

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.

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

