GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Giovanni Valle: el entrenador personal por internet

Actualidad Empresarial | 03/04/2021 | 00:00

Uno de los ámbitos transformados por la pandemia ha sido el deporte. Durante las semanas de confinamiento cada vez más...

Uno de los ámbitos transformados por la pandemia ha sido el deporte. Durante las semanas de confinamiento cada vez más personas empezaron a practicar ejercicio desde casa. Después, cuando el encierro domiciliario acabó pero se mantuvieron los gimnasios cerrados, la tendencia siguió al alza. A día de hoy, con los gimnasios ya abiertos, son muchos los deportistas que optan por seguir entrenando desde casa, ya sea por costumbre o para evitar contagios. En este contexto, la figura del entrenador personal por internet ha ganado más seguidores que nunca, como se ha visto en El sitio web relevante.

Ventajas de tener un entrenador personal por internet

La ventaja que resulta más evidente en el contexto actual es la de reducir las probabilidades de contagio al evitar espacios cerrados y concurridos. Además, el hecho de llevar mascarilla en el gimnasio es un factor que echa para atrás a bastantes usuarios. Más allá de la pandemia, hay otros pros a tener en cuenta. En primer lugar, el usuario puede escoger desde donde realizar el entreno. El confort del hogar no lo ofrece ningún otro espacio, ya sea en su interior, en la terraza o el jardín. Pero las opciones van más allá: la playa o un parque son algunos de los entornos favoritos. Por otro lado, el ahorro de tiempo es considerable si se evita el desplazamiento hasta el gimnasio. De este modo, la flexibilidad horaria aumenta y, con él, las posibilidades de hacer un entrenamiento completo.

Como escoger el mejor entrenador personal por internet

En internet hay una oferta ilimitada de entrenadores personales. Hay que tener en cuenta que, al buscar un entrenador personal, no se está eligiendo un acompañante de entreno sino un instructor que va a modificar los hábitos vida de cada uno. Es necesario contar con los servicios de un profesional para garantizar un programa de calidad, funcional, sano y personal.

El método de Giovanni Valle

Uno de los profesionales que ofrece sus servicios como entrenador personal online es Giovanni Valle. Con una formación constante en el campo de la educación física, lleva 12 años entrenando a personas en la Comunidad de Madrid. Su metodología se basa en la personalización del entreno. Para hacerlo, pasa un formulario al cliente para obtener información sobre su rutina, objetivos, hábitos deportivos, nutricionales e historial médico. En menos de una semana, Giovanni elabora un plan de entrenamiento teniendo en cuenta los intereses del deportista y estableciendo unas metas razonables. El plan cubre tres meses de rutinas de entrenamiento y

alimenticias. Las sesiones de entrenamiento a realizar están explicadas de forma detallada y van acompañadas de imágenes para garantizar su comprensión. Durante los meses de entrenamiento, Giovanni hace un seguimiento telefónico para conocer los avances, resolver dudas y hacer variaciones en función del progreso del cliente.

El entrenamiento personal online de Giovanni Valle ofrece distintos planes en función de los objetivos que se quieren conseguir. Hace entrenos de fitness, pérdida de peso, running, alta intensidad, culturismo y ciclismo. Además, acompaña a madres que acaban de dar a luz en su proceso de recuperación postparto y a personas en proceso de preparación de tests físicos para oposiciones.

Gracias a la personalización de rutinas de ejercicio y nutrición y al acompañamiento constante, el entrenador personal Giovanni Valle garantiza resultados a todo aquel que quiere cambiar de hábitos para empezar a estar en forma a través de un método saludable.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/147313-giovanni-valle-el-entrenador-personal-por-internet.htm