



**Estar en forma**

## **Jose Luis Ramón Folguera**

**Presidente de la Escuela de Formación de Técnicos del Fitness ANEF**

15-11-2007 - 26 RESPUESTAS CONTESTADAS

**Jose Luis Ramón**, que dirige la Escuela de Formación de Técnicos del Fitness ANEF, ha charlado con nuestros lectores. Consulta la entrevista.

### **26 PREGUNTAS CONTESTADAS**

mostrar

5  
10  
todas

#### **11:48 Ana**

**P.**..Hola, Buenos días. ¿Hay mucha gente interesada en este tipo de formación? ¿Tenéis mucha demanda?

**R.** .Hola Ana, Desde hace más de 20 años, cada vez hay más demanda de profesionales cualificados para trabajar en gimnasios e instalaciones deportivas . ¿ por qué ? te preguntará , pues porqué cada vez hay más cultura de salud en nuestro país y se han multiplicado por 20 , los gimnasios , clubs de fitness , salud , etc. que demandan personal.

#### **11:50 ROJO**

**P.**..QUE TIPO DE EJERCICIO ME RECOMIENDA PARA CONSEGUIR FLEXIBILIDAD? HAGO UNA VIDA MUY SEDENTARIA Y TENGO LA ESPALDA AGARROTADA

**R.** .Buenos días Rojo, Cada persona nesesita un plan específico y personal, no se puede generalizar con este tipo de problemas, puesto que hay variantes a tener en cuenta. Si que te recomiendo empezar a dejar tu sedentarismo lo antes posible y tu vida cambiará , por la experiencia de los miles de profesionales que están trabajando en el sector , empieza cuanto antes.

#### **11:53 Lourdes**

**P.**..¿Sabría decirme cuanto cobra, aproximadamente, un 'personal trainers' por hora?

**R.** .Hola Lourdes, Es un tema bastante heterógeneo, puesto que depende de las características del sector en el que trabajes, cómo por ejemplo si son sesiones en el Gimnasio o sui tiens clientes particulares en su domicilio. Los precios oscilan si cobrás por sesión o por meses. Si trabajas en gimansio , este se lleva un % de lo que pague el cliente. P Odría oscilar entre 40 ó 60,00 la sesión por concretar un poco. Espero haberte ayudado

**11:55 Andrea**

**P.** ¿Cuál es el curso más demandado en su escuela? Muchas gracias.

**R.** .Hola Andrea, El curso que en la actualidad tiene más demanda es el de Instructor de Fitness en Sala Muscular y Entrenador Personal, así como los relacionados con clases dirigidas, como es el caso de Pilates y Cicloindoor. Aunque, es cierto, que sufren variaciones en función de las nuevas tendencias a las que nos adaptamos y de las que creamos cursos nuevos como es el T-Bow. Un cordial saludo

**11:59 vikenbauer**

**P.** Cada vez que me intereso por el tema de estar en forma, me pierdo en la maraña de técnicas y disciplinas que cada día aparecen (por cierto, casi todas con nombres terminados en ing). ¿No crees que tanta técnica de marketing está perjudicando al sector, espantando a los usuarios que simplemente quieren ponerse en forma?

**R.** .Hola Vikenbauer; No lo creo. Si lo que desea un usuario, de una instalación deportiva es estar en forma, las campañas de publicidad no obstaculizan en realizar la actividad que se escoja. Se crean nuevas tendencias para poder llegar al máximo número de personas y hacerles más atractiva la actividad física que en definitiva debería ser el objetivo último de todo profesional. QUE TODO EL MUNDO REALICE ACTIVIDAD FÍSICA. Un cordial saludo

**12:03 Cinttoretto**

**P.** Cuando veo algunas competiciones de culturismo o algunas de fitness y veo tantísimo músculo sobrealimentado me parece insano. Y no lo digo por envidia, me gusta estar en forma y hago ejercicio regularmente. Pero me parece insano o antinatural, ¿Qué opinión le merece esto?

**R.** .Hola Cinttoretto, Estoy totalmente de acuerdo contigo. Nos dedicamos a esto, para defender los intereses del MUNDO DE LA SALUD y estamos en contra de cualquier tipo de ayuda externa "antinatural" ... , pero como en todas las disciplinas, siempre hay un sector que está situado en los extremos. Existen ayudas para el alto rendimiento que si están controladas y aceptadas. Aún así es mejor seguir siempre una actividad que te guste y no tocar los extremos. Un saludo

**12:06 Alex**

**P.** ¿Qué aptitudes debe tener una persona que opta a ser técnico de fitness?

**R.** .Hola Alex, Ganas de trabajar, que le guste el sector de la actividad física, que le guste el contacto con la gente y ayudar a los demás en sus objetivos de conseguir una buena salud. SOBRE TODO FORMARSE EN EL ÁREA DE FITNESS, con calidad en los contenidos, y ganas de seguir estudiando siempre, puesto que es un tema en el que se necesita un continuo reciclaje. Atentamente

**12:10 Tagger**

**P.** He visto en vuestra web que distribuís productos de compex, ¿realmente funciona?. Lo que estoy buscando sobre todo es relajar la espalda y aliviar contracturas. Gracias.

**R.** .Buenos días Tagger, Si que funcionan, como complemento a una rutina de trabajo físico. Es una herramienta de trabajo muy útil para los Entrenadores Personales, puesto que le ayudan a personalizar cada rutina y cada caso, si que existen electroestimuladores con funciones específicas y adaptables a cada problema, pero has de tener en cuenta que es un complemento. Lo importante en tu caso es la prevención, para ello un profesional te ayudará y orientará. Un saludo

**12:12 Amrof Nerates**

**P.** ¿Es cierto que practicar deporte de alto rendimiento o fitness crea adicción por las sustancias y adrenalina que se segregan? Muchas gracias.

**R.** .Hola Amrof, Es una pregunta que requiere una respuesta desde el profesional del área, te remito al portal y que le realices la pregunta a Felipe Isidro, él es el experto en este área y seguro te servirá su adecuada opinión. Un saludo

**12:16 Nekane**

**P.** ¿Cree que la figura y la forma física son necesariamente sinónimo de Salud? Gracias.

**R.** .Hola Nekane, La forma física, por supuesto Si, la figura No, o es más dudoso su evaluación. Nada puede ser blanco o negro, lo que si es cierto es que la forma física

acostrumbra a ser sinonimo de buena salud. La figura , es un tema ambiguo y subjetivo a la par que extenso. Un saludo

#### **12:18 Gonzo**

**P.**¿Qué es concretamente el Fitness?

**R.** .Hola Gonzo, Concretamente es ACONDICIONAMIENTO FÍSICO, son palabras importadas que definen un amplio campo de trabajo en el sector. Un cordial saludo

#### **12:22 Ángel**

**P.**¿Se puede estar en forma sin ejercicio aeróbico - por ejemplo, si se camina una hora al día?

**R.** .Hola Ángel, Andar ya es un ejercicio aeróbico, puesto que estas trabajando cardiovascular. Pero hay muchos factores a tener en cuenta , puesto que cada caso es un mundo y tus variables darán con tu mejor rutina de ejercicios, así como alternar entre aeróbico y anaeróbico ( edad, condición física, hábitos... conforman las variables del plan de entrenamiento). Pero te remito al profesional del sector, el Sr. Felipe Isidro que lo encontrarás en [www.parasaber.com](http://www.parasaber.com)

#### **12:30 Charli**

**P.**Sólo tengo tiempo de hacer deporte... andando. Aprovecho al ir y volver del trabajo y he leído últimamente que es uno de los ejercicios más saludables. ¿Cuánto tiempo debería andar y cómo para hacer realmente "deporte"?

**R.** .Hola Charli, Es una pregunta que se debería dirigir a un técnico que viera tu caso en particular, No es lo mismo que ande una persona de 20 años, una de 40 , o una de 70 años , su estado de salud, con variables de enfermedades coronarias o de articulaciones o de peso....son las que te indicarán dónde está tu umbral personal . PERO por supuesto que tu hábito de andar te ayudará para llevar una vida más saludable, cómo es también el de subir escaleras, llevar una buena alimentación , no tener malos vicios,etc.... Actualmente se está concienciando a la población para no llegar a extremos , como en EEUU. Un saludo

#### **12:36 Sofing**

**P.**Sólo me gustan los deportes de equipo y esto del Fitness me suena a gimnasio y, perdone, pero un poco aburrido... ¿me puede convencer de lo contrario?

**R.** .Hola Sofing, NO es una cuestión de convencerte de algo. Los deportes de equipo son perfectos , pero te habrás dado cuenta que siempre existe un trabajo del preparador físico que se basa en unas rutinas para entrenar al jugador y que no se lesione en los partidos o entrenos . Estos preparadores físicos trabajan en áreas de sala muscular , puesto que trabajan con peso o máquinas. No creas que un gimnasio es aburrido , puedes intentar ir, cómo todo en la vida , sólo es cuestión de empezar y amigos también se hacen. Lo que si es cierto es que resultados visibles , se alcanzan antes en una sala. Un saludo

#### **12:38 Petra**

**P.**Me gustaría muscularme pero nunca hago deporte ,qué me aconseja para empezar?

**R.** .Hola Petra, Es sencillo , lo mejor que te puedo aconsejar es que te pongas en manos de profesionales. Ves al gimnasio y allí te hacen una tabla , a la medida de tus necesidades , si no dispones de uno cerca , puedes contratar los servicios de un entrenador personal . Pero para tonificar o muscular , tienes que pasar por una tabla de ejercicios. Un saludo

#### **12:44 Luisa32**

**P.**Como técnico de fitness seguramente conocerá el caso de muchas personas que al inicio del año se apuntan a cursos y entrenamientos de fitness como buena propuesta y al cabo de un tiempo abandonan, ¿Qué cree que buscan esas personas y por qué abandonan?

**R.** .Hola Luisa, Es un tema que han estudiado en profundidad los directores de las instalaciones deportivas, existen varios factores para que los buenos proyectos de inicio de año o después de verano se vean frustrados. Cómo la cercanía de la instalación desde tu domicilio, el ambiente que encuentres , la oferta de clases , LA VOLUNTAD , el encontrar o no los resultados a corto plazo.... Lo que si es cierto es que nuestra escuela ANEF, cada día recibe ofertas de trabajo como monitor o técnico de gimnasio puesto que cada día el cliente final demanda más actividades nuevas y más servicio , por el bien del sector , todos trabajamos desde nuestra área. Un saludo

**12:47 Emilio**

**P.**..¿Cuántas calorías se queman en una sesión de fitness?

**R.** .Hola Emilio, Esta respuesta requiere de una evaluación de tu estado . Peso , medida, IMC, actividad realizada, ritmo, duración..... Un técnico de tu gimnasio te puede valorar y contestar . Un saludo

**12:51 annita**

**P.**..Realmente con hacer footing ¿basta para estar en forma?

**R.** .Hola Annita, Lamento no poder ayudarte con precisión , por que cómo ya he contestado a otros internautas , todo depende de tus hábitos ,al margen de tu práctica del footing. Porque imagina que tienes malos hábitos alimenticios o tus articulaciones son potencialmente débiles, pues son factores , para aconsejar cambiar de actividad. Te aconsejo que detalles más la pregunta y se la remitas a Felipe Isidro de parasaber.com Un saludo

**12:59 Lally**

**P.**..Parece que el aeróbic y el step están un poco pasados de moda. ¿Cuál cree usted que será la siguiente moda en fitness? Gracias.

**R.** .Hola Lally, Ya existen siguientes modas. Pero si una persona desea ser un profesional del Área de actividades dirigidas coreografiadas, debe pasar por una formación en Aeróbic, Step.. que le da toda una base teórica ( anatomía , nutrición , lesiones , tª entrenamiento) y práctica (técnica colocación, progresiones...) con esto podrá adaptar las nuevas tendencias a sus clases. Existen clases colectivas de tono , de Bosu, de T-Bow, aerodance, latino....todo lo que al cliente le motive será la nueva tendencia. El mundo del Fitness y Wellness está en continuo movimiento. No te bajes del tren Un saludo

**13:02 Norma**

**P.**..¿En qué medida cree usted que es importante que un monitor de fitness sea capaz de motivar a sus clientes o alumnos? Muchas gracias.

**R.** .Hola Norma, Es un tema muy, muy, muy importante. Un buen técnico es el alma de la clase colectiva o de la sala, por ello los gimnasios nos demandan de profesionales que sepan dirigir a los clientes. Por eso la figura del Entrenador Personal está tan de moda, porque los resultados son visibles. En la formación de los técnicos se les dan pautas para poder motivar al cliente. Un saludo

**13:09 lolo**

**P.**..Me gustaría ponerme en forma, pero realmente me falta el tiempo. ¿Qué me aconsejaría?

**R.** .Hola Lolo, El tiempo es muy ambiguo , crees realmente que no tienes tiempo, pero si te organizas y lo adaptas a tu ritmo de vida , te creará la necesidad diaria de actividad física. Te aconsejo que busques la actividad que más te guste y la puedas practicar 2 ó 3 veces por semana. Siempre se empieza poco a poco e irás aumentando según tu disponibilidad. No dudes que debes adaptar la actividad física a tu vida , así cómo buscas tiempo para estar con la familia o para tus hobbies , es cuestión de QUERER. Un saludo

**13:13 frankie**

**P.**..¿qué opinas de la nueva profesión de "personal trainer"?

**R.** .Hola Frankie, Sólo decirte que desde que se ha impuesto esta figura , de nuestras aulas salen profesionales con trabajo garantizado , puesto que es una demanda creciente. Un Entrenador Personal , lleva a cabo la rutina de su cliente para que este obtenga los resultados deseados y su estado de salud se vea beneficiado. Es una profesión de futuro Un saludo

**13:20 javichu**

**P.**..Me gustaría formarme como profesor de fitness, pero no tengo la carrera de INEF... ¿dónde puedo acudir?

**R.** .Hola Javichu: La carrera Universitaria de INEF es perfecta para adquirir amplios conocimientos. No obstante, existen escuelas como la nuestra, que te preparan para ser instructor de fitness en sala muscular y entrenador personal Con nuestros cursos sales totalmente formado para llevar una sala de fitness realizando programaciones,

rutinas, dietas.... Te aconsejo que estudies la oferta formativa del sector, que tienes cerca de tu domicilio y verás que te puedes formar para iniciarte en el maravilloso mundo del Fitness. Nosotros tenemos delegaciones que podrás ver en [www.anef.eu](http://www.anef.eu)  
Un saludo

### **13:25 Caridad**

**P.** ¿Puedo tener buenos resultados haciendo mi ejercicio en casa y sin contar con un profe de fitness?

**R.** .Hola Caridad, Siempre que estés orientada por un profesional , podrás obtener buenos resultados. Cuenta que un programa de entrenamietno pasa por alternar ejercicios y rutinas y por cambiar de programa , dependiendo de la progresión del cliente. Si durante 2 semanas haces un entreno, este deberá cambiar para poder adaptarse a tu condición y llegar a los objetivos marcados . Un saludo

### **13:30 María**

**P.** ¿Cómo puedo saber si un gimnasio es "serio"? ¿Existe algún certificado u homologación que me garantice que quienes trabajan en él son profesionales titulados?

**R.** .Hola María, Los gimnasios son empresas privadas que deben seguir una normativa para su apertura. Normalmente , los monitores que trabajan en un gimnasio estan formados en su área. No obstante, exite un anteproyecto del Ley que exigirá a los gimnasios que contraten a profesionales titulados. Aunque , por la experiencia, sabemos que hoy día todos los monitores están formados y en contínuo reciclaje , si no es así , el cliente lo nota y va en contra del propio gimnasio. Los que trabajan en el sector luchan por una buena política de atención y formación Un saludo

### **13:34 Ramón**

**P.** ¿Realmente sirven para algo esos aparatos que se venden para hacer abdominales, y otros objetos similares?

**R.** .Hola Ramón, Todo depende, no se a que aparatos en concreto te refieres, porque en el mercado salen cada día aparatos que son buenos y otros que son malos y además contraindicados. En especial el tema de las abdominales es algo complejo , puesto que los hábitos alimenticios son muy importantes , y los ejercicios deben ir acompañados de una tabla. Te aconsejo que no te compres uno , sin consultar con un profesional. Un saludo

### **Mensaje de despedida**

Queridos internautas, Para mi ha sido un verdadero placer poder compartir con vosotros este tiempo, y siempre estaré a vuestra disposición en [www.anef.eu](http://www.anef.eu). Asimismo, mi agradecimiento a [parasaber.com](http://parasaber.com) por la oportunity brindada y su magnífica labor en el sector. Un cordial saludo a todos. Sr. José Luís Ramón