

## El centro de entrenamiento personal Joaquín Vidal apuesta por cuidar tu salud y tu cuerpo a través del ejercicio físico y el movimiento

25/07/2019



El entrenador personal **Joaquín Vidal** hace un balance muy positivo de su **nuevo local, más amplio y preparado**, con el objetivo de contar con el mejor espacio posible para que sus clientes entrenen con todas las comodidades posibles. Joaquín Vidal se trasladó a la calle **Pablo Iglesias, 64**, a espaldas del colegio Padre Manjón, donde no solo ofrece **entrenamiento personal sino la prevención y readaptación de lesiones, así como dolores musculares**. La filosofía de Joaquín Vidal

es clara, sus entrenamientos se adaptan a cualquier persona y a cualquier necesidad y atención, pues **"no importa tener 15 o 70 años, todas las personas deben entrenar su cuerpo y cuidarse**, con el objetivo de mejorar su propia autonomía en sus vidas diarias".

En su nuevo espacio cuenta con una **sala luminosa y diáfana**, preparada con todo tipo de material de entrenamiento vanguardista, vestuarios y una sala de

recepción en la que destaca una decoración zen.



Para ofrecer el mejor servicio posible a sus clientes apuesta por clases individualizadas o de pequeños grupos, adaptadas a las necesidades de los usuarios, pues algunos tienen problemas de espalda (hernias, protusiones discales, escoliosis, etc.), otros de rodilla (prótesis, artrosis...), "por ello, no solo me gusta que entrenéis, eso lo puede hacer todo el mundo, sino **crear una atmósfera de enseñanza-aprendizaje donde entendáis el por qué de cada movimiento que se realiza**, así como que experimentéis todas las opciones que ofrece el cuerpo de realizar cualquier ejercicio físico y no solo de una determinada manera "porque así me lo han dicho", asegura.

En las clases, impartidas por el propio **Joaquín Vidal**, no practica solo **ejercicios típicos**, sino que se entrena el **patrón de respiración** de manera óptima, así como mucho trabajo del **suelo pélvico, complejo escapular, faja lumbo-abdomino, core...** Joaquín Vidal indica que no hay solo una forma de hacer bien un ejercicio, sino que todo depende de la persona, **no es cuestión de obligar a nadie a que realice un ejercicio**. Se debe comprender cuáles son las necesidades de esa persona ese día y adaptarlo a su situación. No es lo mismo que venga después de dormir diez horas a que lo haga después de trabajar todo el día y no haber dormido nada. La clave está en la **evaluación inicial de la persona para poder saber el punto de partida** y los eslabones débiles a trabajar. Además, cuenta con la colaboración de un fisioterapeuta, con el objetivo de recuperar y mejorar la funcionalidad de la articulación afectada, pues si algo tiene claro Joaquín Vidal, y lo traslada a sus clientes, es que la mayoría de lesiones musculoesqueléticas tienen solución y siempre se puede

mejorar la gestión del dolor, porque no hay que vivir con dolor ni mucho menos aceptarlo.



Joaquín Vidal es entrenador personal, licenciado en Ciencias de las Actividades Físicas y el Deporte por la Universidad de Alicante, con un posgrado en Entrenamiento Personal y este año se ha especializado en la Prevención y readaptación de lesiones. Por ello, afirma que es de vital importancia estar formándose constantemente para ofrecer el mejor servicio y estar actualizado ante cualquier novedad en el ámbito de la salud. La filosofía de Vidal es que **"no solo es necesario entrenar, sino complementarlo con una dieta saludable adaptada a tus necesidades**, así como utilizar ciertas estrategias para combatir el estrés de nuestro día a día, ya que puede afectar al rendimiento de la persona, al no descanso, aumentar la probabilidad de lesiones y agravar las molestias o dolores musculares". Esta es la mejor forma para sentirse bien.

Este espacio de entrenamiento personal y readaptación de lesiones tiene un horario de 7 a 14 horas y de 16 a 22 horas, pero con flexibilidad para los clientes. Para más información contactar a través del teléfono 640 155 082.



Este negocio se encuentra en Pablo Iglesias, 64.