

<http://registrousuarios.lavanguardia.com/premium/54427488538/index.html>

Secció: Actualidad / Última Hora

22/02/2015

## Només amb preparadors i fisioterapeutes

*Títol: Europa Espanya Català*

La irrupció dels entrenaments d'alta intensitat per a tots els públics redunda sobre la necessitat que es practiquin només sota supervisió de preparadors físics i professionals amb formació i titulació. En el cas de l'electroestimulació, el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya destaca la necessitat que hi hagi titulats supervisant els exercicis. "Hi ha gimnasos i centres que sí que fan les coses bé", diu una portaveu. "El problema és la formació de personal especialitzat. Cal posar-se a les mans de preparadors físics, no d'esteticistes; és com el Ferrari de l'electroestimulació", assegura Antonio García Moreno. Els experts alerten de la necessitat de passar proves mèdiques específiques abans de posar l'organisme al 80% de la seva capacitat cardíaca. "No és el mateix entrenar un esportista d'alt rendiment que una senyora sedentària de 55 anys", alerta David Pérez, de Sportevo, preparador especialitzat en el disseny de programes d'exercici físic a mida. "Cal aplicar sempre el principi d'individualització", afegeix.