



Checklist Entrenadores/as Físicos

Episodio 4 del Podcast ¿Que tú opinas de?

Certificaciones: Al menos una

- American College of Sports Medicine (ACSM)
- The American Council on Exercise (ACE)
- National Academy of Sports Medicine (NASM)
- National Strength and Conditioning Association (NSCA)
- National Council on Strength and Fitness (NCSF)
- International Sports Science Association (ISSA).

Banderas rojas o red flags

- No tiene educación en el área
- No tiene certificación
- Solo “vende” como se ve, no habla conocimiento o educación
- No hace pruebas
- No habla de objetivos a corto y largo plazo
- Utiliza constantemente frases como “no pain, no gain”
- Trata de venderte productos todo el tiempo sin ser nutricionista o por lo menos hacerte una evaluación
- Te ofrece dietas sin ser nutricionista

¿Qué preguntas hacer?

- ¿Cuáles son tus cualificaciones para ser un entrenador?
- Háblame más de la asociación que te certifica
- ¿Tienes certificación de CPR y primeros auxilios?
- ¿Tienes seguro de responsabilidad pública?
- ¿En qué te basas para preparar tus planes del ejercicio?
- ¿Cómo monitoreas el progreso del programa que crearás para mí?
- Scheduling – debe de ajustarse al cliente y no al entrenador
- Si tienes alguna condición de salud, pregunta cuan familiarizado o familiarizada está con la condición y con los medicamentos



@quetuopinasde



info@quetuopinasde.com