



VIDA SANA

Entrenador personal gratuito... para estas vacaciones

- Ya no basta con ofrecer un gimnasio, hay establecimientos que dan una respuesta personalizada a los huéspedes que quieren mantenerse en forma, incluso en vacaciones



Laura Peraíta
@LauraPeraíta

[Seguir](#)

Actualizado **02/07/2018 09:29h**

Ya no es suficiente con disponer de un gimnasio, ni con ponerse unas zapatillas y echar a correr. Cada vez hay más personas para las que estar de vacaciones no significa **dejar su cuerpo inactivo** para tirarse todo el día en una tumbona en la playa o piscina, sino todo lo contrario.

Javier Barba, director de **Amare Beach Hotel Marbella**, explica que ha apreciado que los clientes se preocupan cada vez más por disponer de una vida saludable todos los meses del año y más aún durante su tiempo libre y de descanso en verano. Fue esta la razón que les motivó a ofrecer los servicios de un entrenador personal profesional como **Juan María Luna**, un cordobés afincado en Málaga que se acaba de incorporar como 'personal trainer' al mencionado establecimiento para dar respuesta a las nuevas tendencias de la vida sana.

NOTICIAS RELACIONADAS

«Cenar fruta o un yogurt es un error»

«Así se debes afrontar el lunes tras un fin de semana de excesos»

«No se puede adelgazar si tu cuerpo no tiene "permiso"»

Asegura Javier Barba que los ejercicios se ajustan a personas de todas las edades y condiciones físicas. «**Hay gente que apenas hace deporte y se anima en verano a probar**, y otros que son casi profesionales con una rutina muy frecuente de ejercicio físico. Normalmente se solicita a los clientes que cumplimenten un cuestionario previo para conocer un poco más sobre sus hábitos deportivos, y con esa información el entrenador ajusta los ejercicios».

«Para las clases gratuitas, que el entrenador imparte dos veces por semana, el cliente sólo ha de apuntarse en recepción —prosigue—. En el caso de que quiera disfrutar de una clase individual con coste, le ponemos en contacto con el entrenador y **ellos ajustan sus agendas**. A priori, si hay demanda, queremos mantener este servicio hasta noviembre, cuando finalice la temporada».

Entre las **ventajas mencionadas por este entrenador personal** destacan las siguientes:

—Si hace buen tiempo se puede impartir la clase en la playa, disfrutando de inhalar y exhalar el aire siguiendo el ritmo de las olas.

—Al ser un servicio gratuito del hotel, no hay que pagar un coste adicional por ponerse en forma.

—A pesar de que los ejercicios son aparentemente fáciles, se percibirán enseguida sus resultados (y sus agujetas) por realizarse de manera personalizada.

Es un buen momento para iniciarse y preguntar al entrenador qué ejercicios recomienda hacer después de las vacaciones para seguir en forma.

—Al ser el entrenador personal nutricionista, las personas que lo requieran también pueden asesorarse sobre su dieta.

TEMAS

[Adelgazar](#)[Dietas](#)[Vacaciones](#)[Familia](#)[Marbella](#)[Deportes](#)

+ Comentarios

Publicidad

LO MÁS LEÍDO EN ABC

Familia

ABC

1 Razones por las que no debes premiar a tus hijos por sacar buenas notas



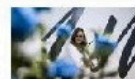
2 Cinco consejos para no quemarse el primer día de playa



3 «Educamos a los hijos para Disney y cuando llegan a la vida real se encuentran con The Walking Dead»



4 «Todavía estamos a tiempo de perder de 2 a 3 kilos antes de comenzar el veraneo»



5 El Juez Calatayud: «De un niño dictador, que hace lo que le da la gana, a los malos tratos hay un paso»

