



Hola, soy Martin Roust Aldaya

Soy preparador físico de origen vasco/argentino especializado en fisiculturismo y creador de las primeras rutinas de entrenamiento de la **“Simetría Muscular”** que ayudan a gente como tú, aficionados a la musculación o atletas de fitness y culturismo, que desean conseguir esa tan deseada simetría y armonía muscular, la cual de seguro les posibilitara alcanzar el ideal de perfección y estética que tanto sueñan.

¿Cómo lo hago? A través de las sesiones tanto presenciales como online de entrenamiento fascial con el método del Momento Muscular Excéntrico.

Con mis 30 años de experiencia en la preparación física de atletas y de docencia e investigación como fisioterapeuta, te podre ayudar a solucionar tu problema, **“el que ya sabéis”**, sin dudas, el que te hará la diferencia tanto en el gym con tus compañeros de entreno como a la hora de la puntuación de un torneo.





- Personal Trainer y entrenador de fisiculturismo y fitness de competencia
- Preparador físico universitario certificado en la U.C.E.S. Universidad de Ciencias Empresariales y Sociales de La Ciudad de Buenos Aires desde 2013
- Profesor Superior de Gimnasia, I.P.E.F. Instituto Privado de Educación Física de Buenos Aires desde 1990
- Graduado de la Licenciatura de Kinesiología y Fisiatría de la Universidad de Buenos Aires desde 1993
- Carrera de Docencia e Investigación desde 2001
- Creador y difusor del Método del Momento Muscular Excéntrico para la simetría muscular

