**Ensayo**

**entrenador personal:** profesional que se orienta en prescribir y enseñar la aplicación de una serie de ejercicios físicos, el cual asegurar el rendimiento y el desempeño óptimo frente a las actividades físicas propuestas.

Condiciones para lograr lo anterior dicho:

1. Analizar las condiciones físicas del sujeto, a través de una serie de test de aptitud física.
2. Identificar las necesidades, los objetivos y las metas que desea alcanzar el sujeto.
3. Pactar metas de desarrollo en miras de mejorar la condición física y atlética del sujeto.
4. Marcar tiempos de alcance en cuanto a los objetivos que se persigan.
5. Marcar hábitos comportamentales, en cuanto a la alimentación del sujeto y los

horarios de sueño.

1. Diseñar programas de entrenamiento y rutinas, marcando ante todo los ejercicios

que se deben realizar, qué periodos de descanso tomar, los alimentos que se

deben consumir y los pre-entrenos que se necesitan desarrollar para prevenir

posibles lesiones. Este aspecto también lo estaremos profundizando en la unidad

ser un entrenador personal conlleva una responsabilidad muy grande ya que ya que debemos tener diferentes capacidades para que las personas las cuales nos contratan lleguen a los objetivos que tiene previstos

1. Como primer punto el ser honestos, pensar primero en el cliente y darle el protagonismo. Debemos tener la capacidad de reconocer cuando no sabemos algo, saber escuchar al cliente. Debemos ser claros en nuestras explicaciones y generar un vínculo con el cliente, no imponernos como superiores. Las metas deben estar basadas en objetivos realistas, como el tono muscular objetivo, no se deben seguir modas, ni marketing. Las instrucciones deben ser simples, claras y concretas.
2. un entrenador personal debe de tener la habilidad de adoptar sus entrenamientos a los distintos tipos de cuerpo que presentan todas y cada una de las personas que se presenten, también debe de tener ese liderazgo y proporcionar la motivación suficiente para que las personas que entrena quieran superarse más y más. por último, un entrenador debe de tener conocimiento de cómo funciona la anatomía humana y también de nutrición para poder dar a conocer este estilo de vida que llamamos fitness.
3. Un entrenador personal tiene la función de evaluar el estado físico de las personas para que posteriormente pueda mejorarlo gradualmente además de proporcionar una dieta que se adapte a las necesidades de los clientes, también un entrenador tiene la función de transmitir la seguridad y confianza en cada una de sus rutinas.
4. debe tener una buena actitud, comprensión y sobre todo mantenerse actualizado en cuanto al campo de la salud física.