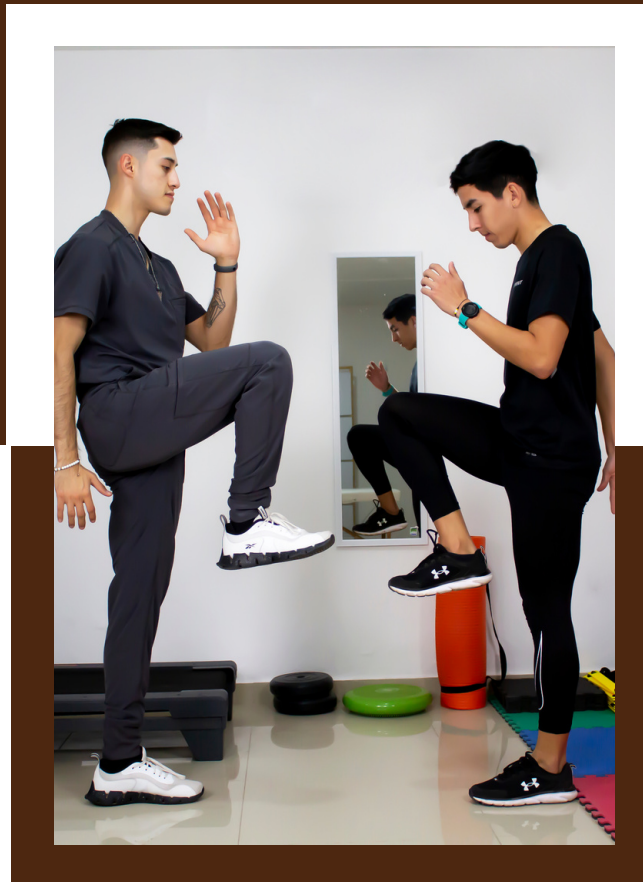




DILAN GUTIERREZ

FISIOTERAPIA DEPORTIVA



**ASESORIAS DE
ENTRENAMIENTO
ENFOQUE TERAPEUTICO**

@Dilan_gtez

DILAN GUTIERREZ



¡SALUDOS! SOY DILAN GUTIÉRREZ, LICENCIADO EN TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN, CON EXPERIENCIA Y DIVERSAS CERTIFICACIONES EN EJERCICIO TERAPÉUTICO Y PREVENCIÓN DE LESIONES.

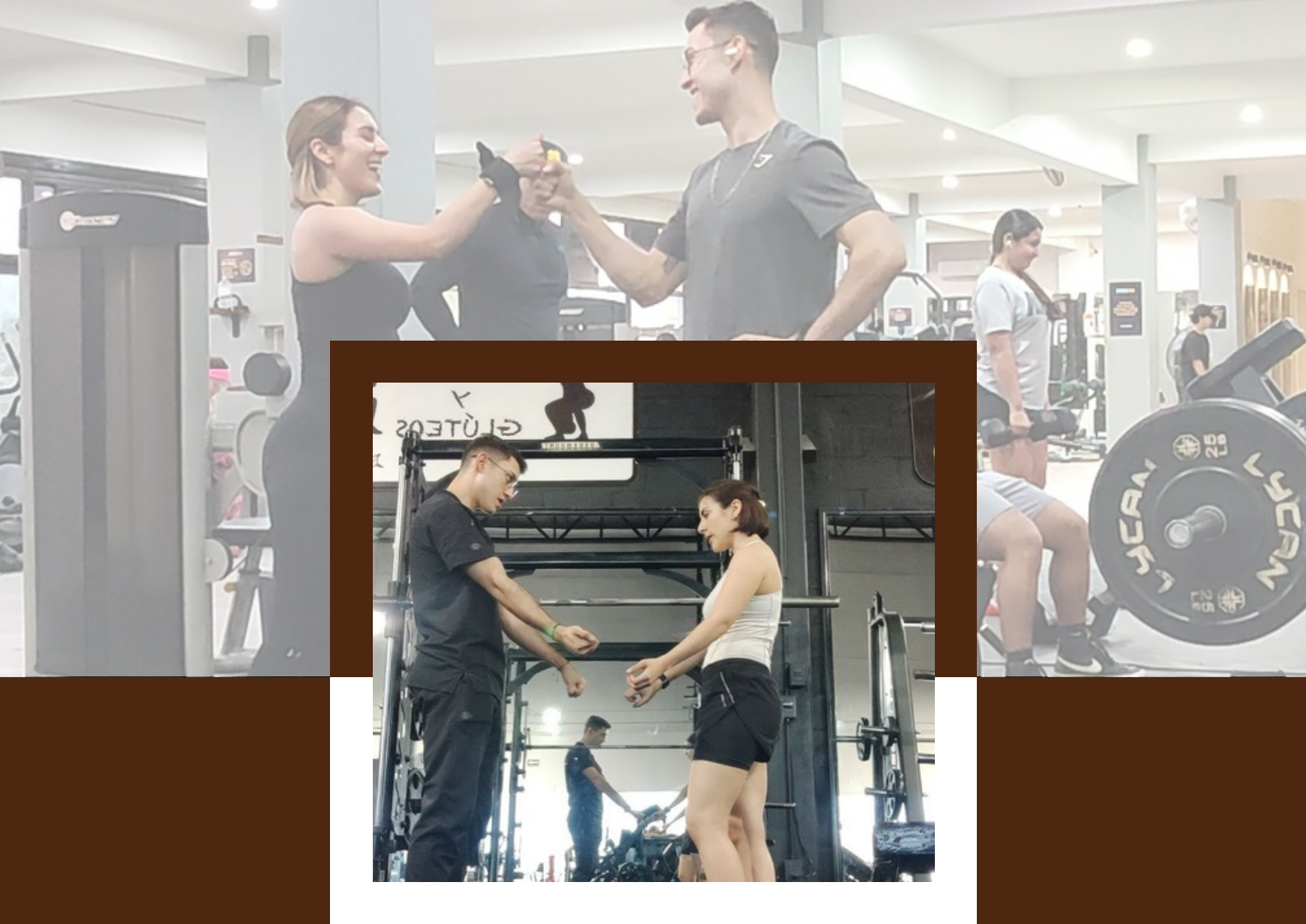
MI MISIÓN ES ENSEÑARTE A ENTRENAR DE MANERA ESTRUCTURADA E INTELIGENTE, PERMITIÉNDOTE INICIAR O RETOMAR EL EJERCICIO SIN COMPROMETER TU INTEGRIDAD.

¿POR QUÉ ELEGIRME?

- LICENCIADO EN TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN.
- ESPECIALIZACIÓN EN EJERCICIO TERAPÉUTICO Y PREVENCIÓN DE LESIONES.
- EXPERIENCIA Y CASOS DE ÉXITO COMBINANDO LA REHABILITACIÓN Y EL ENTRENAMIENTO FÍSICO.

¿CÓMO PUEDO AYUDARTE?

- DESARROLLARÉ CONTIGO UN ENFOQUE ESTRUCTURADO E INDIVIDUALIZADO PARA TU PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO BASADO EN TUS NECESIDADES, CAPACIDADES Y GUSTOS SOBRE EL ENTRENAMIENTO (PESAS, CARDIO, FUNCIONAL)
- PROPORCIONARÉ TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS TERAPÉUTICAS PARA PREVENIR LESIONES Y MEJORAR AQUELLAS QUE YA TIENES.
- TRABAJARÉ CONTIGO PARA QUE TE SIENTAS SEGURO AL RETOMAR O INICIAR TU VIAJE DE EJERCICIO.



DIRIGIDO A:

- **PRINCIPIANTES:** PERSONAS QUE ESTÁN DANDO SUS PRIMEROS PASOS EN EL MUNDO DEL ENTRENAMIENTO Y TIENEN Poca o NINGUNA EXPERIENCIA CON EJERCICIOS DE FUERZA, COMO LEVANTAMIENTO DE PESAS Y MÁQUINAS. NUESTRO ENFOQUE SE CENTRA EN PROPORCIONAR SUPERVISIÓN Y RETROALIMENTACIÓN CONSTANTE PARA ASEGURAR UN PROGRESO EFECTIVO.
- **APRENDICES DEL ENTRENAMIENTO:** AQUELLAS PERSONAS QUE DESEAN APRENDER CÓMO PREPARARSE PARA ENTRENAR Y AVANZAR DE MANERA SEGURA EN SU VIAJE FITNESS.
- **LESIONADO O DESORIENTADOS:** SI NO ESTÁS SEGURO DE CÓMO, CUÁNTO O CON QUÉ EMPEZAR A ENTRENAR, O SI YA TE EJERCITAS PERO EXPERIMENTAS DOLOR MUSCULAR O ARTICULAR, ESTE PROGRAMA ESTÁ DISEÑADO PENSANDO EN TI.!

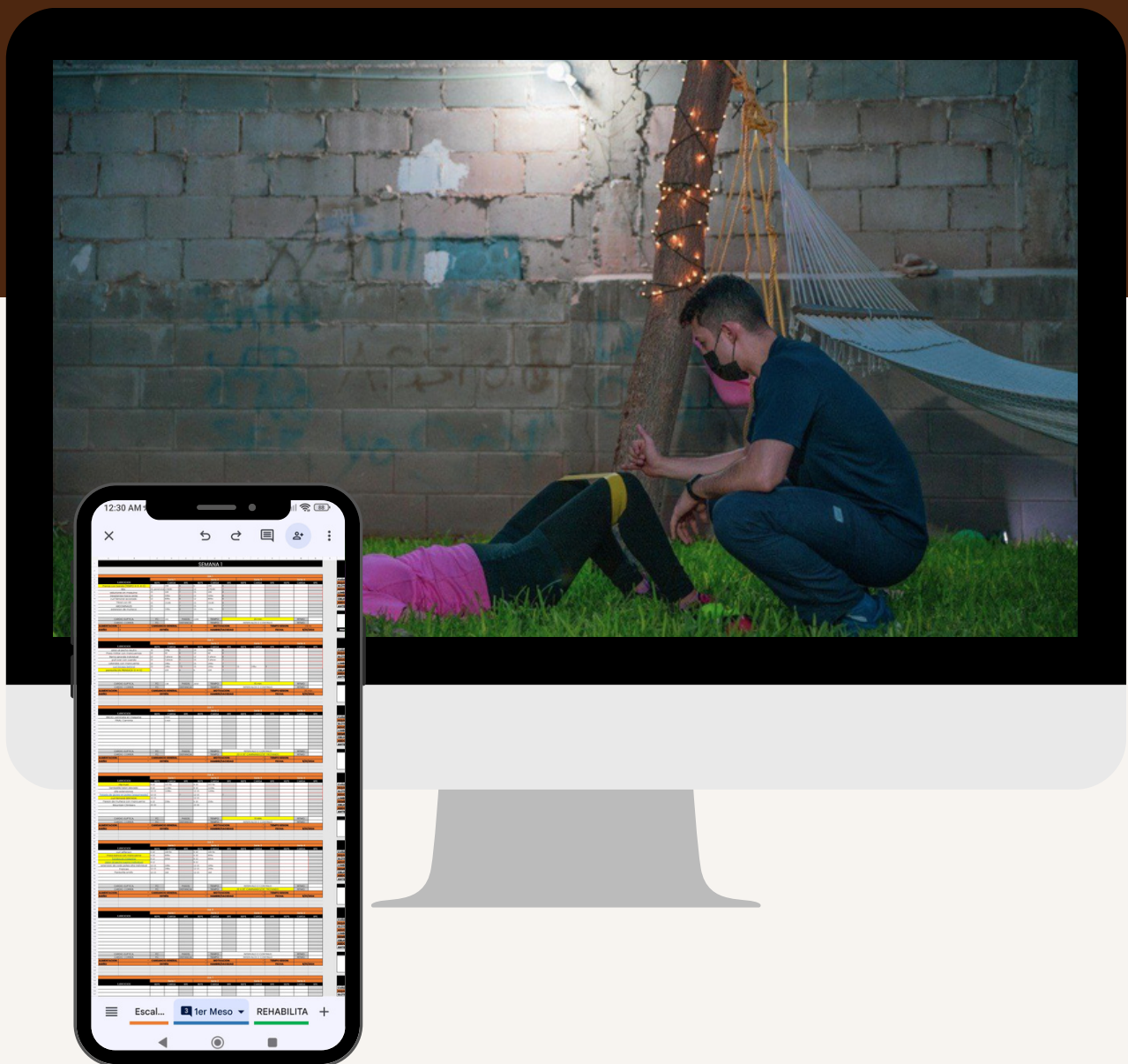
”

ES IMPORTANTE DESTACAR QUE, SI YA ERES UNA PERSONA ENTRENADA CON OBJETIVOS PRINCIPALMENTE ESTÉTICOS, COMPETITIVOS O DE RENDIMIENTO DEPORTIVO, ESTE PROGRAMA PODRÍA NO SER LA MEJOR OPCIÓN PARA TI.

CON GUSTO, PODEMOS DERIVARTE A ENTRENADORES ESPECIALIZADOS QUE TE AYUDARÁN A ALCANZAR ESOS OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

NUESTRO ENFOQUE SE CENTRA EN ESTRUCTURAR TU ENTRENAMIENTO, MEJORAR LA TÉCNICA DE LOS EJERCICIOS Y PROPORCIONAR UN SEGUIMIENTO SUPERVISADO PARA GARANTIZAR RESULTADOS EFECTIVOS Y DURADEROS. ¡ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDARTE EN CADA PASO DE TU VIAJE HACIA UNA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMO

“



MODALIDAD DE VALORACION

LA VALORACIÓN PUEDE SER PRESENCIAL O VIRTUAL MEDIANTE ZOOM, ADAPTÁNDONOS A TU COMODIDAD Y NECESIDADES, TENIENDO UN SEGUIMIENTO EN LINEA.

SESIONES PRESENCIAL INICIALES:

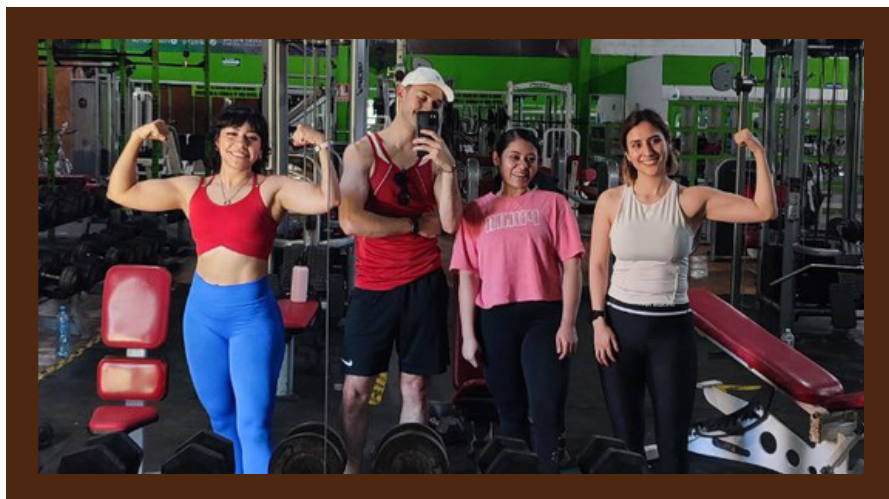
AL INICIO DEL PLAN, CONSIDERAMOS SESIONES PRESENCIALES DE SER NECESARIAS PARA ASEGURARNOS QUE LA TÉCNICA DE EJECUCIÓN SEA CORRECTA Y MAXIMIZAR TUS RESULTADOS REDUCIENDO AL MINIMO EL RIESGO DE LESIÓN Y ASI SEGUIR LAS ASESORIAS ONLINE



BENEFICIOS EXCLUSIVOS

- PLANES DE ENTRENAMIENTO 100% PERSONALIZADOS A GUSTOS, NECESIDADES Y CAPACIDADES PLASMADOS EN EXCEL PARA UN SEGUIMIENTO DETALLADO.
- ASESORÍAS EN VIDEOLLAMADA O GIMNASIO PARA RESOLVER TUS DUDAS Y RECIBIR ORIENTACIÓN SEGÚN EL NIVEL CONTRATADO.
- REVISIONES DE EJERCICIOS Y SEGUIMIENTO PARA RESULTADOS GARANTIZADOS.
- COMUNICACIÓN CON ESPECIALISTAS: MANTENDRÉ COMUNICACIÓN CONSTANTE CON EL RESTO DE ESPECIALISTAS CON LOS CUALES LLEVES UN PROCESO, COMO MÉDICOS, NUTRIÓLOGOS Y PSICÓLOGOS, PARA LOGRAR UN BALANCE INTEGRAL EN TU PROCESO.

NIVELES DE ATENCIÓN



NIVEL 1 - "AUTÓNOMO FITNESS" - \$700/PAGO UNICO:

ENTREVISTA, VALORACIÓN FÍSICA, UN PLAN INICIAL DE ENTRENAMIENTO EN EXCEL ADAPTADO A TUS NECESIDADES Y CAPACIDADES, EDUCACIÓN EN GESTIÓN DE CARGAS, CONSEJOS SOBRE PROGRESIONES EN EL ENTRENAMIENTO, ASESORAMIENTO PARA REDUCCIÓN DE SU RIESGO DE LESIÓN O MANEJO DE SU LESIÓN EN CASO DE TENERLA.

(ADAPTADO PARA QUIENES YA SABEN ENTRENAR, SIN EMBARGO ENFRENTAN ALGUNAS DIFICULTADES AL CUADRAR E INICIAR SU ENTRENAMIENTO.)

NIVEL 2 - "ENTRENAMIENTO PROGRESIVO" - \$1000/MES:

INCLUYE TODO DEL NIVEL 1, MÁS DOS ASESORÍAS MENSUALES EN VIDEOCALLAMADA O EN EL GIMNASIO (TU DECIDES CUANDO HACERLAS VALIDAS) PARA RESOLVER DUDAS, ANALIZAR Y CORRECCIÓN DE EJERCICIOS Y ORIENTACIÓN SOBRE PROGRESIONES QUE PUEDES HACER.

(IDEAL PARA QUIENES TIENEN EXPERIENCIA PERO BUSCAN ORIENTACIÓN.)

NIVEL 3 - "TRANSFORMACIÓN TOTAL" - \$2000/MES:

(EL PLAN MÁS COMPLETO, PERFECTO PARA PRINCIPIANTES O LESIONADOS.) INCLUYE ENTREVISTA, VALORACIÓN, PLAN EN ENTRENO EN EXCEL, PROGRESIONES PERSONALIZADAS HECHAS POR MI, REVISIONES DIARIAS DE EJERCICIOS CON SEGUIMIENTO SEMANAL Y MANEJO DE SUS PADECIMIENTO, DOLORES O LESIONES POR MEDIO DEL PLAN DE TRABAJO ONLINE.

ESCOGE EL PLAN QUE MEJOR SE ACOPLE A TU PERFIL Y OBJETIVO.

REQUISITOS PARA PARTICIPAR

- Ser Mayor de Edad:
- Enfoque Terapéutico y Realista:
 - Es fundamental comprender que nuestro enfoque es completamente terapéutico y realista con respecto a tus objetivos. Entendemos que los resultados no llegarán de la noche a la mañana, sin embargo trabajaremos juntos para alcanzarlos de manera sostenible.
- Respeto al Tiempo y Compromiso:
 - Es esencial respetar mi tiempo y cumplir con tus responsabilidades. Esto incluye grabar tus ejercicios, enviar los videos, completar tu hoja de cálculo y participar en las revisiones semanales para maximizar tu progreso.
- Disposición a Mejorar Hábitos:
 - Estar dispuesto a mejorar tus hábitos de sueño y alimentación. En caso necesario, también debes estar abierto a recibir asesoría nutricional para optimizar tus resultados.
- Información Detallada desde el Inicio:
 - Informar desde el inicio sobre cualquier padecimiento, dolor, lesión o trastorno que puedas tener. Esta información es crucial para adaptar el programa a tus necesidades específicas y garantizar un enfoque seguro y efectivo.
- Compromiso Mutuo:
 - Tu participación activa y compromiso son esenciales para lograr los cambios positivos que buscamos juntos.