

## Joaquín Vidal proporciona la mejor solución para lesiones

07/01/2020



Cuenta con un sistema de trabajo bien definido, y sus

máximas son el factor humano y proporcionar soluciones. Para ello, la primera fase es conocer el contexto de la persona y realizar una profunda valoración funcional para saber el punto de partida (por ello, al principio se le dedica entre dos y tres horas a solas a cada persona). Tras ello, una vez conocidos los eslabones débiles, puede establecer la ruta de trabajo a realizar, en función del objetivo de la persona.

La segunda fase es establecer las bases del movimiento, donde la persona aprenda a controlar y conocer su cuerpo y el porqué realizar los ejercicios de una manera u otra en función de lo que se quiera trabajar. Una vez

establecidas las bases, empezaría a aumentar la intensidad o a enfocarse de manera más específica con el objetivo de cada uno. Con esta filosofía aseguran que la persona pueda entrenar con cierta autonomía y seguridad y reduciendo al máximo posible cualquier posible lesión, ya que no se estarán haciendo las cosas "para cansar más" o porque "más es mejor", sino con **criterio**. Se realizan clases tanto individuales, en parejas, así como en grupos reducidos de un máximo de siete personas, ya que la atención es primordial.



Todo con la colaboración de un fisioterapeuta y una nutricionista (todos los lunes aparece en [Instagram](#) dando

consejos sobre todo lo referente a la nutrición y alimentación).

Los puedes encontrar en la calle **Pablo Iglesias 64, bajo**, Elda. Su teléfono es el **640 155 082** y su correo electrónico: [jventrenamiento@gmail.com](mailto:jventrenamiento@gmail.com).

**Estad atentos a Instagram pues en breve se realizará un sorteo y habrá otras sorpresas.**



*Este establecimiento se encuentra en Pablo Iglesias, 64.*