



1

Entrevista inicial y planificación personalizada

El entrenador observa, escucha y registra las necesidades de cada persona antes de diseñar una rutina. Esta escena representa la evaluación inicial, la individualización del entrenamiento y la definición de objetivos concretos.

Foto de referencia: Pexels



2

Corrección técnica en máquinas de fuerza

La supervisión cercana permite ajustar postura, agarre y recorrido durante el ejercicio. La imagen refleja el aprendizaje de técnicas seguras, la prevención de errores y la progresión controlada de las cargas.

Foto de referencia: Pexels



3

Entrenamiento grupal y movilidad

Una clase guiada combina movilidad, coordinación y acondicionamiento físico. Representa la capacidad del personal trainer para organizar sesiones, explicar consignas y adaptar ejercicios a distintos niveles.

Foto de referencia: Pexels



4

Trabajo con mancuernas y control del movimiento

El entrenador acompaña una serie de fuerza y corrige la ejecución. La escena se vincula con el estudio de intensidad, volumen, frecuencia y densidad, variables centrales para construir rutinas efectivas.

Foto de referencia: Pexels



5

Sentadilla y asistencia durante la carga

La sentadilla exige técnica, control y seguridad. Esta fotografía representa la enseñanza de ejercicios básicos, la observación de la postura y el acompañamiento durante trabajos de fuerza y sobrecarga progresiva.

Foto de referencia: Pexels

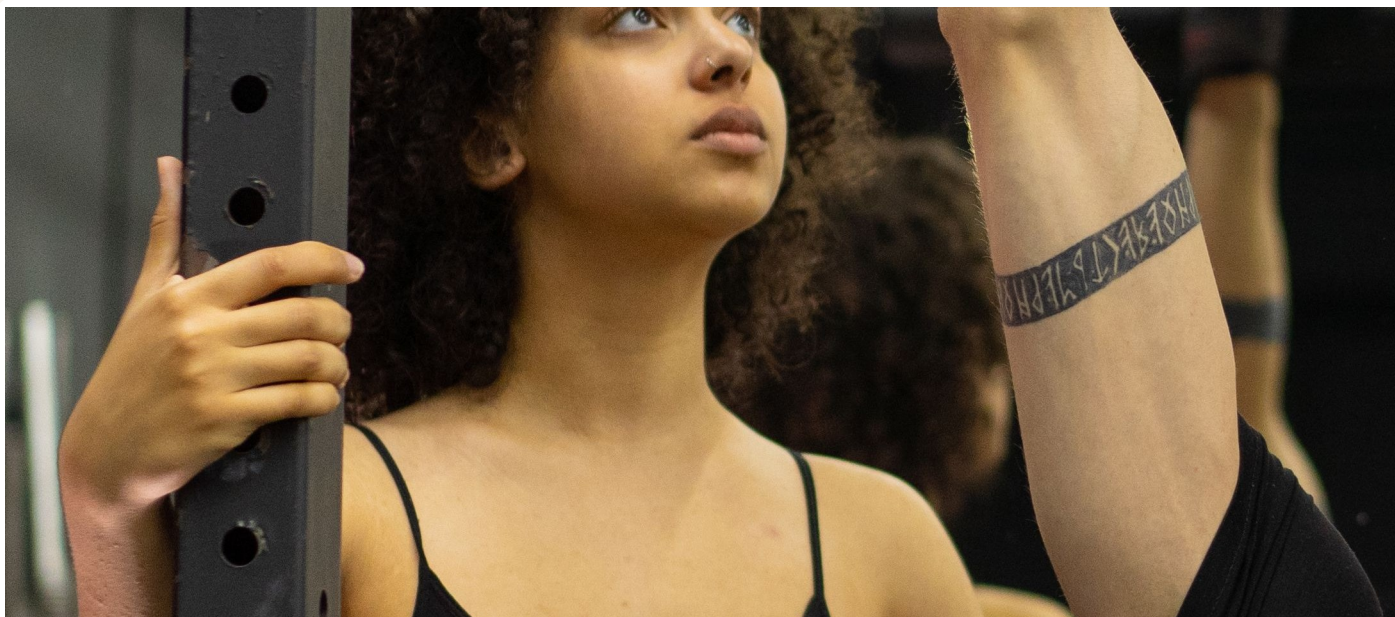


6

Ejercicio funcional y estabilidad corporal

El trabajo sobre banco requiere equilibrio, control del tronco y coordinación. La escena refleja el entrenamiento funcional y la aplicación práctica de ejercicios para fortalecer diferentes grupos musculares.

Foto de referencia: Pexels



7

Flexibilidad, movilidad y amplitud articular

La evaluación de la movilidad ayuda a reconocer limitaciones y planificar ejercicios adecuados. La imagen representa contenidos relacionados con anatomía, articulaciones, elongación y prevención de lesiones.

Foto de referencia: Pexels



8

Resistencia cardiovascular y acompañamiento

El entrenamiento en bicicleta fija permite trabajar resistencia y controlar la intensidad del esfuerzo. La presencia del entrenador simboliza motivación, seguimiento y adaptación de la sesión al estado físico del alumno.

Foto de referencia: Pexels



9

Nutrición deportiva y recuperación

La alimentación equilibrada forma parte del rendimiento y la recuperación. Esta escena representa el estudio de nutrientes, hidratación y necesidades antes, durante y después de la actividad física.

Foto de referencia: Pexels



10

Primeros auxilios aplicados al deporte

La práctica de reanimación cardiopulmonar prepara para responder ante una emergencia. La fotografía se relaciona con evaluación inicial, compresiones torácicas, pérdida de conocimiento y actuación responsable hasta recibir ayuda profesional.

Foto de referencia: Pexels