

*Curves*



**Cleveland Clinic**

**Cleveland Clinic Certification**

July 9, 2013



# Exercise and the Curves Circuit

<b>Tabla de Contenidos</b> .....	<b>i</b>
<b>Sección 3: Dirigir</b> .....	<b>2</b>
El primer entrenamiento .....	3
El primer entrenamiento .....	3
Pasos del primer entrenamiento .....	3
Reforzar la Decisión de Compra.....	5
Establecer los objetivos del entrenamiento .....	6
Revisar las 5 reglas de la Resistencia .....	11
Dirigir a través del entrenamiento.....	14
Actividad: Revisar las Técnicas y Beneficios del Estiramiento.....	15
Asesoramiento Eficaz.....	15
Asesoramiento Eficaz.....	15
Las 3 C's del Circuito .....	16
Corregir .....	16
Motivar .....	17
Celebrar.....	18
Estilos de Entrenadora.....	19
Reflexión: Técnicas y estilos de entrenadora .....	19
Diferentes estilos de entrenadora .....	19
Estilos de entrenadora.....	20
Reflexión: ¿Qué estilo de entrenadora es el tuyo? .....	21

## Sección 3: Dirigir

### Dirigir: Entrenamiento

Bienvenida a la tercera y última sección del Curso de Ejercicio y Entrenamiento Curves, la sección Dirigir. La sección Aprender de este curso enseña conceptos básicos sobre los sistemas operativos de nuestro cuerpo, cómo respondemos al ejercicio y cómo podemos mantener esos sistemas sanos y funcionando correctamente. También te dio información que puedes compartir con tus socias para concienciarlas de PORQUÉ es importante cuidarnos a nosotras mismas.

La sección Cambiar explica el entrenamiento de Curves incluyendo los 5 componentes de nuestro entrenamiento y nuestras máquinas de fuerza. Esta sección te dio información sobre CÓMO las socias pueden cambiar malos hábitos por hábitos saludables a través del entrenamiento de Curves. Las mujeres que llegan a Curves están buscando un CAMBIO, simplemente no saben hacia dónde dirigirse, y por eso estamos aquí como entrenadoras... para guiarlas. La mayoría de las nuevas socias, incluyendo aquellas que se suman al programa Curves Complete, probablemente no han hecho ejercicio en el pasado. Se trata de un mal hábito sobre el que podemos influir y cambiar.

El entrenamiento de Curves es de sólo 30 minutos y trabaja todos los músculos principales del cuerpo. Se trata de ejercicios rápidos y eficaces, que resultan divertidos y son fáciles de seguir. Este es el cambio que buscan las nuevas socias y se convertirá en un cambio duradero. El programa es manejable y te tendrán a ti, su entrenadora, en cada ejercicio para motivarlas cada paso del camino. Aprenderán que el entrenamiento de Curves puede formar parte de su vida para un cambio saludable y sabrán que tienen el apoyo para ayudarlas.

La tercera y última sección del curso se llama Dirigir. Se trata del mantenimiento. Una nueva socia llega a nosotros buscando un cambio saludable, el programa de entrenamiento de Curves nos ayudará con esto, pero el cambio de estilo de vida debe mantenerse para que se convierta en un hábito y sustituya aquellos hábitos pobres y poco saludables. Esta sección examinará el proceso del primer entrenamiento, establecer expectativas y el entrenamiento con las socias.

#### Sección 3: Dirigir

- Primer proceso de ejercicios
- Establecer expectativas
- Entrenamiento

El entrenamiento es muy importante cuando se trata de llevar hacia un estilo más saludable a las nuevas socias. Una cosa es crear un cambio, pero otra más importante es que sea duradero. Como entrenadoras, motivaréis a las socias a cambiar malos hábitos en hábitos saludables de por vida... y después les animaréis a mantener ese nuevo estilo de vida más sano. Esta sección te enseñará a lograrlo. ¡Así que comencemos!

## El primer entrenamiento

### El primer entrenamiento

El primer entrenamiento es la primera impresión o primer vistazo sobre el programa que ella recibirá de Curves. Y todos sabemos lo importante y duraderas que pueden ser esas primeras impresiones. Así que es importante que des una muy buena, lo que significa seguir algunos pasos muy importantes durante el primer entrenamiento.

El primer entrenamiento proporciona una oportunidad para establecer las expectativas. Estás perfilando las expectativas de la recién llegada, para que ella entienda con qué te estás comprometiendo tú y con qué se tiene que comprometer ella también. Una vez que ella sabe lo que puede esperar en cada entrenamiento, tú, la entrenadora ¡debes hacer realidad esa expectativa!

#### Establecer las expectativas del primer entrenamiento:

- Nivel de compromiso del entrenador
- Nivel de compromiso de la socia

Ofrecer grandes servicios le hará responsabilizarse y producirá resultados. Resultados y buenos servicios darán paso a socias felices y satisfechas que harán correr la voz posibilitando nuevas socias potenciales. No se trata de los mejores anuncios o de publicar folletos en los alrededores, todo empieza con un buen servicio y esto es GRATIS. Tus socias, y las mujeres en general, quieren saber que tienen una entrenadora que se preocupa por ellas y por sus metas. Quieren un experto en quien puedan confiar y alguien que sabe cómo entrenarlas para obtener resultados. Establecer esta relación de confianza con las socias comienza con un buen servicio. Y esto se inicia tan pronto como ella entra por la puerta hacia su primer entrenamiento.

### Pasos del primer entrenamiento

Hay 6 pasos principales que toda entrenadora debe seguir con cada nueva socia. La consistencia es clave para establecer credibilidad entre todos los entrenadoras y establecer una buena relación entre las socias y entrenadoras.

#### 1. Reforzar la decisión de compra

Valida su decisión con hechos:

- Curves es un entrenamiento para TODO el cuerpo
- El equipamiento está diseñado especialmente para mujeres
- Entrenamiento previsto para cada ejercicio
- Es un ejercicio eficiente, que quema hasta 500 calorías en 30 minutos
- Curves le ayudará a alcanzar sus metas

## 2. Establecer expectativas

Explícale a la socia las acciones que se necesitan en cada ejercicio para alcanzar sus metas.

- Registro de cada entrenamiento
- Esperar llamadas del club cuando se ausente
- Uso correcto de las máquinas
- Estirar después de cada ejercicio
- Pesarse y medirse mensualmente
- Dar nombres de amigas para pases de invitadas

## 3. Revisar el informe médico

Temas de los que tienes que ser consciente:

- ¿Capacidad para hacer ejercicio con total intensidad?
- ¿Alguna limitación de movilidad?
- ¿Alguna medicación que influya en su frecuencia cardíaca?

*Obtén un informe médico SIEMPRE que tengas alguna duda sobre su salud.*

## 4. Determinar el rango de ritmo cardíaco para su zona de entrenamiento

- Supervisando el nivel de intensidad de la aptitud cardiovascular.
- Simplemente una guía para mantenerse dentro del margen
- Formas de determinar el objetivo de ritmo cardíaco de la zona de entrenamiento:
  - CurveSmart calcula automáticamente cuando se introduce el ritmo cardíaco en reposo de la socia en el sistema
  - Sin CurvesSmart – tabla de ritmo cardíaco objetivo

*Para más información, revisa las secciones tituladas "Monitorización de la intensidad del ejercicio" y "Esfuerzo percibido" en la sección Cambiar de este libro.*

## 5. Explicar los 5 componentes del entrenamiento

Los 5 se llevan a cabo en cada entrenamiento:

- Calentamiento
- Entrenamiento cardiovascular
- Entrenamiento de fuerza
- Enfriamiento
- Estiramiento

	<p><i>Para más información, revisa la sección tituladas “Introducción a los 5 componentes del Entrenamiento Curves” en la sección Cambiar de este libro.</i></p> <p><b>6. Revisar las 5 Reglas de Resistencia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Moverse a través de la línea media del músculo</li> <li>• Moverse a través del plano correcto del movimiento</li> <li>• Moverse a través de todo el rango de movimiento</li> <li>• Moverse lo suficientemente rápido como para crear una resistencia adecuada</li> <li>• ¡Hacerlo FACIL!</li> </ul>
<p><b>Reforzar la Decisión de Compra</b></p>	<p>El primer paso es reforzar a la nueva socia en su decisión de compra. Reforzar la razón por la que se convirtió en socia de Curves. Podrías estar pensando en que esto significa recordarle sus metas o hechos sobre su entrenamiento. Bueno, realmente implica hacer ambos. Empezar por validar nuestro entrenamiento con hechos.</p> <p>Con el entrenamiento de Curves, la socia recibirá un entrenamiento de TODO el cuerpo en sólo 30 minutos. Podrá ejercitar todos los grupos musculares principales del cuerpo. Nuestro equipo está diseñado especialmente para las mujeres. Hay muchas formas de resistencia hidráulica... incluso atletas profesionales lo utilizan debido a su naturaleza de bajo impacto. Sin embargo, máquinas grandes y voluminosas podrían resultar intimidantes y muy difíciles de usar. Por lo tanto, nuestras máquinas están diseñadas para el marco de la mente de la mujer. Como es un circuito empezar en cualquier lugar y en cualquier momento.</p> <p>¡Siempre hay una entrenadora cada vez que asiste una socia! Ahora que has prometido una entrenadora en cada entrenamiento... ¿vas a decepcionarla? ¡No! Estate en el centro del circuito cuando esté entrenando. Y sigue a todas las socias en cada entrenamiento. No se trata sólo de seguridad, sino para asegurarse de que consiguen el máximo rendimiento de cada entrenamiento.</p> <p>Hablando de obtener el máximo provecho de un entrenamiento ¡hazle saber que puede quemar hasta 500 calorías en una sesión de entrenamiento! Ahora, si esto no es motivador, ¡ya no sé lo que es! Hasta 500 calorías en tan sólo 30 minutos... ¡eso es un entrenamiento eficiente! Nuestra investigación llevada a cabo en la Universidad de Texas AM ha demostrado que las socias pueden quemar hasta esa cantidad.</p> <p>¡Recuérdale su Factor-X! ¡Esto es muy importante! Su Factor-X es lo que la motiva por dentro a alcanzar su meta. Debemos tener una motivación intrínseca interior, para poder realmente cambiar nuestra actitud y corregir malos hábitos de vida en buenos y sanos.</p>

### Reforzar la Decisión de Compra

- Curves es un entrenamiento de TODO el cuerpo
- El equipo está especialmente diseñado para mujeres
- Entrenadora en cada ejercicio
- Ejercicio eficiente
- Motivarla para alcanzar su meta

Probablemente la socia tenga como meta adelgazar o construir músculo. ¡Pero eso no es suficiente información para ti como entrenadora! ¿POR QUÉ está motivada para adelgazar? ¿POR QUÉ quiere comenzar el entrenamiento de fuerza? ¿Se va a casar su hija y le gustaría perder peso antes de la boda? Tal vez su médico le dijo hace poco que tiene la presión arterial alta y se enteró que el ejercicio regular y una dieta saludable pueden ayudarlo.

El entrenamiento de fuerza ayuda a construir la masa muscular y la resistencia hidráulica ayuda a fortalecer nuestros huesos. Puede que hace poco su madre haya sido diagnosticada con osteoporosis. Bien, el entrenamiento de resistencia hidráulica que ofrecemos en Curves puede ayudarlo a evitar que esto le suceda a ella.

La socia puede tener muchas razones para empezar con Curves. Como entrenadora, es tu trabajo averiguar por qué está aquí. Y entonces ayudarla a responsabilizarse a través de los constantes recordatorios de su Factor-X y enseñarle como Curves le puede ayudar a conseguir su meta.

Ahora que ya sabes su objetivo y la razón que la motiva a alcanzar su meta, hazle saber que haciendo el entrenamiento Curves 3 veces a la semana conseguirá resultados. Lo sabemos basándonos en nuestra investigación. Hemos demostrado con hechos o datos la investigación que realizamos. Nuestra investigación es muy potente. Sabiendo que tenemos el programa de alimentación saludable para mujeres más investigado del mercado, y demostrando que nuestros resultados consiguen el éxito, nos ayudará a ganar credibilidad entre las socias y las motivará a asistir por lo menos 3 veces a la semana para obtener esos resultados.

Este es el primer paso... reforzar su decisión de venir a Curves. Ahora, pasemos a la segunda etapa durante el primer entrenamiento.

### Establecer los objetivos del entrenamiento

Establecer los objetivos es una oportunidad para que las nuevas socias sepan lo que se espera de cada una de ellas cuando empiezan Curves. Saber anticipadamente qué acciones necesitan llevar a cabo ayuda a establecer un compromiso con la socia. ¡Le ayudará a entender que esto es serio! Para obtener resultados reales, hay ciertos objetivos que tendrá que cumplir y nosotros tendremos que ser serios y ayudarla a responsabilizarse para lograr dichos resultados. No sólo conseguiremos hacerle saber lo que esperamos de ella, también ayudará a entender lo

que puede esperar de nosotras como sus entrenadoras. Familiarízate con estos pasos y conócelos bien para ayudarla a materializar estas expectativas y cumplir tus promesas.

### **Objetivo del entrenamiento N.1: Fichar cada uno de los entrenamientos.**

¿Por qué es importante? Lo has adivinado; seguimiento de la asistencia. Nos preocupamos por su progreso y sabemos que lo único que la hará avanzar hacia sus metas será asistir a los entrenamientos! Y como nuestra investigación muestra, realizarlos 3 veces por semana consigue resultados.

#### **Fichar cada uno de sus entrenamientos**

- **¡El compromiso produce resultados!**

Las participantes de nuestros programas de investigación vienen a Curves 3 veces por semana. ¿Las socias podrían venir más a menudo si quisieran? ¡Por supuesto que pueden! Pero necesitamos insistir en el hecho de que comprometiéndose por lo menos 3 veces por semana obtendrá resultados. Por lo que debemos hacer un seguimiento de asistencia para saber si está cumpliendo o no con este objetivo. ¿Qué harás si ella se desentiende y falta durante una semana? Esto me lleva al siguiente objetivo que tendrás que establecer con cada nueva socia.

### **Objetivo del entrenamiento N.2: Llamarla si se ausenta durante más de una semana.**

¡Las mujeres que vienen a Curves tienen deseos de cambiar! Podemos ayudarlas a cambiar esos malos hábitos en hábitos saludables de por vida y crear un cambio duradero.

#### **1. Llamarla cuando se ausente**

- **Crear hábitos saludables duraderos**

¡Pero no podremos hacerlo si no se presentan! Al incorporarse a Curves, tienen un compromiso con su salud y con su entrenadora, y tú tienes un compromiso con su salud. Cuando ella no aparezca, llámala para saber por qué y anímala a volver.

Cuando venga a entrenar, habla con ella e interésate por su vida personal haciendo ese rato más ameno para ella. Saber que en el club alguien se interesa por ella puede resultar muy alentador. ¿Va a viajar a algún sitio durante una semana? ¡Aquí también podemos ayudarla! Asegúrate de darle unas pautas para que las siga en el viaje y evitar excusas. Queremos darle todas las oportunidades para tener éxito y estos consejos para el viaje le darán la oportunidad de hacer ejercicio, aun estando fuera. Establece la norma desde el principio de que le darás seguimiento a sus ejercicios y llámala si se ausenta. Saber esto le hará ser consciente de que te involucras en sus resultados motivándole a persistir en sus esfuerzos.



### **Objetivo del entrenamiento N.3: Corregir.**

Sí, queremos que las socias asistan por lo menos 3 veces por semana. Pero si no están usando las máquinas correctamente, ¿qué tiene de bueno? ¡Nada! El uso apropiado en cada equipo asegurará los mejores resultados y su propia seguridad. Como entrenadoras, es nuestro trabajo garantizar su seguridad y ayudar a las socias a aprovechar al máximo cada entrenamiento.

## **2. Un uso correcto**

- **Entrenamiento seguro y efectivo**

Nuestro circuito ejercita todos los grupos musculares principales del cuerpo, y queremos que cada socia focalice sus propias necesidades y dónde hacer hincapié para una mayor efectividad y, por supuesto, para lograr el máximo resultado. Puede que a alguna socia no le guste que le corrijan, puede que piense que está utilizando la máquina correctamente o que su manera es "mejor" basándose en algo que otra socia le haya podido decir.

Sabemos que nuestras máquinas son eficaces cuando se usan como viene indicado en el script de entrenadores del circuito. Indicar desde el primer momento que estás ahí para corregirla ayudará a evitar cualquier confrontamiento. Explícale POR QUÉ corriges su manera. No sólo por diversión o para demostrar que alguien está usando mal la máquina. Es por seguridad y porque te importa. Te importa como entrenadora que eres y porque quieres que logre sus objetivos. Podrá alcanzar antes los resultados si utiliza la máquina correctamente, por eso debemos prestar atención a cada detalle.

La corrección inmediata y permanente en cuanto se aprecien fallos en la técnica de cada socia de una manera constante demostrará credibilidad y mostrará a las socias que realmente te preocupas por sus resultados.

¿Pero qué pasa con las socias que llevan años en el club y no quieren cambiar la forma en que están utilizando las máquinas? Ya has intentado de todo pero siguen sin querer atender tu corrección. Yo comprendo que es una situación muy difícil. Todos trabajamos en Curves porque nos preocupamos por las mujeres y queremos ayudar a las personas. Claramente no queremos enfadarlas ni que dejen el programa. Pero sigue siendo importante entrenar a las socias más "desafiantes", incluyendo la corrección. Discutiremos más detalles sobre las 3 C del entrenamiento más adelante en esta sección y te daré algunos consejos para ayudarte a corregir a todas las socias.

### **Objetivo del entrenamiento N.4: Estirar después de cada ejercicio.**

Nuestro entrenamiento incluye 5 componentes. ¿Puedes enumerar los 5? El calentamiento, entrenamiento cardiovascular, entrenamiento de fuerza, enfriamiento y por último, pero no menos importante, el estiramiento. Cada uno de los 5 componentes tienen que completarse en cada entrenamiento. Nuestro entrenamiento aborda las cuestiones

relacionadas con la salud en cada uno de los 5 componentes, no realizarlo hace que se pierdan muchos beneficios.

Cada componente tiene un propósito propio como expliqué en la Sección anterior. Explícale cada propósito a las socias. Cuando entiendan por qué queremos que lleven a cabo cada componente, estarán más motivadas para hacerlo. Tienen que ser educadas sobre los beneficios de cada componente. Hacerlo también te hace más creíble como su entrenadora. Confiarán mucho más en ti y escucharán lo que tengas que decirles.

El último componente del entrenamiento es el estiramiento. ¡Que sea lo último, no significa que sea menos importante! El estiramiento debe completarse al final del entrenamiento, cuando los músculos estén todavía calientes y las articulaciones lubricadas. El cuerpo estará más dispuesto a aceptar el estiramiento.

Realizamos un estiramiento estático en Curves. El estiramiento nos ayuda a adquirir flexibilidad y amplitud de movimiento, que traen una gran cantidad de beneficios sobre los que las socias deberían estar bien informadas. ¿Puedes nombrar por lo menos cinco ventajas del estiramiento? Pues algunos de los beneficios incluyen:

- mejora la elasticidad de los músculos,
- mayor rango de movimiento,
- mejora de la circulación sanguínea,
- disminución en los niveles de estrés, y
- mejora de la postura.

Uno de los mayores beneficios del que muchas personas no son conscientes es una mayor resistencia. ¿Quién hubiera pensado que con un buen estiramiento después del ejercicio mejoramos nuestra fuerza? Un trabajo de investigación nos lo demostró.

Un estudio realizado por Westcott y Loud estudió a dos grupos. Muy sencillo; un grupo realizó ejercicios de entrenamiento de fuerza y luego una serie de estiramientos después, mientras que el segundo grupo realizó ejercicios de musculación sin estirar luego. Ambos grupos vieron mejoras en la fuerza; sin embargo, el grupo que realizaba los estiramientos obtuvo mejores resultados. Vieron un aumento en la fuerza de hasta 19%. ¿Quién no querría estos beneficios? Muchas socias dirán "ya estiraré cuando llegue a casa" o "ya me estiré una vez esta semana, creo que es suficiente".

Entonces ¿qué vas a hacer la próxima vez que le oigas decir eso a una socia? Nos gustaría decirte que le abordarás antes de que salga por la puerta. Pero, por supuesto, ¡eso no lo harías! Pero ¿cuál crees que es la mejor solución? Eso es... ¡educación! Educarle sobre por qué queremos que se estire. No sólo por diversión, ¡aunque sin duda es una gozada! Porque no queremos que se pierda los beneficios que he mencionado. Queremos que los aproveche; ¡y sólo son 5 minutos!

#### **Objetivo del entrenamiento N. 5: Pesarse y medirse mensualmente.**

Establecer como objetivo que se pese y mida una vez al mes. Se establece un punto de partida con el peso y la medida inicial durante la evaluación de la aptitud. Esta es una buena manera de establecer una línea de base y saber dónde está la nueva socia. Así pues, después de participar en el programa durante unas semanas, hay que pesarla y medirla nuevamente para poder hacer un seguimiento adecuado de sus progresos. Pesarla y medirla mensualmente es la única forma de ver cómo va cada socia y si está progresando hacia sus metas.

Nos permite evaluar si deben hacerse cambios en el programa y nos da la oportunidad de celebrar los avances y metas alcanzadas.

Cada socia viene a Curves buscando un cambio. Tienen una meta en mente y lo más probable es que quieran adelgazar y perder grasa corporal. Cada socia tiene una razón aún más profunda por la que quiere perder ese peso, centímetros y grasa corporal. Pero lo importante es el seguimiento del progreso mensual para que puedan ver cuán lejos ha llegado. Es muy motivador ver el progreso y verse a una misma acercándose cada vez más a la meta.

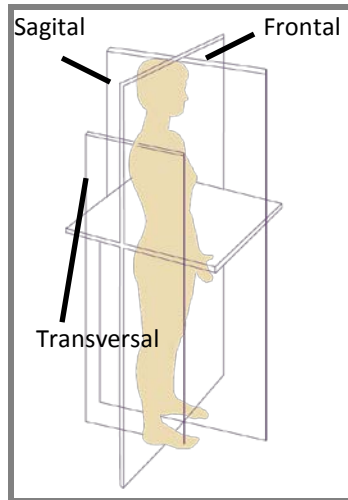
Si una socia indica que no quiere que la pesen ni la midan, tal vez sea porque no quiera adelgazar. Pero le explicaremos que lo que queremos es poder observar y hacer un seguimiento fiel de si se mantiene como está en ese momento. Esto te dará pie como entrenadora para averiguar lo que está sucediendo en su vida. Si notas que se está desviando aunque sea un poco, sigue animándola explicándole que es normal que esto ocurra. Hablar sobre lo que ha podido influir en el desvío para evitar estos desencadenantes. ¿Ha cenado fuera recientemente más de lo habitual? Puede ser difícil tomar decisiones saludables cuando se cena fuera. Este sería un buen momento para ayudarla a elegir algunas opciones más saludables y discutir cómo decir no a las tentaciones. ¿Tiene que viajar mucho por trabajo este mes o tiene que llevar a diferentes eventos deportivos a sus hijos? Esto le puede hacer más difícil encontrar tiempo para sus entrenamientos. Recuérdale las políticas de viaje si está viajando. O si ella está con sus hijos en algún evento deportivo, ¿puede ella caminar el perímetro del campo para mantener o dar más pasos? Habla con ella acerca de ir incorporando pequeñas actividades a lo largo del día cuando no sea capaz de asistir a su entrenamiento Curves. Cada mes ten esta conversación mientras la mides y pesas.

¡Todas sabemos que el entrenamiento Curves verdaderamente funciona! Pero también estamos de acuerdo en que es mucho más divertido y puede tener incluso más éxito cuando se realiza con una amiga. Convéncela de que pronto verá los resultados y de que puede compartir este éxito y fuerza de voluntad con una amiga, lo que puede significar establecer una red de apoyo entre amigas fuera del club o traer alguna al programa para compartir el éxito. Apreciará el apoyo y motivación que recibe y será a su vez una referencia entre sus amigas. Si conoce a alguien que se va a apuntar o que se encuentra en el club, es más probable que ella misma asista de manera constante.

	<p>¡Anima a las recién llegadas a compartir su éxito y energía con amigos e incluso su familia! Incluye a toda la familia en la acción. ¿Su madre, hermanas o incluso suegra quieren unirse a ella? Incluye a toda la familia, incluso los niños con los que puede pasear por las tardes. No se trata solamente de alcanzar resultados para ella misma, sino también de embarcar en este nuevo y saludable estilo de vida a toda su familia y amigas. Se debería sentir muy bien al pensar que puede motivar a su familia y amigas a mejorar su estilo de vida cuando es ella misma la que marca la diferencia en su propia vida.</p> <p><b>Objetivo del entrenamiento N. 6: Ofrécele a menudo pases para invitada.</b></p> <p>Ya hemos creado la expectativa de que va a poder demostrar su fuerza de voluntad con una amiga, así que ya es hora de motivarla diciéndole que le ofrecerás pases de invitada para que traiga a alguien. Hazle saber que debería pensar en quién le gustaría traer para que vea los resultados que ella misma está observando. Establecer esta expectativa por adelantado hará que sea más probable que tenga nombres y números pensados para darte cuando se lo pidas... Así no la cogerás desprevenida.</p>
<p><b>Revisar las 5 reglas de la Resistencia</b></p>	<p>Las 5 reglas del entrenamiento de resistencia en Curves. Todavía no las hemos revisado, así que vamos a tomarnos un poco de tiempo para hablar de ellas ahora.</p> <p><b>Regla de Resistencia 1: Mover a través de la línea media del músculo.</b></p> <div data-bbox="646 1106 1066 1525" data-label="Image"> </div> <p><b>El movimiento se da a mitad del músculo.</b></p>
	<p>Moverse a través de la línea media del músculo. Esto simplemente significa que el movimiento debe ocurrir dentro de la línea media o a mitad del músculo. Permíteme ponerte un ejemplo rápido. En la máquina de pecho/espalda, las socias deben colocar sus manos en los mangos de modo que sus manos, muñecas y codos queden alineados con el centro de los músculos pectorales que se están ejercitando. Si sus manos están demasiado altas o demasiado bajas no trabajará los grupos musculares de manera eficaz. Otro ejemplo es el bíceps/tríceps; asegúrate de que las socias colocan sus brazos o codos en las superficies redondas de tal manera que le permitan trabajar a la mitad del músculo mientras que tiran y empujan hacia abajo.</p>

**Regla de Resistencia 2: Moverse a través del plano correcto de movimiento.**

Muévete a través del plano correcto en cada movimiento.



**Los movimientos se llevan a cabo en un plano de movilidad: Frontal, Sagital o Transversal.**

Cada movimiento se produce en un plano de movilidad. Los planos de movimiento fueron explicados anteriormente – transversal, sagital y frontal. No es necesario que utilices los términos exactos con las socias, pero como entrenadora, debes asegurarte que cada socia se mueva a través del plano correcto de movimiento en cada repetición, incluso cuando empiezan a fatigarse hacia el final de esos 30 segundos.

Un ejemplo puede ser en la máquina de prensa de piernas:



**Mantén las rodillas y hombros separados cuando se realiza el movimiento**

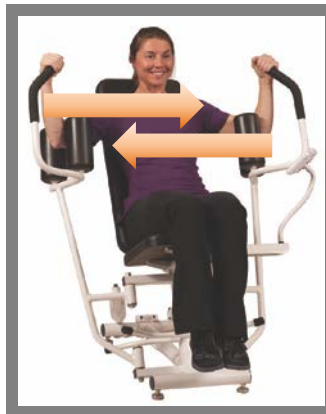
En esta máquina, el movimiento de extensión y flexión de las piernas en la articulación de la rodilla se producirá en el plano sagital. Las rodillas deben llevar la misma anchura que los hombros cuando se realiza el movimiento. Las rodillas deberían volver al cuerpo lo más rápido pero cómodamente posible. Es un error fácil de cometer, pero hemos visto muchas personas que al comenzar bien dejan caer las rodillas hacia afuera o bien las inclinan hacia el centro durante el movimiento de flexión de la rodilla. Cuando esto ocurre, los socias ya no utilizan el plano sagital y lo que realmente se consigue es poner más tensión en las articulaciones de la rodilla.

**Regla de Resistencia 3: Moverse a través de todo el rango de movimiento.**

Otra regla de la resistencia es moverse a través de todo el rango de

movimiento. Yo no puedo subrayar suficientemente la importancia de manejarse en todo el rango de movimiento con cada repetición. Si no se hace, ¡la socia poco va a cambiar! El uso sistemático de la gama completa de movimiento es importante por varias razones. Cuando una socia se pasa a CurvesSmart, realizará una prueba 1 RM. CurvesSmart registrará entonces cada repetición ejecutada y registrará de manera exacta cómo realiza cada movimiento en esta prueba inicial.

El entrenador exitoso de la máquina no sólo aporta información a la socia sobre su rango de movimiento sino que te ayudará a ti, entrenadora, de manera muy útil y eficaz. Sabrás si ella no cumple el rango de movimiento del que es capaz. Y ya que queremos que las socias obtengan resultados, las entrenaremos para que utilice el rango completo de movimiento. El uso sistemático de rango completo de movimiento nos asegurará que logramos mantenernos activas durante las actividades diarias. A medida que envejecemos, nuestra flexibilidad y amplitud de movimiento disminuyen, sobre todo si no las utilizamos. Recuerda, si no lo usas, ¡lo pierdes! Si queremos seguir teniendo la capacidad de llegar hasta el piso superior de nuestra casa, entonces debemos seguir ejercitando el rango completo de movimiento, incluso cuando hagamos ejercicio.



- Importante en CADA repetición
- Evaluado y seguido por CurvesSmart
- Asegura una gama completa de movimiento para las actividades diarias

Usando el rango de movimiento completo significa también que movilizaremos más unidades motoras. Una unidad motora es una sola neurona motora que envía el mensaje de contraer a todas las fibras de músculo a las que están conectadas. Cuantas más unidades motoras logremos conectar debido al rango de movimiento que se realiza y a la intensidad, más fuerza generaremos y con el tiempo, más resistencia.

Cuando estés entrenando desde el centro del circuito, no debes corregir solamente la forma, sino también el rango correcto de movimiento. Si ves que alguna no alcanza su mejor rango de movimiento, corrígela pero explícale el por qué. Recuerda, el rango de movimiento es individual, por lo que variará ligeramente. Esa es la belleza del programa CurvesSmart. Realiza un seguimiento de rango de movimiento individual de cada socia. Asegúrate que cada socia cumple con su propio rango de movimiento completo, ya que no existe un rango prescrito de movimiento para cada socia.

**Regla de Resistencia 4: Muévete lo suficientemente rápido para crear una adecuada resistencia.**

Otra Regla de Resistencia para el entrenamiento es moverse lo suficientemente rápido para crear la resistencia adecuada. ¡Esto realmente lo dice todo! Nuestras máquinas de fuerza usan resistencia hidráulica para sobrecargar los músculos. Debido a esto, las socias están en control de la cantidad de resistencia. Cuanto más rápido se mueve la máquina, la resistencia será mayor. Cuanto más lento sea el movimiento, menor será la resistencia. En esta misma línea, ¡no dejes que los socios permitan que la gravedad haga el trabajo por ellas! Por ejemplo, en la máquina de abdomen/espalda, asegúrate que la socia está utilizando realmente los abdominales para empujar la máquina hacia abajo... Hay que rechazar cualquier ayuda de la gravedad!



- La Resistencia hidráulica sobrecarga los músculos
- Un movimiento rápido produce mayor resistencia
- Evita la ayuda de la gravedad

Las socias deben moverse lo suficientemente rápido como para crear la resistencia adecuada a la sobrecarga de los músculos, y CurvesSmart ayudará a exigir esto de cada socia. Después de la prueba 1 RM, cada socia se ejercitará en un porcentaje específico de su intensidad máxima en las máquinas. La luz de la energía del entrenador exitoso de la máquina les permitirá saber si están alcanzando su objetivo o si están cerca de su meta en esa máquina. Si no lo están, aparecerá la luz amarilla, lo que significa que la socia deberá subir la fuerza manteniendo el rango completo de movimiento. No dejes esto en manos de la máquina y de la socia. Observa el entrenador exitoso de la máquina y ayuda a la socia basándote en esta información. Si necesita aumentar la intensidad para mayor resistencia, que lo haga pero garantizando un rango de movimiento completo.

#### **Regla de Resistencia 5: Hazlo fácil**

Y por último, ¡hazlo fácil! Nuestro entrenamiento y nuestras máquinas de fuerza están diseñados de manera sencilla, manejables y de fácil de usar. Vamos a mantenerlo así y no complicar las cosas.

### **Dirigir a través del entrenamiento**

Después de explicar los pasos del primer entrenamiento a las socias, es hora de empezar.

Acompaña a la recién llegada a cada máquina.

- Explícale la máquina y qué músculos trabaja


	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consulta el script de Entrenadores de Circuito para consejos sobre el uso correcto en todo momento</li> </ul> <p>Acompaña a la recién llegada a través de cada estación del Circuito de Estiramiento. Explícale los beneficios de estirar 5 minutos después de CADA entrenamiento</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consulta las instrucciones de máquina para explicar cada una</li> <li>• Mantener la alineación apropiada en cada estiramiento</li> </ul>
<b>Actividad: Revisar las Técnicas y Beneficios del Estiramiento.</b>	<i>Tómate tiempo para revisar con el resto del personal las técnicas de estiramientos e id por turnos explicando bien cada ejercicio del Circuito de Estiramiento o bien el cartel de la flexibilidad.</i>

## Asesoramiento Eficaz

<b>Asesoramiento Eficaz</b>	<p>Durante la primera sesión les prometiste a todas las socias una entrenadora para cada entrenamiento, así que, ¿vas a dejarlas tiradas? ¡Por supuesto que no! Ahora hay que cumplir esa promesa que les hiciste. Cuando entraron en Curves, vinieron en busca del cambio definitivo del que hemos estado hablando.</p> <p>Cuando se incorporaron, se comprometieron con su salud. Como su entrenadora, tienes también un compromiso con ella. Te has comprometido a hacer lo que sea necesario para ayudarla a ver resultados. Esto significa que tendrás que felicitarla, animarla y motivarla a cada paso del camino, durante sus progresos, con cambios de programa... etc. ¿Qué tal te suena?</p> <p>Bueno, a esto se le llama ¡ASESORAMIENTO! No basta con permanecer simplemente en el centro del circuito y decir “buen trabajo” de vez en cuando. Esto no es <i>asesorar</i>. Asesorar es mucho más que eso.</p> <p>Es compartir la pasión por lo que crees que funciona. Tú tienes una pasión por Curves, y sabes que Curves funciona cuando se trabaja duro y usas el equipo adecuado. Al asesorar necesariamente se transmiten sentimientos. Una entrenadora quiere que sus socias alcancen los resultados que persiguen. Aunque felicitarlas por los logros es bueno, motivar y corregir a las socias también es necesario para asegurar el mejor resultado.</p> <p>Para que la asesoría sea eficaz, tienes que aplicarlo con todas tus socias todos los días. No te limites sólo a las socias que lo desean, entrena a todas las socias, para que cada una sepa que te preocupas por sus resultados.</p> <p>En cada entrenamiento vuelve a “vender” la idea por la que se apuntó. Recuérdale a tu socia por qué se unió a Curves, su factor X. A continuación, empújala a trabajar su más duro durante los 30 minutos completos. Recuérdale todos los beneficios que está recibiendo de nuestro entrenamiento.</p> <p>Esto es lo que realmente te convertirá en una gran entrenadora.... Dar</p>
-----------------------------	---



	<p>un gran servicio. Si ofreces un buen servicio, tus socias alcanzarán los resultados perseguidos. Los buenos resultados hacen felices a tus socias y las socias felices hablarán sobre cómo están consiguiendo esos resultados y se lo contarán a sus amigos y familiares. Asesorando es realmente la manera de hacer crecer tu club. ¡Y es GRATIS!</p>
<p><b>Las 3 C's del Circuito</b></p>	<p>Las 3 C's del <i>circuito</i> se utilizan para asegurar que estamos entrenando efectivamente. No es suficiente simplemente felicitarlas y animarlas a seguir con lo que están haciendo bien. Esto es importante, por supuesto, pero también hay que motivar a las socias a cambiar la forma o intensidad del ejercicio, ¡o a corregir los errores cuando los vemos de inmediato! Las 3 C te ayudarán a hacer esto. Vamos a hablar de cada una de ellas de forma más detallada.</p>
<p><b>Corregir</b></p>	<p>A muchas entrenadoras les cuesta corregir a sus socias, y ¡esto es muy normal! La corrección puede tener una connotación negativa para ti y algunas socias lo pueden ver como una crítica. Pero nada más lejos que la realidad. La corrección es muy positiva y debe ser abordada de una manera positiva. Las socias deberían querer ser corregidas para poder mejorar su situación y sus resultados.</p> <p>Vas a corregir a tus socias el nivel de intensidad y la forma con el objeto de que puedan obtener el máximo beneficio y los mejores resultados, y mantenerlos después. Hazles saber que este es el motivo por el que les estás corrigiendo.</p> <p>Vas a usar los conocimientos adquiridos en el Club Camp y en esta certificación también para corregirles. Explicar las ventajas de utilizar las máquinas de una forma concreta o utilizar tus conocimientos hará que recorras un largo camino junto con tus socias. Para ellas eres una entrenadora con credibilidad y en la que confiar. Ser conscientes de ello es lo que les motivará a cambiar o corregir lo que están haciendo.</p> <p>Por supuesto, no podrás asesorar ni corregir si no estás dentro del circuito. Eres la entrenadora y tienes que estar presente en el circuito como la líder. Si no estás allí, las socias no se lo tomarán tan en serio, por lo que tienes que ser la guía dentro del circuito. Ten confianza en ti misma y estate pendiente de las socias. Los conocimientos adquiridos te ayudarán a mejorar la confianza en ti misma, ¡así que utilízalos! Hacer las cosas de forma correcta es lo más eficaz y obtendrás los mejores resultados... es también de vital importancia para obtener correctamente los datos CurvesSmart, por lo que ¡corrige cada detalle! Si dejas ir algún detalle, antes de que te des cuenta se habrá propagado este error por todo el club... ¡como una especie de virus! Después ¡tendrás más socias que corregir!</p> <p>Fíjate en todos los detalles cuando estos sucedan y corrígelos en el momento. Las socias te lo agradecerán y continuarán mejorando y obteniendo mejores resultados. Antes de la corrección, diles lo que está haciendo bien y felicítalas. A continuación, identificarás lo que tiene que corregir y por qué. Ser consciente de sus errores les hará ganar confianza y estarán mucho más motivadas para cambiar.</p> <p>Si sabes que a alguna socia en particular no le gusta ser corregida, prueba esto ... felicita a otra socia que esté trabajando con alguna</p>

	<p>máquina de forma correcta. Resaltar un logro de esta manera de forma que todo el mundo en el circuito se entere y se una a la felicitación. La socia resistente a la corrección también lo escuchará, y ella querrá también ser alabada o, por lo menos, hacer el mismo movimiento y ser un modelo de comportamiento. La socia no te hará saber que está escuchando tus consejos, pero esta es una táctica que ha tenido éxito en socias reacias que se resistían a ser corregidas.</p> <p>Otra táctica - ¡que sea divertido! No es parte del trabajo de una entrenadora ridiculizar o sacar a la luz las debilidades de alguien. Simplemente estamos corrigiendo la forma o intensidad para que pueda recibir más beneficios y mantenerse sanas. Hazlo divertido a través de recompensas por corregir algo y siendo fiel a esa corrección. También puedes utilizar la Máquina de la Semana o la Máquina de la Jornada. Esta es una gran manera de asegurarse de que cada socia se entrena y corrige. Enseña a las socias la máquina de la semana y deja que cada socia se entrene en esa máquina. Esto hace que las socias se sientan más cómodas, ya que no están "señaladas" ya que saben que todas las socias han sido vistas trabajando con esa máquina.</p>
<p><b>Motivar</b></p>	<p>He mencionado esto antes, pero el <i>asesoramiento</i>, o más específicamente convencer o motivar, es realmente una transferencia de sentimientos.</p> <p> Motivar es una transferencia de sentimientos.</p> <p>Tienes una pasión por el fortalecimiento de las mujeres y sabes que el entrenamiento Curves logrará esto. Ahora debes transmitir esa pasión a tus socias. Hacemos esto cuando exigimos o motivamos a las socias a darlo todo en cada entrenamiento.</p> <p>¿Cómo te sientes acerca de Curves? ¿Crees en el trabajo de Curves? Tú puedes transmitir estos sentimientos y exigir a las socias a dar el 110%. Todo comienza contigo. Las socias deben ver y sentir tu pasión por Curves. ¿Estás haciendo el mismo esfuerzo que les exiges a ellas? ¿Trabajas en Curves por lo menos 3 veces a la semana? Si no es así, necesitas empezar. Comienza a cuidar de tu salud para motivar con tu ejemplo a las socias y que así quieran también cuidar de su salud. Si tú las guías con el ejemplo, tus socias estarán mucho más motivadas para seguir tus pasos.</p> <p>¿Has visto el éxito y los avances? ¡Habla acerca de eso! ¡Celébralo con sus socias y estate orgullosa! Ellas son un apoyo para ti tanto como tú eres un apoyo para ellas y tu trabajo duro y dedicación les va a motivar.</p> <p>En el circuito, mantén la energía alta. ¡Tú nivel de energía marcará la pauta y puede ser justo lo que la socia necesite para empezar a moverse en ese circuito! Más que eso... hay que entrenar y motivar a las socias a la vez que mantienes los niveles de energía altos. La socia puede venir después de un día agotador en el trabajo y ver a una entrenadora alegre, lista para asegurarse de que hace la mayor parte de su sesión de ejercicios, ¡es justo lo que necesita! Comparte tu entusiasmo y pasión con tus socias en cada entrenamiento.</p>

	<p>Por supuesto, ¡la música también ayuda! Mantén la música viva. Se recomiendan por lo menos 140 latidos por minuto. Es posible aumentar esta intensidad si notas que las socias en ese momento van a disfrutar un poco de un ritmo más rápido. 150 pulsaciones por minuto es un buen aumento.</p> <p>La clave es conocer a tus socias. Si el grupo de mujeres que asisten por la mañana disfruta un determinado tipo de música, ¡juega con eso! Por la tarde, puede que tengas un público más joven – por lo que música más moderna y actual podría ser el tipo de música que les guste. La música puede ser un gran motivador, sólo asegúrate de que estás jugando con el tipo de música que a tus socias les gusta escuchar.</p> <p>¡El Circuito Curves con Zumba es una prueba de que la música puede determinar el estado de ánimo y crear más energía! La música utilizada durante esta clase es principalmente latina. Para reafirmar que la clase es única, es buena idea no exagerar con la música latina en el Circuito Curves cuando la clase no sea de Zumba.</p> <p><i>Motivar</i> es simplemente la transmisión de esa pasión que siente por Curves a tus socias, motivando y animando a emplearse a fondo durante cada entrenamiento y cada repetición. No obstante, no se debe <i>motivar</i> sólo en el circuito. Por supuesto, que vamos a motivar a las socias dar el 110% en cada repetición, pero también hay que animarles a que vengan por lo menos 3 veces por semana para obtener resultados. Podemos lograr que quieran pesarse y medirse cada mes para hacer un seguimiento de su progreso y utilizar el programa Curves Complete. Podemos animar a las socias para que estiren después de cada entrenamiento y compartir su progreso con amigos y familiares. Y, sobre todo, dar seguimiento será una de las mejores maneras para motivar a las socias a utilizar todos los aspectos del programa Curves.</p>
<p><b>Celebrar</b></p>	<p>Celebrar. Hemos hablado de la corrección de los errores, y de motivar a las socias a dar el 110% ... una vez que han hecho ambas cosas, ¡es el momento de celebrarlo! Celebrar el éxito y el progreso es un gran motivador para una socia. Esto la ayudará a sentirse bien por lo lejos que ha llegado... y ¡ella sabrá que su entrenadora, tú, te preocupas realmente por sus resultados! Esto la afirmará y alentará a continuar siendo constante con el entrenamiento Curves 3 veces por semana.</p> <p>Cuando lo celebres, ¡muestra mucha emoción! Ya que estás celebrándolo hazlo por todo lo alto. Esto motivará a los demás socias también. Puedes hacer celebraciones cuando las socias:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corrigen algún error,</li> <li>• Utilizan una máquina correctamente,</li> <li>• Trabajan duro los 30 segundos completos en una máquina,</li> <li>• Estiran después de su entrenamiento,</li> <li>• Alcanza un peso y unas metas</li> <li>• Entrena 3 veces la semana.</li> </ul> <p>¡Hay un montón de cosas que celebrar! A veces, incluso llegar a ese día</p>

	<p>es un logro en sí mismo. Si sabes que una socia ha tenido un duro día de trabajo y atravesar la puerta Curves era difícil ¡celebralo con ella! Esto le ayudará a que esté animada y darle el empujón que necesita para continuar con el entrenamiento. Es vital celebrar y reconocer el éxito ... porque además, las socias puede que no estén tan motivadas.</p> <p>Hay algunas formas divertidas de hacer esto, como el rincón de los logros, premiando la asistencia, y la utilización de recompensas a socias para mantenerlas motivadas.</p> <p>Para obtener sugerencias sobre lo que se puede decir de corregir, motivar y celebrar en cada máquina, utiliza el script de las 3C's de monitores de Circuito.</p>
--	---

## Estilos de Entrenadora

<p><b>Reflexión: Técnicas y estilos de entrenadora</b></p>	<p>Como entrenadora, eres una líder para tus socias --- alguien que les proporciona la motivación, el conocimiento y la experiencia, y el aliento, para ayudarlas a alcanzar sus metas. ¿Qué es lo que realmente significa para ti ser una entrenadora? Reflexiona sobre las dos siguientes preguntas y escribe tu respuesta a cada pregunta.</p> <p>¿Qué significa realmente para ti ser una entrenadora o líder eficaz en tu club? _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>¿Qué buscan tus socias en una entrenadora? Anota algunas ideas.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p><b>Diferentes estilos de entrenadora</b></p>	<p>Como entrenadora, instruyes a las socias sobre nuestros programas y la forma correcta de llevarlo a cabo. Las entrenas con el equipo día tras día, y les guías hacia hábitos de vida saludables. Tus socias llegaron a Curves buscando cambiar los malos hábitos en hábitos saludables para toda la vida, y te buscan a ti como líder de este entrenamiento y asesoría. Hemos hablado sobre el uso de las 3 C's del Circuito; corrección, <i>motivar</i> y celebrar, para ayudar a asesorar eficazmente. También nos referimos a la utilización de las recompensas, la Máquina de la Semana o la Máquina del día para ayudar en el entrenamiento diario a cada socia.</p> <p>Tener claro PORQUÉ hacemos lo que hacemos y las herramientas necesarias te dará confianza para entrenar de una forma más eficaz. No obstante, depende de TI llegar a ello y ser la entrenadora en el centro del circuito ¿Crees que un solo estilo de entrenamiento se ajusta a las necesidades de cada socia? ¡Por supuesto que no! Cada socia es única... y cada socia tendrá diferentes necesidades. Incluso con la misma socia sus necesidades pueden variar de día a día en función de las circunstancias de su vida. Sus necesidades variarán dependiendo del</p>

	<p>nivel de energía, motivación, éxitos, decepciones, y todo otro tipo de factores.</p> <p>Algunas socias pueden necesitar una entrenadora tipo sargento que les empuje con energía, mientras que otras pueden necesitar más una entrenadora que las cuide como polluelos bajo su ala. Algunos días, una socia puede necesitar más de una entrenadora-animadora para ayudarla a levantarse y seguir, mientras que al día siguiente, ¡la misma socia puede necesitar el profesor que le exija! El punto es que las necesidades variarán y deberás ser flexible en tu estilo de entrenamiento para que puedas llevar a todas las socias por el camino del éxito cada día.</p> <p>Realmente no hay ningún misterio en ello. Hemos definido los 5 estilos diferentes de entrenamiento que consideramos que pueden existir. Vamos a analizar cada uno de ellos en un momento, pero antes de hacerlo, quiero reiterar la importancia de adaptar tu estilo de entrenamiento a las necesidades de la socia. Fuera de todos los estilos de entrenamiento que pudieran existir, es muy probable que trabajes más a gusto con uno o algunos de ellos y probablemente los utilices de forma regular y sin siquiera darte cuenta.</p> <p>Como describimos los diferentes estilos de entrenamiento, toma nota de aquellos con los que estás más cómoda y también de los que deberías practicar más. La identificación de tus fortalezas y debilidades te ayudará a desarrollar sus habilidades con TODOS los estilos de entrenamiento. Es importante que te familiarices con todos los estilos para que puedas cumplir con las diferentes necesidades de todas tus socias.</p>
<p><b>Estilos de entrenadora</b></p>	<p><b>Animadora</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Divertida y positiva</li> <li>• Muy motivadora, con mucha energía</li> <li>• Hace sonreír, reír y bailar a sus socias.</li> <li>• Hace del circuito un equipo</li> </ul> <p><b>Momentos para animar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Felicita a sus socias por hacer un buen trabajo</li> <li>• Da ánimos e impulsos</li> </ul> <p><b>Sargento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¡Te aguantas!</li> <li>• ¡No hay excusas!</li> </ul> <p>Insiste a sus socias a trabajar duro en cada una de las máquinas durante todo el entrenamiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Empuja a sus socias a hacer más de lo que jamás imaginaron</li> </ul> <p><b>Momentos para “meter caña”</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aquellas socias que necesitan un empujón extra para conseguirlo</li> </ul>

	<p><b>Profesora</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Todo sobre la educación</li> <li>• Educa sobre por qué hacemos lo que hacemos</li> <li>• Enseña a las socias los músculos que están trabajando</li> <li>• Enseña a las socias a utilizar las máquinas de la manera correcta</li> <li>• Le encanta recibir preguntas</li> <li>• Investiga para obtener respuestas que no conoce</li> </ul> <p><b>Árbitro</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le encanta corregir</li> <li>• Educa sobre lo que es correcto</li> <li>• Pone a las socias de nuevo en marcha</li> <li>• Promueve un entrenamiento seguro y eficaz</li> <li>• Corrige la falta de forma cuando lo ve</li> <li>• Consistente</li> <li>• Se gana el respeto de las socias</li> </ul> <p><b>Ángel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es un soporte para las socias</li> <li>• Es cariñosa</li> <li>• Proporciona alivio a las socias que luchan</li> <li>• Recuerda cumpleaños y eventos importantes</li> <li>• Conoce las luchas de las socias y las apoya</li> </ul>
<p><b>Reflexión: ¿Qué estilo de entrenadora es el tuyo?</b></p>	<p>Recuerda los estilos de entrenamiento analizados en el curso. Son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Animadora</li> <li>• Sargento</li> <li>• Profesora</li> <li>• Árbitro</li> <li>• Ángel</li> </ul> <p>¿Te reconoces en alguno de estos estilos de entrenadora? Reflexiona sobre estas dos preguntas.</p> <p>¿Con qué estilo de entrenamiento te encuentras actualmente más cómoda? _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

¿Qué estilo de entrenamiento necesitas para estar más cómoda?

---

---

---