



Fotografía Marta Tena

## ¿QUIÉN ES **IVÁN MORALES?**

Diplomado en Magisterio de Educación Física. Master en entrenamiento personal y funcional por el Instituto Isaf. Entrenador funcional por Orthos. Instructor de Matt Pilates por Orthos. Instructor de Natación por la Federación Española de Natación. Experto en nutrición y planificación dietética por la UCM. Otras formaciones complementarias: Power Pump, Kick power, FPA training, FPA Box.



“Empecé con los entrenamientos personales hace ocho años, y creía que el nivel y los objetivos de las personas con las que me iba a encontrar serían medio alto, pero no fue así. Los clientes con los que trabajo buscan salud, tonificar su cuerpo, mejorar su estética, desconectar del estrés diario... Son personas que trabajan muchas horas y no tienen tiempo para ir al gimnasio, o poca motivación. Necesitan que alguien se lo ponga fácil, que vaya a su casa y les ayude a conseguir una rutina con el deporte y alcanzar los objetivos marcados. Hay clientes que solo quieren que les oriente, con lo que quedo con ellos para hacer una primera entrevista, les evalúo, les hago un programa y en una segunda sesión se lo enseño para que lo puedan hacer solos. Cada 12 o 15 sesiones voy cambiando el programa según su progresión. Si entre tanto mi cliente tiene dudas, me puede llamar para resolverlas siempre que lo necesite”.



# **MANTENTE EN FORMA**

## **Un sueño alcanzado**

Iván Morales ha sido un enamorado de la actividad física desde muy joven, y desde niño estuvo muy vinculado a la natación en el madrileño Club Natación Jiménez, “siempre he tenido la meta profesional de llegar a ser entrenador personal. Después de 13 años dando clase de natación a niños y a adultos, de haber trabajado en gimnasios durante 10 años y de reciclarme y formarme continuamente, por fin, hace 8 años conseguí crear Mantente en Forma”.

La forma de trabajar de Iván es mucho más presencial, siendo su actividad de entrenador personal de forma directa y trabajando con sus clientes mano a mano, aunque también combina estas sesiones con planificaciones online dependiendo de sus agendas y tiempo libre.

En cuanto a los precios de sus servicios, las tarifas se dividen por las sesiones realizadas. "El precio de un entrenamiento personal es de 40€ y la duración es de una hora. En general mis clientes hacen de 2 a 3 sesiones semanales. También existe la posibilidad de comprar un bono de 10 sesiones, de forma que el precio por sesión es de 35€. Cada sesión se adapta a las necesidades, lesiones y objetivos de cada persona. No es lo mismo quien se quiere preparar un triatlón que alguien con un problema de espalda que necesita rehabilitarse. Y el material corre de mi cuenta; barras, discos, gomas elásticas, combas, superficies inestables, TRX, colchonetas, stroops..."