

SLOWTRAINING
JUST 30 MINUTES

*Un cuerpo fuerte,
un cuerpo sin dolor*

*Tecnología y profesionales
unidos para **mejorar tu salud***



PROGRAMA
PRO-HEALTH

***“PROGRAMA INDIVIDUALIZADO
CON UN ENTRENADOR
PERSONAL ESPECIALIZADO
EN MEJORAR TU SALUD Y
CONDICIÓN FÍSICA”***



***Integra las instalaciones y
tecnología más avanzada con
un método innovador para reforzar
tu musculatura, mejorar tu salud
y disminuir/eliminar dolores
musculoesqueléticos***



MÉTODO SLOW TRAINING

EFFECTIVO / EFICIENTE / SEGURO

Respaldado por evidencia científica

[J Sports Med \(Hindawi Publ Corp\).](#) 2014; 2014: 731890.
Published online 2014 Sep 30. doi: [10.1155/2014/731890](https://doi.org/10.1155/2014/731890)

PMCID: PMC4590889

PMID: [26464894](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26464894/)

**Strength Gains as a Result of Brief,
Infrequent Resistance Exercise in Older Adults**

[James Ficher](#),^{1,*} [James Steele](#),¹ [Pat McKinnon](#),²
and [Stephen McKinnon](#)²

[Author information > Article notes >](#)
[> Copyright and License information > Disclaimer](#)



A man with dark hair and a beard, wearing a white polo shirt and dark shorts, is seated on a large, complex medical machine. He is holding two black handles, one in each hand, and appears to be performing a physical therapy exercise. The machine is dark grey and black with various adjustment points and a large white monitor screen in front of him. The background is a dimly lit room with some equipment visible.

***UN CUERPO FUERTE
ES UN CUERPO
SIN DOLOR***

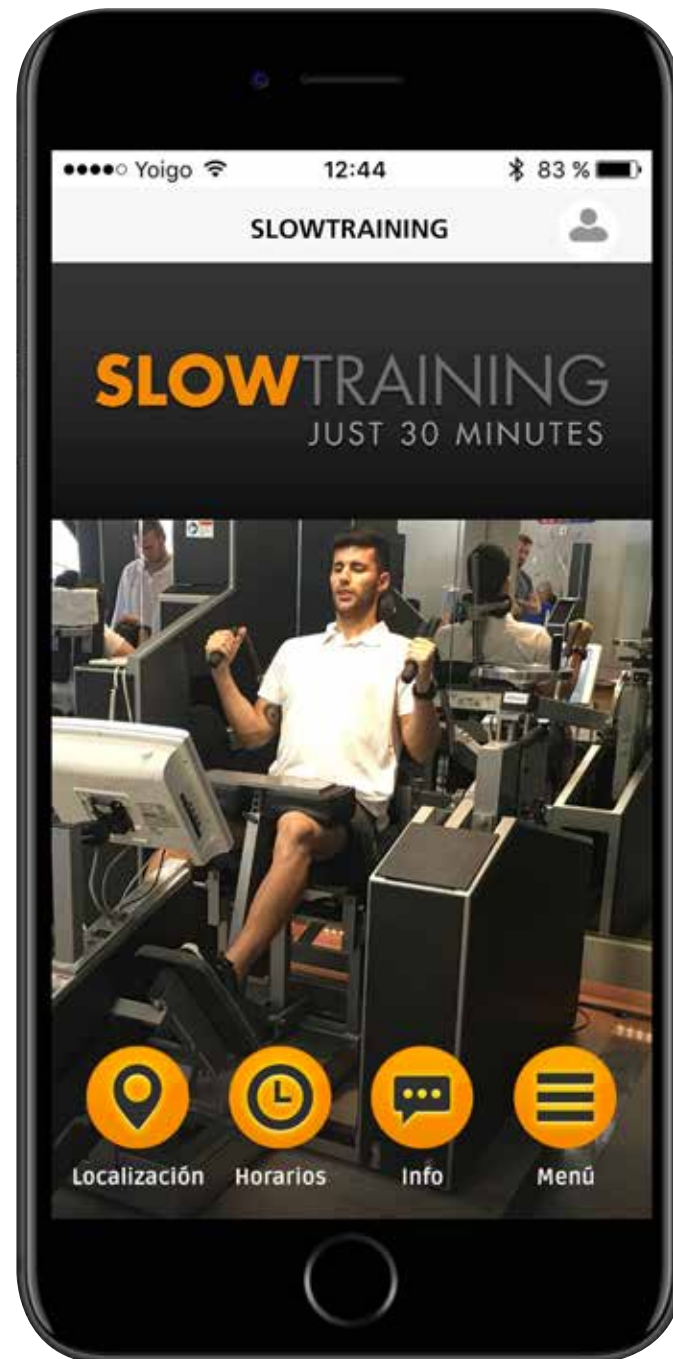
***Maquinaria médica (MedX)
de refuerzo clínico lumbar y cervical***



SEGUIMIENTO MÉDICO, FISIOTERAPEUTA/OSTEÓPATA Y ENTRENADOR PERSONAL

*Los músculos son el sostén de
nuestros huesos y articulaciones*

MEDICIÓN DE CADA ENTRENAMIENTO



SLOWTRAINING
JUST 30 MINUTES

Tu evolución del Programa PT-A de hoy

	22/01/2018	06/02/2018	19/02/2018	05/03/2018	19/03/2018	03/04/2018	16/04/2018	02/05/2018	29/05/2018
C1 Medical Lumbar Exten...	151 6+0 Rep.	151 7+0 Rep.	157 8+0 Rep.	169 5+0 Rep.	169 6+0 Rep.	169 6+0 Rep.	176 6+0 Rep.	188 6+0 Rep.	194 6+0 Rep.
2 Extensión Rodillas	84 10+0 Rep.	88 10+0 Rep.	84 4+1 Rep.	80 10+1 Rep.	82 8+1 Rep.	82 9+0 Rep.	84 8+0 Rep.	88 7+1 Rep.	92 9+0 Rep.
1 Prensa Pies	202 8+0 Rep.	206 5+0 Rep.	200 9+0 Rep.	212 5+0 Rep.	212 6+0 Rep.	212 7+0 Rep.	228 6+0 Rep.	230 7+0 Rep.	240 8+0 Rep.
3 Flexión Rodillas Sent...		70 8+2 Rep.	70 8+2 Rep.	70 9+2 Rep.	74 10+0 Rep.	78 9+0 Rep.	84 7+1 Rep.	88 6+0 Rep.	90 5+1 Rep.
18 Pullover		60 4+0 Rep.	56 7+0 Rep.	58 6+0 Rep.	60 4+0 Rep.	60 5+0 Rep.	62 5+1 Rep.	64 5+0 Rep.	66 4+1 Rep.
17A Pull Frontal		142 10+0 Rep.	146 8+0 Rep.	150 8+0 Rep.	156 9+0 Rep.	162 7+0 Rep.	168 7+0 Rep.	174 7+0 Rep.	178 6+0 Rep.
15A Pres Hombros Sagital		66 10+0 Rep.	66 11+0 Rep.	72 9+0 Rep.	76 8+0 Rep.	80 7+0 Rep.	80 7+0 Rep.	82 7+0 Rep.	86 6+0 Rep.
19 Remo Sentado		168 7+0 Rep.	174 7+0 Rep.	180 6+0 Rep.	182 6+0 Rep.	188 7+0 Rep.	194 5+0 Rep.	200 4+1 Rep.	206 4+1 Rep.
13 Pres Pecho		66 7+0 Rep.	66 8+0 Rep.		68 8+0 Rep.	70 7+0 Rep.	72 6+0 Rep.	72 7+0 Rep.	76 7+0 Rep.
10 Gemelo Sentado		70 8+0 Rep.	70 10+0 Rep.	70 10+0 Rep.	70 8+0 Rep.	68 11+0 Rep.	70 11+0 Rep.	72 11+0 Rep.	76 9+0 Rep.
Tiempo	8min. / 16min. 50 %	26min. / 43min. 60 %	27min. / 51min. 53 %	23min. / 45min. 51 %	25min. / 45min. 56 %	25min. / 45min. 56 %	23min. / 44min. 52 %	22min. / 45min. 49 %	22min. / 40min. 55 %

TESTIMONIOS



Josep Oller

1 reseña

★★★★★ Hace un mes - 

De entrada debo confesar mi total y absoluta falta de interés para todo aquello relacionado con la actividad deportiva.

Tengo 66 años y debido a un problema de salud de carácter crónico degenerativo me he visto obligado a ejercitar mi musculatura, y aquello que inicié de forma obligatoria se ha convertido actualmente en una actividad agradable, que además está dando resultados favorables, todo ello gracias a la buena preparación técnica de los entrenadores, en los que la empatía, paciencia y cordialidad son sus principales características, apoyados por una tecnología puntera basada en nuevos criterios de estimulación muscular.

Altamente recomendable



Bely Comas

4 reseñas

★★★★★ Hace un mes - 

Su rigor y eficacia es impresionante. Tanto un joven, una persona mayor como yo, o una persona enferma, podemos trabajar nuestro cuerpo para mejorar su estado de forma personalizada y con las últimas tecnologías, únicas en España. Quien prueba se engancha. Mi espalda necesita Protraining, me lumbago ha mejorado un 90 %. Increíble! Entrenadores super preparados, en un ambiente del todo profesional. Abstenerse los que quieren hacer gimnasia cada día con música como si fuera un club. Los 30 minutos semanales bastan para cambiar tu cuerpo y tu salud. Gracias, Protraining. Ojalá os conociera más gente.

WELCOME PACK



Fitness Plan

1 sesión de valoración médica

**1 sesión de fisioterapia
para evaluar disfunciones**

**1 sesión de valoración
de la fuerza y movilidad articular**

Ebook con el método

**Valoración de la composición corporal y
orientación de hábitos nutricionales**

PROGRAMA ENTRENAMIENTO

Good Health



Good Life

- Programación para 1 o 2 sesiones de Entrenamiento Personal semanal.
- 18 sesiones de Entrenamiento de 30 minutos semanales.
- Sesión de fisioterapia a la mitad del programa.
- Sesión de evaluación médica al final del programa.

"TIMELINE" PROGRAMA

APRENDIZAJE EJERCICIOS
ANÁLISIS DEBILIDADES
MUSCULARES



1^{er} MES

MEJORAS EN FUERZA
Y EN SINTOMATOLOGÍA



2^º MES

MEJORA INTENSIDAD
MEJORA DOLENCIAS
REFUERZO MUSCULAR
ZONAS VULNERABLES



3^{er} MES