

ENTRENAMIENTO PERSONAL

↓ Especialista:

Movimiento Humano

↓ Requisitos

DEFINICIÓN

↓ Mínimo:

Conocimiento:

↓ Materias:

- Fisiología del Ejercicio
- Prescripción de Ejercicio
- Kinesiología y Anatomía
- Biomecánica
- Nutrición
- Medición y Evaluación
- Aspectos Administrativos
(Instalaciones Físicas, Seguridad,
Leyes, Trato al Cliente)

Preparación Académica:

↓ Mínimo:

4to Año
Escuela Superior

Experiencia:

↓ Relacionado:

Programación
Aptitud Física

ENTRENAMIENTO PERSONAL

↓ Mentor / Guía / Entrenador:

CLIENTE

↓ Metas:

Aptitud Física

↓ Incluye:

Trato Individualizado / Personalizado

Responsabilidades: Mantener Registro

→ Hogar

→ Gimnasio

- EVALUACIÓN: Análisis de Necesidades - Cuestionario - Aptitud Física
- DISEÑO: Ejercicio - Actividad Física - Recreación - Deportes - Relajamiento
- MODIFICACION DE COMPORTAMIENTO - Motivación
- SEGURIDAD: Plan Emergencia - Instalaciones Físicas - Técnica Ejercicio
- ASUNTOS LEGALES: Certificaciones - Seguro Responsabilidad
- EMPRENDER: Valor Añadido - Negocio - Redes Sociales
- CENTRADO EN EL CLIENTE: CRM - Honestidad

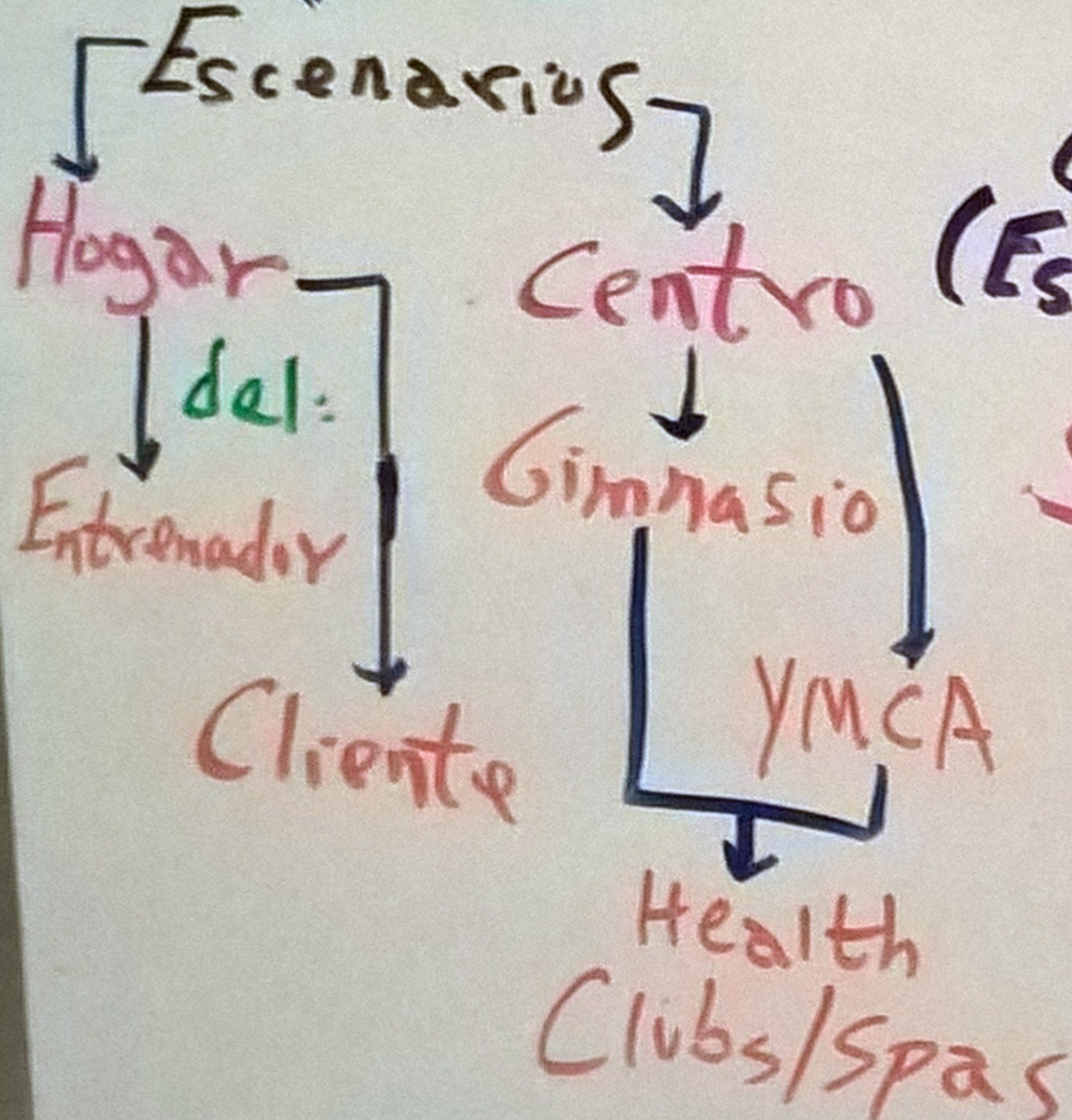
ENTRENAMIENTO PERSONAL

Trato:

1:1 Personalizado

o Grupal

Lugar:



Incorporado en la:

INDUSTRIA

de la:

APTITUD FISICA

Conoce y Modela una Apropriada:

SALUD

y

Comportamientos (Estilos de Vida)

de Naturaleza

Saludables

Representa un

Profesional

de la:

Aptitud Fisica

ENTRENAMIENTO PERSONAL

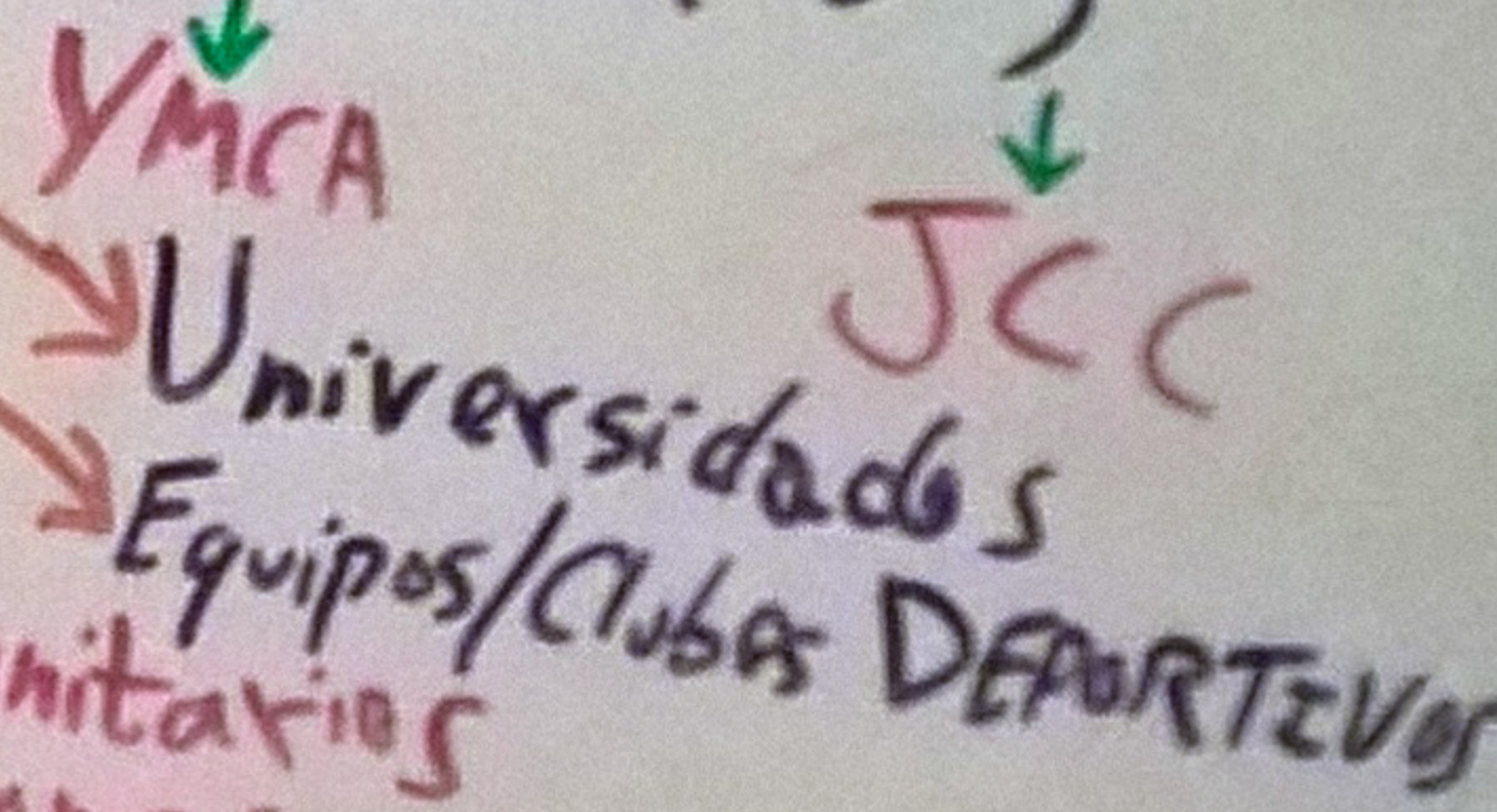
Escenarios de:

TRABAJO

CON FINES DE LUCRO
(Comercial)

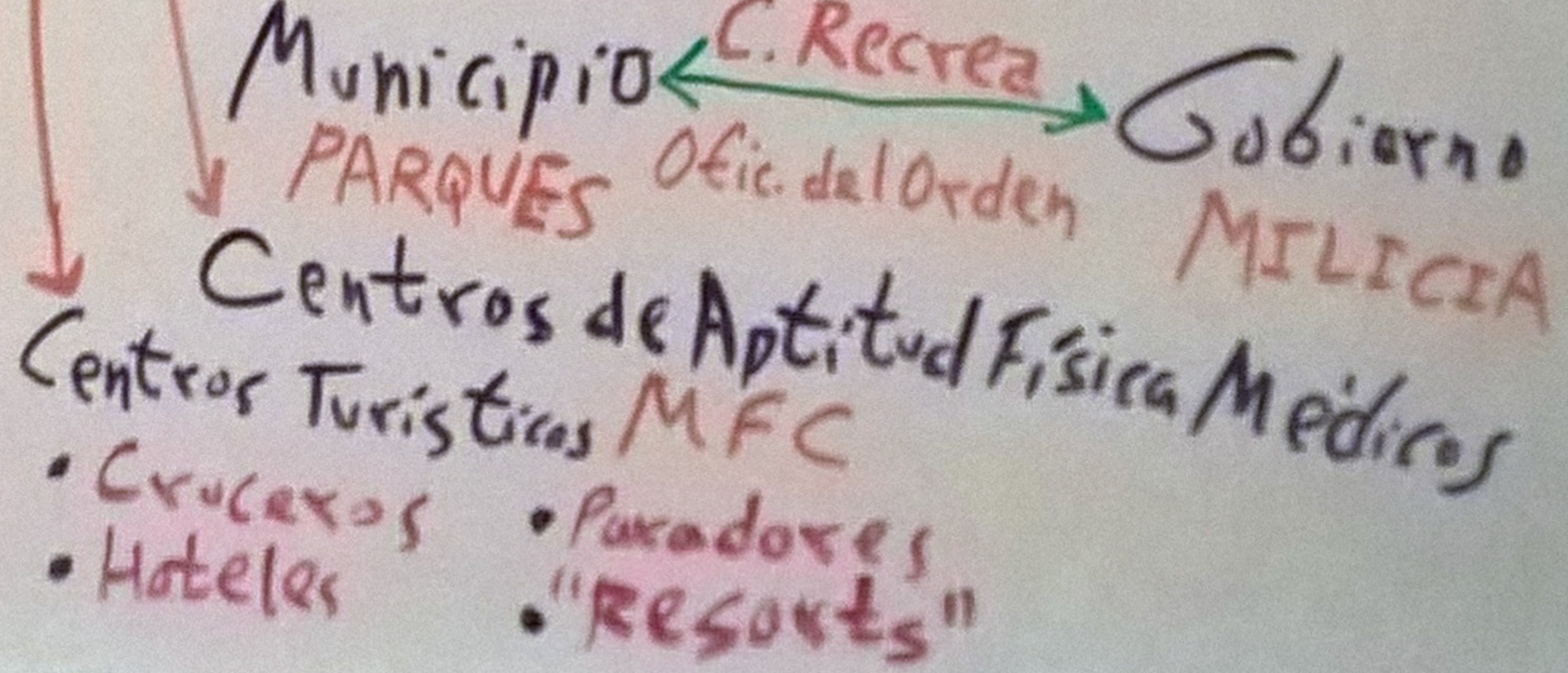


SIN FINES DE LUCRO
(Comunitario)



- Health Clubs
- Health Spas
- Licenced GYM S
- Chains/Franchises

- Dueño Propio
- Cuidos:
- Geriátricos
 - Pediátricos



ENTRENAMIENTO PERSONAL

Promoción y Tendencias:

CAMPAÑAS

Exercise is Medicine[®]

Health People 2020

American Fitness Index[™] (AFI)

DIETARY Guidelines for Americans 2015-2020

The Surgeon General's Vision for a Healthy and Fit Nation 2010

Sentarsp Menos

2008 Physical Activity Guidelines

Sit Less (Heart Foundation)

Just Stand .org

ENTRENAMIENTO PERSONAL

↓ Justificación:

TENDENCIAS:

- Aumento en la tasa de: ENFERMEDADES CRÓNICAS-DEGENERATIVAS
- Aumento en la tasa de: OBESIDAD - Pediatría - Morbida
- Aumento en la tasa de: "Baby Boomers" - Adultos Mayores
- Disminución en los: Maestros de EDUCACIÓN FÍSICA
- Incremento en la Membresía: GIMNASIOS - "Health Clubs"
- Compañías y Fuerza Laboral: Aptitud Corporativa
- Clubes Deportivos
- Centros de Cuidado para Envejecientes

ENTRENAMIENTO PERSONAL

↓ Conocer las Expectativas del:
CLIENTE:

- Metas

- Atención Personalizada

- Plan

- Educar

- Seguimiento

- EMPRENDEDOR: Creatividad - Ideas - Innovación - Transformación

- LIDERAZGO: Carismático - Visionario - Visible - Auténtico

- ESTRUCTURA: Organización - Efectividad

- Compromiso

- Honestidad/Sinceridad

- Seguridad