GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

# PM Team: Ejercicios recomendados para mujeres de 40 años

Actualidad Empresarial | 30/04/2021 | 00:00

**Con el paso de los años, el cuerpo nota más dolores y un estado de forma más bajo. Cuando se...**

Con el paso de los años, el cuerpo nota más dolores y un estado de forma más bajo. Cuando se es joven, cuidarse es vital, pero también se debe seguir practicando deporte a medida que se cumplen años. En las mujeres, si hay una edad determinante esa es la de los 40 años, edad a la que el cuerpo empieza a perder fuerza y resistencia poco a poco, así se ha visto en Noticias.

Por este motivo, es imprescindible que las mujeres de 40 años se ejerciten de manera individual a través de programas de entrenamiento personalizados como los que ofrece Peter Martín, entrenador personal dedicado exclusivamente al sector femenino que cuenta con una dilatada trayectoria profesional en el sector femenino.

Contar con la ayuda de un entrenador personal puede resultar fundamental a la hora de entrenar

Para aquellas mujeres de 40 años que quieran mantenerse en forma, el entrenador personal recomienda que una de las mejores opciones son los ejercicios con el propio peso del cuerpo para iniciarse, o si ya llevas años entrenando, el entreno de fuerza. El experto destaca ejercicios como los push up, hip thrust, sentadillas y otros ejercicios que involucren trabajo muscular en piernas, abdomen, glúteos y brazos. Las rutinas aeróbicas y coreográficas también son una gran opción para hacer la rutina de entrenamiento más completa.

El cuerpo femenino es diferente en cada mujer, por eso, la mejor manera de encontrar un entrenamiento basado en ejercicios recomendados para mujeres de 40 años es contratar los servicios de un entrenador personal como Peter Martín. Gracias al trabajo que realiza, la clienta puede disfrutar de una vida totalmente saludable a partir de las pautas específicas según el objetivo que se persiga y una rutina alimenticia adecuada.

Actualmente, debido a la pandemia, el equipo de PmTeamWomanFit pone a disposición de la clienta la opción de realizar los ejercicios en online, opción que ayuda a seguir haciendo deporte y tener una vida saludable pese a las restricciones impuestas.

Más de 5.000 clientas satisfechas avalan la profesionalidad del entrenador personal

Los ejercicios recomendados para mujeres de 40 años están incluidos en los programas de asesoramiento deportivo que ofrece el entrenador Peter Martín a través de la página web. A

través del pack ahorro en asesoramiento deportivo, el entrenador establece una rutina de entrenamiento para todos los niveles adaptando la intensidad del entrenamiento a las necesidades de la clienta. El entreno personal permite realizar ejercicios tanto desde casa como en el gimnasio. Además, también es posible combinar el asesoramiento deportivo con un asesoramiento nutricional.

El asesoramiento para mujeres de 40 años realizado por un profesional especializado en el entrenamiento femenino como Peter Martín es garantía de éxito. En la página web, se recogen relatos, y fotografías del antes y el después de muchas clientas que ya han contado con la ayuda del entrenador personal, siendo los resultados más que satisfactorios y visibles. El equipo de PmTeamWomanFit cuenta con la experiencia de más de 5.000 clientas satisfechas.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/148589-pm-team-ejercicios-recomendados-para-mujeres-de-40-anos.htm