GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Ponerse en forma sin excusas para cuidar la salud

Actualidad Empresarial | 08/06/2023 | 00:00

Está comprobado que el entrenamiento diario es fundamental para mejorar la salud. De hecho, hoy en día, existe una gran variedad de alternativas para ejercitar de forma diaria con un plan personalizado. Este es el caso de la app de Miguel Trainer, un sistema que proporciona planes que se adaptan a las necesidades y objetivos de cada persona.

Esta aplicación está hecha para brindar una experiencia única de entrenamiento, lo que permite mantener un estilo de vida saludable y entrenar a cualquier hora del día.

Mejorar la salud con el ejercicio

Existen muchas patologías que se pueden regular por medio del entrenamiento frecuente. Es por ello que cada vez más médicos recomiendan mantener una rutina de actividad física.

En este sentido, Miguel Trainer ofrece una gran variedad de alternativas que se adaptan a las necesidades de todos sus clientes. Una de las más llamativas es su app, que le permite elegir multitud de categorías para cada objetivo que persiga el usuario. En esta plataforma se encuentran diversos programas intensivos y dinámicos que impulsan la participación, como el caso del cardio y full body, cuya intensidad se puede ajustar a los perfiles que están iniciando y a los deportistas más avanzados.

Otro de los más llamativos son los cañeros, para adelgazar, los de fuerzas y los abdominales, que están hechos para que cada usuario se ponga en forma a su ritmo.

Una de sus grandes ventajas es su experiencia, aplicada al diseño de un entrenamiento desafiante, ya que es el enfoque que se necesita para entrenar desde casa y así, mantenerse motivados.

Entrenamiento profesional desde cualquier parte y a toda hora

Además de las opciones generales, cuenta con programas de entrenamiento suaves para los que prefieren prácticas más relajantes, como ocurre con la meditación, el yoga y el pilates. También ofrecen ejercicios especiales para embarazadas, que son ideales para mantener un buen estado físico durante el proceso de gestación, y, por supuesto, un programa de iniciación para principiantes.

De esta manera, la variedad de entrenamientos en esta aplicación son una buena alternativa para quien quiera mantenerse saludable y en forma, con entrenamientos ajustados a su nivel.

Con más de 15 años de experiencia, Miguel Trainer es un profesional que se enfoca en impulsar a cada uno de sus alumnos a alcanzar su mejor versión, mejorar su salud y cumplir sus metas en el ámbito físico.

De forma personal y por medio de su plataforma, el entrenador brinda programas divertidos y que a su vez proporcionan resultados efectivos. Para todas las personas interesadas en comenzar a entrenar hoy mismo, la aplicación cuenta con tres planes de suscripción con opción mensual, trimestral y anual. Para conocer más detalles, se puede visitar la plataforma de Miguel Trainer e ingresar al apartado de la app y disfrutar gratis los 5 días de prueba.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/208015-ponerse-en-forma-sin-excusas-para-cuidar-la-salud.htm