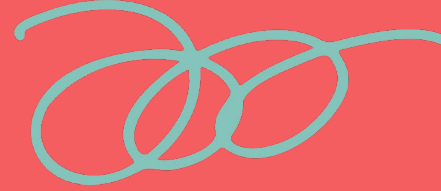




# Health & fitness

**Alumno: Antonio Jesús Pardo Jiménez**  
**Tutor Prácticas: Alejandro Morales Pérez**

# Índice



1

Funciones y tareas que realizo.

2

Características personales, profesionales y sociales que requiere el puesto.

3

Clientela y horario habitual.

4

Opciones de desplazamiento al centro de prácticas.

5

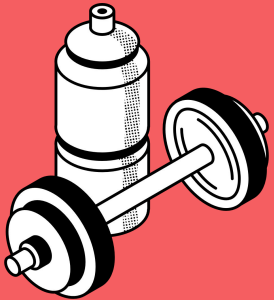
Relación con los tutores (docente y laboral).

6

¿Cómo te has sentido dentro de este ámbito laboral?

7

¿Qué me llevo de mis prácticas?



# 1. Funciones y tareas que realizo

Mis funciones en este puesto como entrenador personal son las siguientes:

**1. Entrevista y Evaluación Física:** Realizar una entrevista inicial para conocer los antecedentes médicos, el nivel de actividad física y los objetivos del cliente.

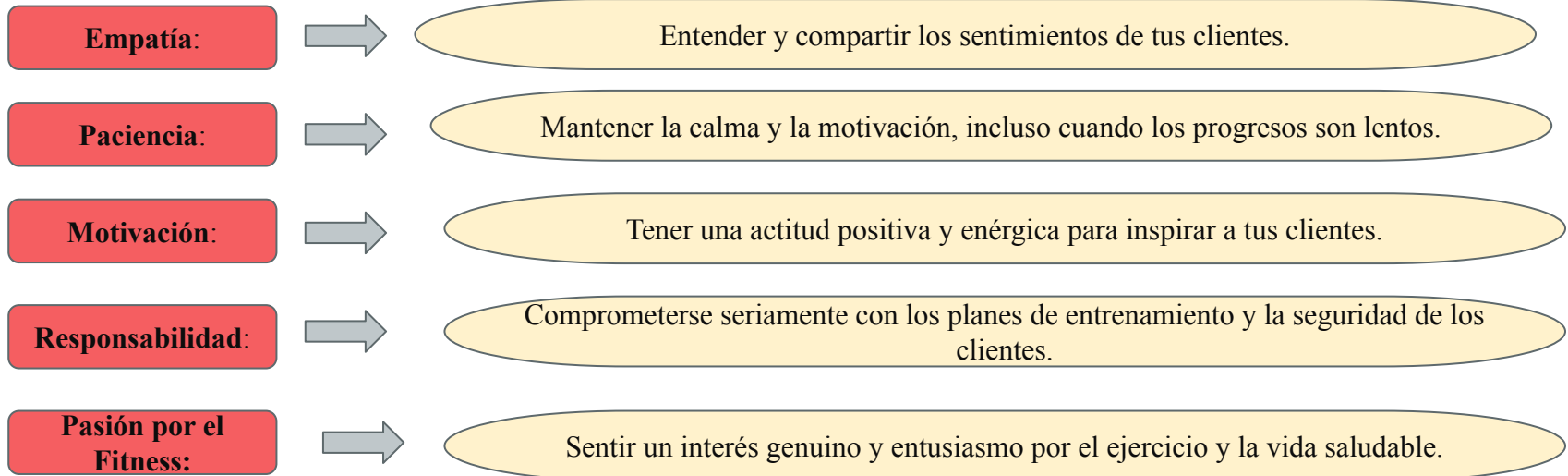
**2. Diseño de Programas Personalizados:** Crear planes de entrenamiento personalizados que se adapten a las necesidades, objetivos y capacidades del cliente. Esto incluye seleccionar ejercicios específicos, establecer la frecuencia de las sesiones y determinar la progresión adecuada.

**3. Instrucción y Supervisión:** Guiar a los clientes durante las sesiones de entrenamiento, asegurándose de que realicen los ejercicios con la técnica correcta para evitar lesiones y maximizar los beneficios.



## 2. Características personales, profesionales y sociales que requiere el puesto

Para ser un entrenador personal exitoso, es esencial poseer una combinación de características personales, profesionales y sociales. Estas características ayudan a establecer una buena relación con los clientes, garantizar entrenamientos efectivos y mantener una carrera sostenible en el campo del fitness. Aquí presento algunas de las características clave:



### 3. Clientela y horario habitual

El horario de apertura del propio centro es de lunes a viernes de 7:00 de la mañana a 22:00 de la noche de forma ininterrumpida y salvo épocas estivales del año, también abren los sábados por la mañana de 10:00 a 14:00, dando la posibilidad a todos nuestros clientes de entrenar en cualquier momento del día.

En cuanto a mi horario habitual, al estar de prácticas, era de 7:30 a 13:30 aproximadamente. Exceptuando los días que también he ido de tardes.

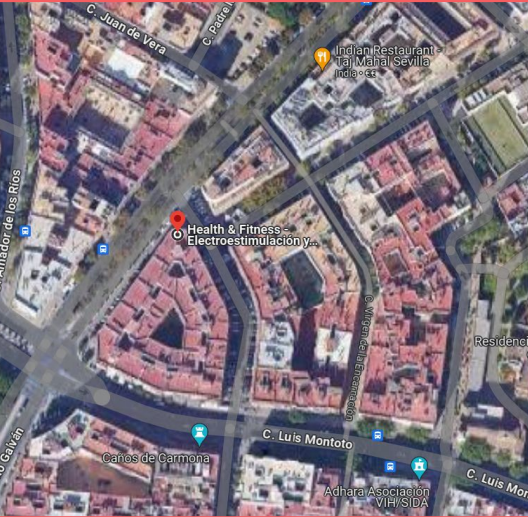
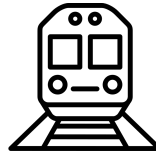
Pensado para pensionistas, jubilados, niños (de 12 a 16 años), personas con poco tiempo para entrenar, amantes de las clases colectivas, (adaptándose a grupos reducidos con y sin electroestimulación), parejas, entrenamiento al aire libre y entrenamiento personal.



## 4. Opciones de desplazamiento al centro de prácticas

Health & Fitness es un centro de entrenamiento personal ubicado en el centro de Sevilla concretamente *C/ Juan Antonio Cavestany, nº 2-D 41018 Sevilla*.

Muy bien conectados con las líneas de bus y cerca de la estación de santa justa.



## 5. Relación con los tutores



He tenido una relación muy positiva con mis tutores de prácticas. Han sido muy amables y me han proporcionado apoyo continuo, guiándome cada día para mejorar y aprender. Su orientación y paciencia han sido esenciales para mi desarrollo profesional.

## 6. ¿Cómo te has sentido dentro de este ámbito laboral?

Durante mis prácticas, me he sentido muy bien. He estado entusiasmado por aprender y poner en práctica mis conocimientos en un entorno laboral real. Ha sido una experiencia satisfactoria y motivadora, donde he tenido la oportunidad de crecer tanto personal como profesionalmente. La colaboración con mis compañeros ha sido excelente, lo que ha hecho que me sienta valorado y respaldado en todo momento. En resumen, me he sentido muy agusto y agradecido por la oportunidad de realizar estas prácticas en Health & Fitness.



## 7. ¿Qué me llevo de mis prácticas?

De mis prácticas me llevo una experiencia positiva y útil. He aprendido mucho sobre el mundo real de mi campo laboral y he tenido la oportunidad de aplicar mis conocimientos teóricos en situaciones prácticas. Además, he tenido la suerte de contar con tutores y compañeros que me han brindado su apoyo y orientación, lo cual ha contribuido significativamente a mi crecimiento profesional. Esta experiencia me ha permitido desarrollar nuevas habilidades, fortalecer mi confianza en mí mismo y confirmar mi pasión por esta profesión. Estoy contento por todo lo que aprendí y emocionado por lo que viene en el futuro de mi carrera.





**¡MUCHAS GRACIAS!**

---

