

# PROFISSÃO PERSONAL TRAINER



Uma das frases mais usadas no mundo dos esportes hoje é "eu sou personal trainer", mas uma grande questão sempre nos é perguntada: quem é e quem pode ser um personal trainer?

O personal trainer é um profissional formado em educação física com especialização em personal trainer ou em treinamento. Este profissional apareceu nas academias pela necessidade de alguns alunos preferirem aulas de ginástica individualizadas e personalizadas, o que é de fato a melhor maneira de praticar atividade física no ponto de vista de saúde, segurança e resultado.

O treinamento de um atleta competidor não pode ser o mesmo de um sedentário obeso, e vice versa. Pela necessidade individual de cada um, cada ser humano tem seus limites e níveis de aptidão física, que devem ser melhorados gradativamente, respeitando sua característica física.

Para isso o profissional deve ter conhecimento suficiente para analisar seu estado atual de condicionamento e preparar um programa de treinamento onde inclua exercícios de flexibilidade, exercícios aeróbios e exercícios de força, tudo voltado inicialmente para a melhoria da aptidão geral e promoção da saúde, diminuindo o risco de doenças e lesões.

Um dos itens mais importantes para um bom treinamento individualizado, é a periodização, isto significa a divisão do tempo de treinamento por fases onde estarão incluídos os objetivos, a frequência, intensidade e duração.

O treinador individual, que chamamos de personal trainer, deve acompanhar seu cliente sempre que necessário, principalmente, com aqueles alunos que estão iniciando ou são portadores de algum tipo doença crônica degenerativa como diabetes, osteoporose, hipertensão e cardiopatia.

Orientar-se antes de contratar um profissional, buscando saber sua formação e qualificação desta forma você terá um ótimo prestador de serviço a favor de sua saúde.

