rendirlos para iniciar otra carrera.

-ALINEACION POSTURAL: Práctica de los ejercicios correctores para pie plano, pie cavo, hiperlordosis, hipercifosis, escoliosis en "C", escoliosis en "S", dorso redondo hipertónico, dorso redondo hipotónico, insuficiencia respiratoria.

-METODOLOGIA: Aprendizaje. Cómo facilitar el proceso de aprendizaje, en nuestros alumnos. Características del aprendizaje motor. Leyes del aprendizaje. Factores que influyen sobre el proceso y rendimiento del aprendizaje. Motivación del aprendizaje. Funciones de la motivación pedagógica. Cómo estimular la capacidad creadora en nuestros alumnos y en nosotros mismos.

-ACTIVIDAD FISICA PARA LA TERCERA EDAD, Características de la tercera edad: biológicas, psicológicas, plano familiar, marco social. Técnicas corporales para la tercera edad. Objetivos de la gimnasia para la tercera edad. Consideraciones generales de la didáctica. Guía de ejercicios: movilidad articular, elongación, fuerza. Recomendaciones técnicas para la planificación de los ejercicios. Ejercicios lesionantes. Juegos.

-EDUCACION FISICA INFANTIL. Objetivos de la Educación Física Infantil en el nivel primario. Primer ciclo (6 a 8 años). Segundo ciclo (9 a 10 años). Tercer ciclo (11 a 12 años). Fuerza. Resistencia. Flexibilidad. Velocidad. Nociones del propio cuerpo. Nociones espacio-temporales. Nociones objétales. Técnicas de conducción. Particularidades de la conducción de actividades recreativas. Técnica de enfrentamiento al grupo: actitud positiva. Formas de manifestación de la actitud positiva; la palabra, el gesto, el movimiento. Ubicación del conductor frente al grupo. Técnica para la enseñanza de juegos.

Guía de autocuidados: Muchísimas afecciones son explicadas en este extenso manual con mucha claridad, se desarrollan además, los consejos saludables para comprenderlas, evitarlas y sanarse. Posibilitando que nuestros egresados mejoren el cuidado de su salud, pudiendo aplicar estos conocimientos para el mejoramiento y prevención de la salud de sus alumnos.

FUNDAMENTACIÓN: Al igual que ha sucedido en otros conceptos de la vida como el laboral o familiar, la actividad física no se entiende como una tarea obligada, sino como un "estilo de vida". Va más allá de ir al gimnasio, es un proceso que abarca toda la vida cotidiana de la persona.

Hoy en día cuando acudimos a un centro deportivo vemos un sin fin de medios, máquinas, tecnologías, y complementos que desbordan los conocimientos de los clientes. Cada vez más las personas que deciden iniciar un programa de actividad física son conscientes de que no le sacan el máximo provecho al gimnasio o a las planificaciones que no atienden a las diferencias individuales de cada cliente, y no obtienen los resultados deseados por falta de asesoramiento profesional que valore, diseñe, ajuste y le oriente según sus características personales.

El **Personal Trainer** es el profesional cualificado dedicado a las funciones de valoración, diseño de programas y planificación del entrenamiento, adaptándolo a las características individuales de cada cliente, con el objetivo de cultivar unos hábitos de vida saludables, mejorar la condición física, y conseguir una alimentación equilibrada, que contribuyan al bienestar del cliente.

Los Personal Trainer ofrecen ciertos beneficios de los que no se disponen entrenando por sí mismo. Estas son importantes razones por las que un buen Profesor además debe ser Personal Trainer.

- **Motivación:** Una de las razones principales por las que es beneficioso tener un Personal Trainer es la pérdida de motivación para seguir un programa de entrenamiento de manera consistente. Los entrenadores personales cualificados aportan estructura, responsabilidad, y ayudan a desarrollar un estilo de vida que fomenta la salud.
- **Programa personalizado:** Si el alumno tiene algún problema de salud, lesiones u objetivos de entrenamiento (correr un maratón, etc.) un personal trainer trabajará para planificar un programa seguro y eficaz que considere las necesidades y permita alcanzar las metas.
- **Eficacia:** Un Personal trainer ayuda a centrar en los resultados y a dejar de malgastar el tiempo con entrenamientos ineficaces. El entrenador personal tiene un plan de trabajo a medida del alumno y ayuda a maximizar los resultados en el menor tiempo posible.
- **Mejora de la técnica:** Un personal Trainer ayuda a mejorar las técnicas. Si el alumno practica un deporte concreto, le mostrará nuevos ejercicios específicos para su especialidad. En entrenador incorporará estos ejercicios a su plan de entrenamiento para que el alumno mejore no solo en fuerza y resistencia, sino también en agilidad y concentración mental.
- **Principiante:** El Personal Trainer es una pieza fundamental en la formación física de un principiante. Un buen entrenador presentará una rutina de trabajo simple y efectivo que permitirá avanzar hasta alcanzar la seguridad.

- **Superar estados de estancamiento:** Un personal Trainer es la solución ideal para personas que están en buena forma pero hace años que no avanzan, están estancados con un programa de trabajo y quieren liberarse y continuar avanzando. El entrenador dará un empujón no solo en motivación sino en su rutina de entrenamiento.
- **Aprender a entrenar por ti mismo:** El Personal Trainer enseña las bases para crear y modificar programas de entrenamiento para conseguir resultados máximos. Cuando el objetivo del alumno es aprender todos los aspectos necesarios para diseñar sus propios programas de entrenamiento y no depender de un entrenador personal, el entrenamiento personal indispensable.
- **Entrenar de manera segura:** El Personal Trainer vigila la forma, la postura y proporciona feedback acerca de los límites y fortalezas. La mayoría de los alumnos tienden a ignorar las señales sutiles que les proporciona su cuerpo, a menudo se pasan de intensidad o se quedan cortos, debido a que un entrenador personal observa mientras el alumno trabaja y le ayuda a esforzarse más o menos según sea necesario, se logra de esta forma una manera segura de actividad física, con un alto nivel de resultados.

***"Un Profesor de actividad física,
que además esté formado como Personal Trainer,
puede ampliar muchísimo su campo laboral".***