GIRONA NOTICIES.COM + Periodisme

# Expertos en entrenamiento personal funcional

Actualidad Empresarial | 18/07/2023 | 00:00

El entrenamiento profesional con expertos marca una gran diferencia en la mejora del cuerpo físico y el bienestar general. Esto se debe a que los entrenadores especializados poseen experiencia y conocimiento tanto en la realización correcta de ejercicios físicos como en el desarrollo de rutinas exclusivas. De la misma forma, conocen los planes de nutrición más adecuados para lograr resultados específicos (bajar de peso, aumentar musculatura, mejorar la salud, etc.). Iván Perujo es un especialista en entrenamiento funcional que es conocido por entrenar a famosos para que consigan un bienestar adecuado y el cuerpo fitness deseado.

¿Cuáles servicios incluyen los entrenamientos funcionales de Iván Perujo?

En la actualidad, Iván Perujo cuenta con una serie de soluciones de entrenamiento funcional que están centradas en alcanzar principalmente una salud adecuada y, posterior a ello, una mejoría física. Dentro de estas soluciones se encuentra un servicio de entrenamiento personal que está disponible tanto de forma online como presencial a domicilio. Este tipo de entrenamiento es único para cada persona, ya que se trabaja con base en las necesidades, objetivos y características físicas, mentales y emocionales de la misma. De esta manera, resulta mucho más sencillo que el usuario consiga los resultados que espera a corto y largo plazo. Iván Perujo también posee un programa propio llamado “reto de 60 días”, el cual consiste en la realización de un entrenamiento funcional efectivo combinado con clases de boxeo y otros deportes de contacto. De igual forma, este emprendedor ha diseñado un plan de nutrición de 60 días en el que el objetivo es conseguir la mayor salud física posible. Como punto extra, proporciona a sus clientes 60 días de tratamiento estético con base en tecnologías y técnicas de última generación.

¿Por qué realizar un entrenamiento funcional con Iván Perujo?

El entrenamiento funcional consiste en la realización de ejercicios similares a los realizados de forma natural y cotidiana como caminar, subir escaleras, arrastrar, entre otros. Un ejemplo de este tipo de ejercicios son las flexiones de brazo o las sentadillas, las cuales trabajan diferentes zonas del cuerpo y promueven una salud cardiovascular adecuada. Algunas de las ventajas de los entrenamientos funcionales son el fortalecimiento de los músculos a nivel general (no se trabaja la musculatura de forma aislada) y la mejora de la postura corporal. Además de esto, el entrenamiento funcional optimiza el rendimiento deportivo y puede ser aplicado en cualquier tipo de programa fitness. Iván Perujo incluye en sus planes de entrenamiento y retos la realización de ejercicios funcionales con base en la capacidad y salud físico-mental de sus contratistas. Esto incluye entrenamientos GAP (Glúteos, Abdomen y Piernas), Aerobox, Pilates Mat, crosstraining, artes marciales y deportes de contacto.

Iván Perujo dirige su propia marca ZEUSXT, la cual tiene presencia en 27 días y alrededor de

150 centros especializados en la implementación de entrenamientos funcionales, rehabilitaciones, programas de nutrición y tratamientos estéticos avanzados.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/211886-expertos-en-entrenamiento-personal-funcional.htm