

estarbienlife.es



ESTAR BIEN

Jhonminz Caroline

TRANSFORMACIÓN 1 A 1

ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO

El entrenamiento físico personalizado se ha consolidado como una de las estrategias más eficaces para mejorar la salud, el rendimiento físico y la adherencia al ejercicio. A diferencia de los programas generalizados, el entrenamiento individualizado considera variables como edad, condición física, estado de salud, objetivos personales y contexto psicosocial.

Diversos estudios científicos respaldan la importancia de adaptar los programas de ejercicio a las características individuales. Según la American College of Sports Medicine (ACSM), la prescripción del ejercicio debe basarse en principios como la individualización, progresión y especificidad (ACSM, 2021). La evidencia indica que los programas personalizados mejoran significativamente la adherencia al ejercicio en comparación con programas genéricos (Kwasnicka et al., 2016). Esto se debe a que las rutinas adaptadas resultan más realistas, seguras y motivadoras para los individuos. Además, el entrenamiento individualizado reduce el riesgo de lesiones, ya que toma en cuenta limitaciones físicas, patologías preexistentes y capacidades funcionales. Un estudio publicado en el Journal of Strength and Conditioning Research destaca que la personalización del entrenamiento optimiza la carga de trabajo y mejora el rendimiento sin comprometer la salud (Suchomel et al., 2018). En poblaciones especiales, como personas con enfermedades crónicas o condiciones específicas, la personalización es aún más crítica. La Organización Mundial de la Salud (OMS) enfatiza que la actividad física debe adaptarse a las capacidades y condiciones de cada individuo para maximizar sus beneficios y minimizar riesgos (OMS, 2020).

¿Por Qué Elegirme?

En un contexto donde la información sobre entrenamiento físico es abundante pero muchas veces generalizada, mi acompañamiento personalizado se convierte en un factor. No me limito a la prescripción de ejercicios; lidero un proceso integral que considera tu historia, tu contexto y tus necesidades específicas. Esto incluye variables como estado físico actual, posibles limitaciones o patologías, nivel de experiencia, estilo de vida, carga emocional, objetivos personales y capacidad de adherencia.



MÉTODO

A través de este enfoque, se busca no solo mejorar la condición física, sino también generar una transformación profunda en la relación de la persona con su cuerpo, el movimiento y su bienestar general.

Éste proceso de entrenamiento personalizado permite:

- Diseñar programas adaptados y progresivos, alineados con objetivos reales.
- Optimizar el tiempo de entrenamiento, maximizando resultados.
- Reducir significativamente el riesgo de lesiones.
- Aumentar la motivación y la adherencia a largo plazo.
- Ajustar el proceso de manera continua según la evolución individual.

01

CAMBIO CONSCIENTE

02

SOSTENIBLE EN EL
TIEMPO

03

INTEGRAL



Referencias.

- American College of Sports Medicine. (2021). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription.
- Kwasnicka, D., et al. (2016). Maintenance of behavior change: a systematic review. Health Psychology Review.
- Suchomel, T. J., et al. (2018). The importance of muscular strength in athletic performance. Journal of Strength and Conditioning Research.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour.

estarbienlife.es