

TEXT 1

7. Llegiu el text en veu alta davant de les persones que examinen i, a continuació, exposeu la vostra opinió.

Ensenyant a veure's bé i a viure millor

L'entrenador personal ja no és un luxe exclusiu, sinó un servei cada cop més personalitzat i fins i tot *low cost*.

Fa almenys tres dècades que el gimnàs ja no és un reducte d'atletes i els seus entrenadors, i ha esdevingut espai amb un ventall ampli d'usuaris. Fins i tot territori de consumidors. D'un consum que s'acosta al llindar de la massificació. Cada vegada hi ha més gent a la recerca d'abdominals marcats, d'una bona flexibilitat i que vol corregir mals hàbits posturals. Són objectius que necessiten la intervenció d'un especialista coneixedor d'unes possibilitats del cos que fins ara el client desconeixia. La figura del monitor ha anat mutant cap a la presència de l'entrenador especialitzat, que és qui acabarà interpretant la necessitat de l'usuari, que –si s'ho pot permetre– podrà contractar-lo un, dos o tres dies a la setmana amb l'objectiu de veure's bé i sentir-se millor.

“El principi bàsic de l'entrenament personal és la individualització: cada persona és diferent i requereix un tractament diferent. No es pot entrenar de la mateixa manera un prim que un obès, o una persona que es mou tot el dia i una altra que està quieta. A qui contracta un entrenador se l'ha de motivar amb uns objectius fixats. Fer-lo conscient de la necessitat de cuidar-se, i valorar-li els resultats tot just apareguen.”

Ara (adaptació)