

6 €

noviembre / diciembre 2025

INTELIGENCIA ARTIFICIAL EN EL CENTRO DE ENTRENAMIENTO

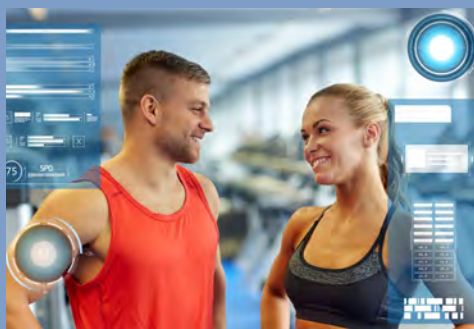
Cómo te puedes aprovechar de las actualizaciones de IA de Google

Como puede ser el screening en ejercicios y tests

LABORATORIO DE ENTRENAMIENTO

Obesidad y Ejercicio en el 2025

Nuevas claves fisiológicas y pautas de ejercicio



122

ENTRENADORES

Wearables en el fitness

Cómo elegir el ideal para cada tipo de entrenamiento

QUAMTRAX



DESCÚBRELOS
AQUÍ



NUEVA **BLACK LINE** **CREATINA** ÚNICA EN EUROPA



**SIN
AZÚCARES**



**2.5G DE
CREAPURE®**



**FORMATO
MASTICABLE**

CONSÍGUELA YA

noviembre/diciembre 2025
número 122

Inés Ledo
editora@gymfactory.net

Administración:
administracion@gymfactory.net

Prensa y redacción:
redaccion@gymfactory.net
pensa@gymfactory.net

Diseño y maquetación:
Javier Ojeda Muñoz
redacción@gymfactory.net

Colaboradores:
Iván Gonzalo
Santiago Jacomet
Dr. Guillermo Laich
Santiago Liebana
Francisco José Rodríguez
Amâncio Santos
Mariela Villar

Edita:
LENUGYM S.L.

Domicilio social:
Calle Mirador de despeñaperros 27
28400 Collado Villalba

Publicidad:
publicidad@gymfactory.net

Distribución:
Ecological Mailing
916 78 00 09 - www.ecomail.es

ISSN:
2174-6168

Depósito Legal:
M-675-2005

Prohibida la reproducción total o parcial de textos, dibujos, gráficos y fotografías sin la previa autorización del editor. Gym Factory no se hace responsable de las opiniones expresadas por los colaboradores, ni se identifica necesariamente con las mismas.



gym FACTORY editorial entrenadores



TERMINAMOS el año con una mirada profunda a la labor del entrenador, una profesión que avanza, se especializa y reafirma su papel esencial en la salud y el bienestar de las personas. Cada vez es más evidente: el trabajo del entrenador ya no consiste solo en dirigir sesiones, sino en comprender etapas vitales distintas, adaptarse a necesidades específicas y aplicar la ciencia del ejercicio con rigor y sensibilidad. Este número refleja precisamente esa evolución, mostrando cómo el conocimiento técnico y humano deben caminar juntos para ofrecer un trabajo de calidad.

Uno de los debates más relevantes del año ha sido el de la regulación profesional. La nueva ley debe eliminar obstáculos innecesarios a la libre circulación y al ejercicio profesional, garantizando requisitos proporcionados y realmente justificados. No se trata de poner barreras, sino de asegurar que quien ejerce una profesión regulada tenga la formación adecuada, sin exigir títulos o trámites que no aportan valor real. La Unión Europea es clara: rechaza las colegiaciones obligatorias y los monopolios. La prioridad debe ser proteger al consumidor, no blindar intereses corporativos.

Y, como siempre, este número cobra sentido gracias a quienes ponen su experiencia al servicio del sector.

Iván Gonzalo Martínez, Santiago Jacomet, Guillermo A. Laich de Koller, Santiago Liébana Rado, Francisco José Rodríguez López, Amâncio Santos y Mariela Villar: cuya aportación no solo informa; inspira, orienta y eleva la profesión.

Y ahora nos despedimos de vosotros hasta el año que viene.

En nombre de todo el equipo Gym Factory, os deseamos una Feliz Navidad y un Año Nuevo lleno de energía, aprendizaje y oportunidades para seguir transformando la vida de quienes confían en vosotros.

Inés Ledo
Editora

Sumario

entrenadores

noviembre / diciembre 2025

- 76 Novedades
- 73 Regulación de las profesiones del deporte
- 69 Inteligencia artificial en el centro de entrenamiento
- 65 Laboratorio de entrenamiento
- 61 Entrenadores
- 59 Actividad en la gestación
- 57 Medicina y ciencias del deporte
- 55 Entrenamiento en femenino
- 51 Expertos
- 49 Anuncios por palabras



73

Regulación de las profesiones del deporte

PROPUESTA PARA LA REGULACIÓN DE LAS PROFESIONES DEL DEPORTE: EXCELENCIA Y SENTIDO COMÚN

La nueva ley debe eliminar obstáculos innecesarios a la libre circulación y al ejercicio profesional, garantizando requisitos proporcionados y justificados.

59

Actividad en la gestación

EJERCICIO PRENATAL EN EUROPA: BENEFICIOS, DATOS Y OPORTUNIDADES CLAVE PARA EL SECTOR

El ejercicio durante el embarazo ofrece beneficios demostrados y abre oportunidades para profesionales y empresas que diseñen programas eficaces y sostenibles.



57

Medicina y ciencias del deporte

LA ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR ES UN COMPONENTE FUNDAMENTAL EN EL AUTISMO

El deporte mejora la vida de personas autistas, aportando beneficios físicos, psicológicos y sociales demostrados por numerosos estudios en distintos contextos.

55

Entrenamiento en femenino

EL ENTRENAMIENTO DE SUELO PÉLVICO COMO MEDIO PARA AFRONTAR UN PROLAPSO

Las últimas revisiones sistemáticas apuntan a que el EMSP supervisado puede reducir el área del hiato elevador, elevar el cuello vesical y mejorar el estadio del POP.



Un nuevo **whitepaper** de **EGYM** analiza el impacto de Gen Z y Millennials en el futuro del fitness



■ EGYM ha lanzado un whitepaper que analiza cómo la Generación Z y los Millennials están redefiniendo el fitness y transformando las prioridades de los operadores. Estas generaciones ya representan la mayoría de las membresías en Estados Unidos y exigen experiencias más tecnológicas, personalizadas y orientadas al progreso. El informe, titulado *The Strength Shift*, combina datos sectoriales con un año de registros anónimos de la plataforma digital de EGYM y de sus máquinas *Smart Strength*, ofreciendo una visión precisa de cómo entrenan los usuarios jóvenes, qué les motiva y qué esperan de un gimnasio moderno. Según EGYM, el cambio es irreversible: los clubes deben adaptarse a ellos, no al revés. Entre las tendencias clave destacan la preferencia creciente por el entrenamiento de fuerza, la adopción masiva de tecnología —wearables, apps y equipamiento inteligente— y la búsqueda de comunidad y personalización. El documento también identifica patrones de uso, factores que influyen en la constancia y señales tempranas de abandono. EGYM propone utilizar estas conclusiones para optimizar equipamiento, diseño de sala, experiencia digital y estrategias de comunicación, con el objetivo de atraer y fidelizar a las generaciones que lideran el futuro del sector.

A la venta la **ZBike Infinity**, la bicicleta indoor de ZYCLE más realista del mercado

■ La nueva ZBike Infinity marca un salto importante en el ciclismo indoor. ZYCLE, referente español en tecnología de entrenamiento, presenta una smart bike que busca replicar con máxima fidelidad las sensaciones del ciclismo en carretera. Su sistema de piñón libre, el manillar profesional con manetas electrónicas inalámbricas y la resistencia magnética de última generación crean una experiencia fluida, silenciosa y extremadamente realista. La bicicleta ofrece una potencia máxima de 2.000 W, pendientes simuladas del 20% y una precisión de medición inferior al 1%, lo que permite entrenamientos más fiables y comparables con sesiones al aire libre. Incorpora además 24 marchas virtuales personalizables, un factor Q de 152 mm, bielas multiposición y una estructura estable de 40 kg pensada para soportar sesiones intensas. En el apartado digital, la ZBike Infinity destaca por su conectividad total con los principales simuladores (Zwift, MyWhoosh, ROUVY) mediante Bluetooth, ANT+ o USB-C. Su integración con la app ZYCLE facilita la personalización del desarrollo y el análisis de potencia. Con este modelo, ZYCLE refuerza su posición innovadora y redefine el estándar del entrenamiento indoor.



Elements System se digitaliza: el **EFAB** ya está disponible en la plataforma **FhixBody**

■ Elements System ha dado un paso decisivo en la digitalización de sus servicios al integrar su sistema de evaluación física EFAB en la plataforma FhixBody. Tras 12 años de trayectoria, la academia incorpora esta herramienta —antes analógica— a un entorno digital que ya utilizan más de 50 centros de la membresía COE en toda España. El EFAB nació para facilitar a los entrenadores la evaluación rápida y estructurada de sus clientes sin interrumpir las sesiones, pero su formato tradicional ralentizaba la gestión. Con la app de FhixBody, los Centros Oficiales Elements pueden registrar datos, generar informes y compartir resultados desde el móvil, agilizando el proceso y ofreciendo al cliente un acceso inmediato y más profesionalizado. La digitalización permite, además, un seguimiento más preciso de la evolución del usuario, comparando progresos y ajustando programas de forma personalizada, lo que refuerza la propuesta de valor de los centros en un mercado altamente competitivo. Esta integración refleja la apuesta constante de Elements System por la innovación y por elevar la calidad del entrenamiento personalizado, consolidando una herramienta moderna que mejora la experiencia, la eficiencia y la capacidad de análisis de cada centro.

Myzone impulsa la tecnología de la motivación y lanza **Myzone Go**, abriendo la puerta a una nueva era del fitness

■ Myzone ha presentado en Londres una nueva categoría tecnológica, *Motivation Technology (MoTech)*, concebida para convertir la ciencia de la motivación en una experiencia práctica que impulse la adherencia al ejercicio. Bajo este concepto, la compañía lanzó *Myzone Go*, una propuesta centrada en software que lleva la motivación “a la muñeca” y permite a usuarios y operadores fomentar la constancia desde cualquier lugar. El CEO, Jay Worthy, subraya que la deserción sigue siendo el mayor obstáculo del sector y que MoTech ofrece una respuesta clara: transformar la motivación en una experiencia digital que recompensa el esfuerzo y consolida hábitos. Para reforzar esta visión, Myzone incorpora a la Dra. Heather McKee, especialista en psicología del comportamiento, que trabajará con el equipo técnico liderado por el ex-WHOOP Vahid B. Zadeh para integrar ciencia motivacional en toda la plataforma. El roadmap presentado a más de 150 operadores incluye mejoras en la app, en el seguimiento por frecuencia cardíaca y en nuevas funciones orientadas a retención. Con *Myzone Go*, la compañía da un giro del tradicional FitTech al enfoque MoTech, apostando por reducir la deserción, aumentar el compromiso y redefinir la forma en que los usuarios construyen hábitos duraderos.



Estiro introduce en España un nuevo modelo de negocio centrado en el estiramiento personal y el bienestar asistido



■ En pleno centro de Madrid, Estiro inaugura el primer espacio especializado en estiramiento personal, fisioterapia y fisioestética, llevando a España un concepto que ya es tendencia en ciudades como Nueva York o Los Angeles. Ubicado en la calle Serrano 58, el centro propone convertir el estiramiento —tradicionalmente olvidado— en una rutina de bienestar accesible y personalizada. Sus sesiones one-to-one, de 25 a 50 minutos, permiten liberar tensiones, mejorar la flexibilidad y reducir molestias habituales, con resultados medibles: hasta un 30% más de flexibilidad en cuatro semanas, un 68% menos de dolor lumbar y un 40% menos de riesgo de lesión. Con 234 m² diseñados para promover la calma, Estiro ha superado las 400 sesiones en sus primeras seis semanas, alcanzando una tasa de repetición del 85%, reflejo de la alta demanda. Además del stretching, ofrece fisioterapia, fisioestética y servicios de recuperación con tecnología avanzada como INDIBA y presoterapia, con reservas disponibles vía web, app, ClassPass o Wellhub. El proyecto, impulsado por la fisioterapeuta Elena Morales y el emprendedor Juan Antonio Samaranch, aspira a consolidar una nueva categoría de autocuidado centrada en la reconexión cuerpo-mente.

Trainingym lanza **Gymder**: la primera herramienta que convierte a los gimnasios en espacios de conexión social

■ Trainingym ha presentado Gymder, una nueva funcionalidad integrada en su app que incorpora la dimensión social dentro del gimnasio, permitiendo a los socios conectar, entrenar juntos y retarse para aumentar su adherencia y fortalecer su vínculo con el centro. La compañía, referente en software de gestión para gimnasios, da así un paso más en su misión de digitalizar la experiencia fitness sin perder el factor humano. Según Trainingym, los usuarios que entrenan acompañados permanecen hasta seis veces más tiempo en su gimnasio y muestran un 40% más de satisfacción, datos que Gymder convierte en una herramienta estratégica para impulsar retención, engagement y fidelización. La funcionalidad permite emparejar



usuarios por intereses, horarios o tipo de entrenamiento, e incorpora consejos de un psicólogo y sexólogo para mejorar la interacción social. Su lanzamiento coincide con un contexto en el que más del 50% de los jóvenes europeos declara sentirse solo con frecuencia, situando la falta de conexión como uno de los principales motivos de abandono. Con Gymder, Trainingym quiere posicionar al gimnasio como un espacio de bienestar social, emocional y comunitario, devolviendo —como destacan desde la compañía— “alma” al entrenamiento.



Samsung se alía con **iFIT** para integrar entrenamientos guiados en su app Samsung Health y en gimnasios equipados con su tecnología

■ La alianza entre Samsung e iFIT —propietaria de ProForm y NordicTrack— impulsa un nuevo nivel de integración en el fitness conectado. Gracias a este acuerdo, los gimnasios con equipamiento iFIT podrán sincronizar sus máquinas con los Galaxy Watch, permitiendo que los usuarios accedan a entrenamientos guiados

desde Samsung Health y visualicen métricas en tiempo real tanto en casa como en el centro deportivo. La colaboración refuerza la estrategia de bienestar digital de Samsung, que busca un ecosistema plenamente interoperable frente a actores como Apple Fitness+, Peloton, Garmin o Technogym. En un mercado global valorado en más de 120.000 millones de dólares, esta integración permite unificar datos de frecuencia cardíaca, calorías y rendimiento en relojes, móviles y pantallas de máquinas. Además, los entrenamientos registrados en Samsung Health se sincronizarán automáticamente con la base de datos de iFIT, favoreciendo la continuidad de la actividad física. Para iFIT, con más de 8 millones de usuarios, el acuerdo consolida una estrategia basada en la colaboración para ampliar alcance y competir en mejores condiciones. Para el sector, supone un paso más hacia experiencias híbridas donde hardware, software y contenido trabajan juntos para aumentar la personalización, el compromiso y la fidelización del usuario.

El poder del movimiento consciente: las **muñequeras magnéticas** que transforman el entrenamiento



■ Las muñequeras magnéticas de U Can, marca mexicana que une tecnología, diseño y consciencia corporal, llegan a España como un accesorio que redefine el entrenamiento ligero. Su sistema magnético interno distribuye el peso de forma uniforme, permitiendo un ajuste ergonómico en muñecas o tobillos y facilitando ponerlas y quitarlas sin interrupciones. Fabricadas con materiales suaves y resistentes, buscan acompañar el movimiento con naturalidad, promoviendo una conexión más sensorial con el cuerpo. Sus tonos arena, gris y lavanda refuerzan la estética del bienestar contemporáneo, integrándose en una práctica que combina funcionalidad y diseño. Según su fundadora, Dayana Aronovich, el objetivo es que cada pieza “acompañe, no limite”, entendiendo la fuerza como equilibrio más que como intensidad. U Can propone además una rutina funcional de 20 minutos —con sentadillas laterales, kickbacks, puente de glúteo, plancha y abdominales— orientada a reconectar con la fluidez y la activación muscular sin impacto. La marca destaca que la resistencia ligera mejora postura, estabilización y atención corporal. Para U Can, estas muñequeras no solo potencian el entrenamiento, sino que elevan la experiencia hacia un movimiento más consciente.

Les Mills da un paso más en el **Mindfulness** con su nuevo programa de yoga para gimnasios



WELL, Personal Training: la franquicia de entrenadores para entrenadores

■ WELL nace como una franquicia creada por entrenadores personales para ofrecer a estos profesionales una vía de crecimiento empresarial más allá de su actividad individual. Su propuesta combina bienestar, negocio y operativa eficiente, convirtiéndose en una opción de inversión sólida dentro del sector del fitness. El modelo de WELL elimina los cuellos de botella habituales del entrenamiento personal tradicional, optimiza costes y facilita la rentabilidad desde el primer día. Su objetivo es que el entrenador se centre en lo esencial —ayudar a las personas a mejorar su salud— mientras la central gestiona tareas administrativas, legales, comerciales y de marketing. La franquicia aporta un software interno propio, procesos unificados mediante Manuales Operativos y una estrategia digital testada para atraer clientes de alto valor sin que el profesional tenga que convertirse en especialista en publicidad. Además, WELL ofrece una comunidad multidisciplinar formada por entrenadores, fisioterapeutas, médicos y nutricionistas que comparten metodologías y estándares de calidad. Con una unidad piloto validada, soporte continuo y un mercado en expansión ligado al wellness y la salud preventiva, WELL transforma al entrenador en empresario mediante un modelo escalable, replicable y orientado al éxito sostenible.



■ Les Mills ha presentado Les Mills Yoga™, un nuevo programa diseñado para que los gimnasios puedan ofrecer yoga de forma accesible, estructurada y sin las barreras habituales de formación o falta de uniformidad. La propuesta incluye cuatro clases de 45 minutos —Yin, Hatha, Vinyasa y Breath— que combinan distintos niveles de intensidad, movilidad y trabajo respiratorio, con el objetivo de atraer tanto a practicantes novatos como a usuarios experimentados. El lanzamiento responde al fuerte crecimiento del bienestar y la salud mental dentro del sector fitness, donde cada vez más operadores buscan soluciones escalables que amplíen su cartera de actividades sin inversiones complejas. El programa se probó este año en cadenas suecas como Nordic Wellness, STC y Actic, logrando resultados destacados: 86% de satisfacción, 87% recomendaría la experiencia y 94% valoró la calidad de los instructores. Les Mills Yoga™ se diferencia por estar creado específicamente para gimnasios, priorizar la accesibilidad y añadir una clase centrada exclusivamente en la respiración, una novedad en el catálogo de la marca. Para los clubes supone una vía sencilla para integrar bienestar; para los instructores, formación estandarizada; y para los socios, una práctica segura y adaptable.

Zone Zero: la nueva tendencia fitness que apuesta por moverse sin agotarse

■ Zone Zero está redefiniendo la forma de entender el ejercicio al proponer actividades de baja o muy baja intensidad que promueven salud, constancia y recuperación sin agotamiento. Esta tendencia, nacida en Reino Unido y en expansión por Europa, se presenta como complemento al entrenamiento tradicional y responde a una creciente necesidad de movimiento amable en un contexto donde el fitness ha estado dominado por la alta intensidad. Zone Zero abarca caminar despacio, estiramientos suaves, yoga restaurativo, respiración consciente o cualquier actividad que active el cuerpo sin fatiga, trabajando por debajo del 50% de la frecuencia cardíaca máxima. Su meta no es mejorar marcas, sino sostener el movimiento diario, reducir el sedentarismo y eliminar la barrera psicológica



del “entrenar”. Entrenadores y fisioterapeutas destacan sus beneficios en circulación, regulación de glucosa, recuperación muscular y prevención de lesiones. Además, mejora la adherencia a largo plazo y hace el fitness accesible a cualquier público. Cada vez más gimnasios y programas corporativos integran franjas Zone Zero como complemento a sesiones intensas, promoviendo un bienestar más sostenible. En esencia, esta filosofía recuerda que cuidar el cuerpo no implica agotarlo, sino moverse con equilibrio.



HBX: cuando el fitness recupera el pulso

■ El sector del fitness vive un momento crucial, marcado por usuarios más exigentes, jóvenes que no se fidelizan fácilmente y una demanda creciente de experiencias con identidad propia. En este contexto, HBX se ha consolidado como una propuesta que redefine cómo se vive el club, y HBX ROUND

confirma esa evolución. Su éxito nace de alinear lo que buscan usuarios, entrenadores y gestores: experiencias grupales potentes, un método sólido que permite al entrenador brillar y un modelo rentable y fácil de operar. HBX ROUND destaca por su diseño circular intuitivo, sesiones intensas pero coherentes, una identidad muy marcada y una implantación sencilla para el club. Los gestores ven diferenciación, mejor uso del espacio, facilidad operativa y un impacto directo en la fidelización. Los entrenadores recuperan protagonismo gracias a un marco claro que potencia su estilo y su capacidad de generar conexión. Para los usuarios, la experiencia combina claridad, progreso y comunidad. HBX se está convirtiendo en un auténtico “tercer espacio” para el abonado, demostrando que el futuro del fitness ya se vive en presente.

Propuesta para la regulación de las profesiones del deporte: EXCELENCIA y SENTIDO COMÚN

El sector del Fitness ofrece servicios de actividad física para la salud. Los técnicos deportivos se dedican a proponer y supervisar planes de ejercicio para los usuarios. Para ello deben tener ciertas competencias que incluyen conocimientos, habilidades y actitudes.

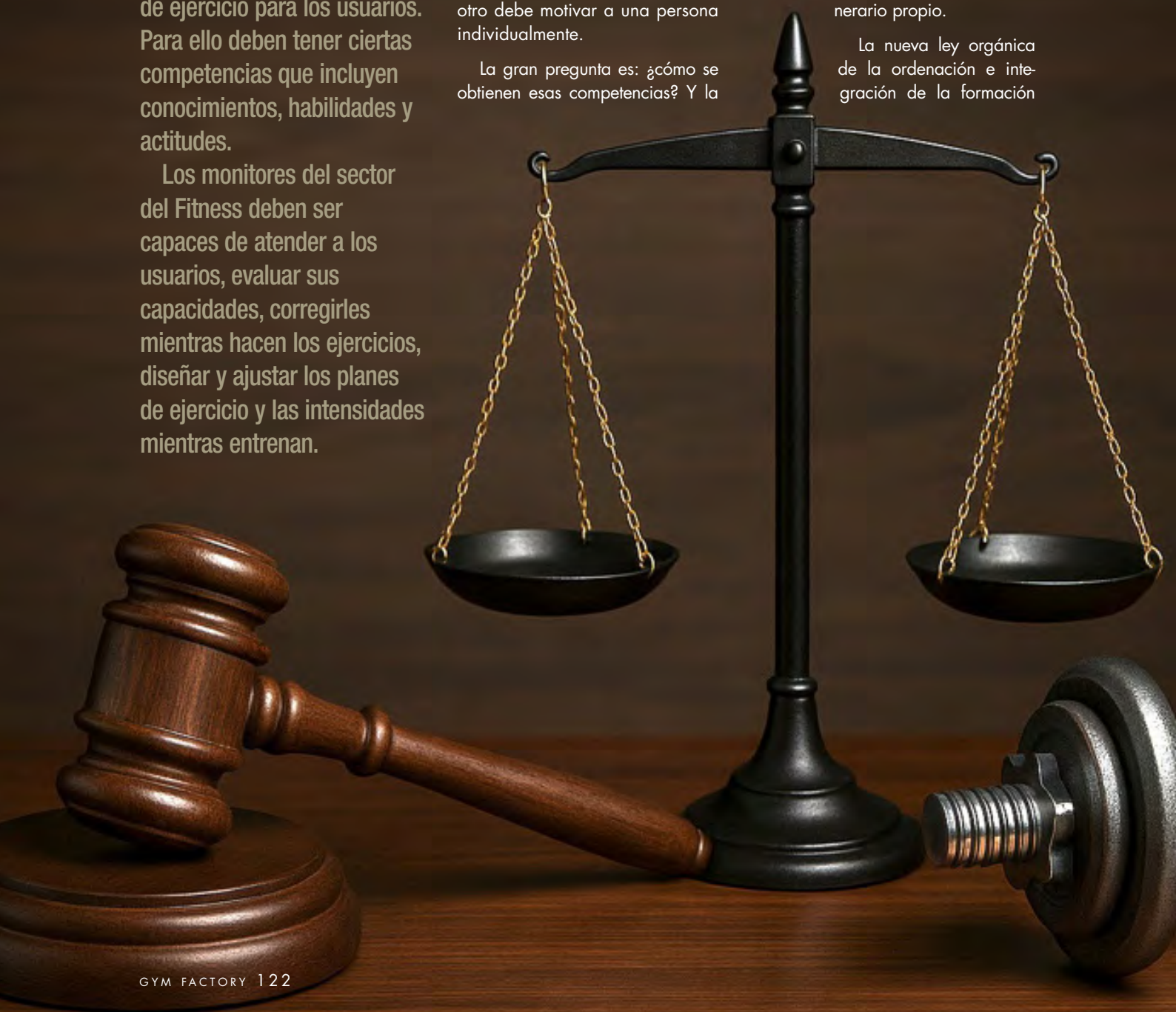
Los monitores del sector del Fitness deben ser capaces de atender a los usuarios, evaluar sus capacidades, corregirles mientras hacen los ejercicios, diseñar y ajustar los planes de ejercicio y las intensidades mientras entrenan.

La diferencia entre un monitor de sala y un entrenador personal es mínima. Ambos deben tener competencias transversales y, otras que son algo más específicas. Uno debe tener la capacidad de estar pendiente de un grupo y el otro debe motivar a una persona individualmente.

La gran pregunta es: ¿cómo se obtienen esas competencias? Y la

respuesta es: de varias maneras: con la experiencia, con formación, con reciclajes y especializaciones. No hay una vía concreta, no hay una formación superior a otra. De hecho, cada persona acumula competencias mediante un itinerario propio.

La nueva ley orgánica de la ordenación e integración de la formación



profesional se fundamenta en una organización modular basada en "unidades de competencia", es decir, adquirir, reconocer y certificar competencias profesionales que se adaptan al mundo laboral actual y futuro, y que son flexibles y acumulables. Es decir, una persona va adquiriendo las competencias para ser un profesional de una forma individualizada, pero en la que cada paso queda certificado.

Este modelo choca frontalmente con la idea de unos estudios que tienen una única vía: ESO, bachillerato, universidad, título. La idea de que la universidad está por encima de la formación profesional está obsoleta. De hecho, según la Directiva 2005/36/CE sobre el reconocimiento de cualificaciones profesionales, una cualificación profesional se define como: "Cualquier cualificación acreditada mediante un título, certificado o diploma que haya sido expedido por una autoridad competente de un Estado miembro y que certifique una formación profesional específica adquirida formalmente, o mediante experiencia profesional reconocida."

La cualificación, según la UE, debe ser emitida por un organismo oficial autorizado por el Estado miembro. El resultado incluye tanto formación académica como profesional y en algunas profesiones, la experiencia práctica también puede contar como parte de la cualificación. Una cualificación

La nueva ley debe eliminar obstáculos innecesarios a la libre circulación y al ejercicio profesional, garantizando que los requisitos sean proporcionados y justificados. Es decir, no se trata de poner puertas al campo, sino de asegurar que quien ejerce una profesión regulada tenga la formación adecuada, pero sin exigir títulos o trámites que no aportan valor real.

profesional es relevante si da derecho a ejercer legalmente una profesión en el país de origen. Este es el marco en el que nos movemos y que puede garantizar la igualdad y libre circulación de los trabajadores dentro de la Unión Europea.

Hay que aclarar que una cualificación es el conjunto de competencias profesionales necesarias para ejercer una profesión. En este modelo no hay asignaturas, ni cursos ni títulos. Cada profesional, sea un monitor, un entrenador deportivo o un director tienen sus competencias para que el deporte, en todas sus formas, sea seguro, inclusivo y de calidad, pero sin caer en la burocracia asfixiante o en monopolios profesionales que, la verdad, ¿a veces parecen más preocupados por el negocio que por el bienestar?

La regulación de las profesiones del deporte debería "regular" que no es lo mismo que encorsetar. Los principios rectores de este proyecto de Regulación de las profesiones del deporte deberían tomar como referencia la Unión Europea como brújula y la Directi-

va de Cualificaciones como mapa. La nueva ley debe eliminar obstáculos innecesarios a la libre circulación y al ejercicio profesional, garantizando que los requisitos sean proporcionados y justificados. Es decir, no se trata de poner puertas al campo, sino de asegurar que quien ejerce una profesión regulada tenga la formación adecuada, pero sin exigir títulos o trámites que no aportan valor real.

Entonces, ¿Qué profesiones regular y cómo? En este sentido Catalunya y el País Vasco, son pioneras en regular las profesiones del deporte de forma flexible, realista, adaptada al mercado y a los estándares europeos. Sus leyes distinguen entre diferentes perfiles profesionales y niveles de responsabilidad, estableciendo requisitos de cualificación ajustados a cada función. Por ejemplo, el entrenador personal está englobado en la categoría de monitor, con competencias específicas, incluyendo como vía de acceso a todas las titulaciones que a día de hoy ofrecen las competencias para poder desarrollar profesionalmente esta función. El director deportivo: formación en gestión, economía o derecho deportivo, pero reconociendo la experiencia profesional.

El modelo vasco y el catalán, además, con un registro público de profesionales, incluyen TODAS las vías legales de acceso a la profesión. Estas ya están establecidas hoy en día y se pueden reconocer para el acceso a la profesión si se deja delado un interés político o corporativista de una de las partes.

Los modelos de países europeos aún son más flexibles: Irlanda, Holanda, Finlandia, Alemania y muchos otros, no tienen ni siquiera una ley específica. El sector del fitness, por ejemplo, se regula a través de registros profesionales. Con niveles de acuerdo



con los estándares de competencias que el profesional acredita a través de todas las vías de acceso a la profesión.

En la mayor parte de los países europeos, no hay leyes regulatorias, no hay colegiación obligatoria. La pertenencia a un registro (de consulta pública, por cierto) es voluntaria, aunque muy valorada por empleadores y clientes. La formación es modular y adaptada a las necesidades del mercado y se fomenta la actualización continua y la especialización.

¿El resultado? Un sector dinámico, abierto y seguro, donde los profesionales se ganan la confianza por lo que saben y hacen, no por el sello de un colegio profesional.

Muchos defienden la regulación estricta en nombre de la salud pública. Pero los datos, la verdad, no acompañan: el fitness es una de las actividades más seguras, con tasas de lesiones muy inferiores a deportes federados e incluso a la práctica amateur.

Y, por cierto, la Unión Europea está en contra de la colegiación obligatoria y los monopolios profesionales. El objetivo es proteger al consumidor, no blindar intereses corporativos.

La propuesta que ofrecemos es un modelo regulatorio abierto, flexible y centrado en el usuario. El modelo ideal de ordenación de las profesiones del deporte debería:

La Unión Europea está en contra de la colegiación obligatoria y los monopolios profesionales. El objetivo es proteger al consumidor, no blindar intereses corporativos.

- Definir claramente las profesiones y sus competencias, diferenciando niveles de responsabilidad.
- Permitir el acceso a la profesión y al nivel de competencia de esta de acuerdo con alguna de las titulaciones oficiales existentes que ya habilitan para ello: grados, formación profesional y la acreditación de competencias.
- Fomentar registros profesionales públicos y transparentes, fáciles de consultar públicamente por parte del usuario y las empresas que son quienes deciden a quien contratar.
- Apostar por la formación continua y la especialización. Es paradójico que un título expedido años atrás permita por sí mismo el ejercicio de la profesión, en especial centrada en la salud, de una persona que no se haya actualizado.

- Evitar la colegiación obligatoria y los monopolios.
- Garantizar la movilidad y el reconocimiento mutuo a nivel europeo.
- Proteger la salud y la seguridad, integrando a todos los profesionales, incluidos los sanitarios, de acuerdo con las competencias que su titulación y reconocimiento establecen.

En definitiva, regular las profesiones del deporte debe orientarse a que los profesionales tengan las competencias necesarias para que los ciudadanos realicen actividad física, de forma segura y eficaz, se mantengan haciendo ejercicio a largo plazo, y que se fomente un estilo de vida saludable. De esta manera podremos asegurar que los beneficios de practicar deporte se aplican por profesionales competentes y la sociedad en conjunto se beneficia del deporte sin riesgos para la salud.



Santiago Jacomet

Presidente de PROEFA, Asociación de profesionales europeos del fitness
Master en Administración de empresas
Director académico de Orthos

QUAMTRAX



¡PRUÉBALOS YA!





Cómo te puedes aprovechar de las **actualizaciones** de **IA DE GOOGLE**

A fecha de hoy ya somos conscientes de las utilidades de la IA generativa que pueden ser útiles para centro de entrenamiento: gestión, ventas, planificación estratégica, generación de contenido para Redes Sociales, etc. Pero si bien plataformas como ChatGPT fueron las primeras en popularizar masivamente el concepto, Google ha seguido una estrategia deliberada y, hasta ahora, ganadora: observar, aprender y lanzar productos integrados y superiores. En este texto vamos a dejar aparte otras empresas (ojo a todo lo que viene desde China) y otras aplicaciones de la IA, como puede ser el screening en ejercicios y tests y vamos a dar aplicaciones prácticas con servicios de Google. ¡A por ello!

La Estrategia del Segundo Movimiento: Google y la Calidad de la IA

Google ha demostrado ser un jugador estratégico, permitiendo que otros actores hicieran la labor de introducir la IA Generativa al mercado masivo. Esto permitió a la compañía no solo perfeccionar sus modelos, sino también asegurar que sus lanzamientos se integraran directamente en el ecosistema que ya utilizan miles de empresas: Google Workspace y sus herramientas de desarrollo.

1. Gemini y AI Studio: El Cerebro del Negocio

Gemini (y el acceso a su backend a través de AI Studio para tareas de desarrollo) es el motor fundamental que impulsa la IA de Google. Para un entrenador o dueño de un box, garaje o estudio, esto se traduce en una capacidad de razonamiento, multimodalidad (manejar texto, imágenes, video) y, sobre todo, personalización superior en comparación con los modelos de IA de propósito general.

Ejemplos Prácticos:

- **Creación y profundización en nichos de clientes:** Utiliza Gemini para analizar tendencias de mercado y definir perfiles de cliente ideales (ej. "Ejecutivo de 40 años con dolor lumbar por teletrabajo que valora la eficiencia"), así como sus puntos de dolor, posibles objeciones, etc.
- **Generación de Contenido Avanzado:** Pide a Gemini desarrollar una serie de posts sobre la "Importancia de la

El resultado son herramientas de IA que, más allá de generar texto, se especializan en la organización, la personalización y la optimización del flujo de trabajo, lo cual es vital para un profesional del fitness que maneja múltiples clientes y datos sensibles.

- Progresión en Pilates Reformer" con un tono motivacional, para luego adaptarlo a nuestra imagen y lenguaje.
- **Análisis de Feedback:** Un centro boutique puede alimentar las reseñas y encuestas de satisfacción de sus clientes en Gemini y pedir un resumen de las 5 áreas de mejora más críticas en el último trimestre, junto con propuestas de solución.

2. NotebookLM: El Gestor de Conocimiento Definitivo

NotebookLM (Notebook Language Model) es la herramienta más potente y específica de Google para los profesionales autónomos (y la favorita de quien os escribe). Está diseñado para ser un asistente de investigación y organización de documentos, capaz de ingerir grandes volúmenes de tus propios archivos (y este es el detalle diferenciador) para generar resúmenes, ideas y planes basándose únicamente en el contenido que nosotros agreguemos, como manuales, libros o incluso videos de Youtube.

Para un entrenador, esto es crucial:

- **Manuales y contenido por tema:** Sube todos tus manuales de un área concreta para tenerlos ordenados y acceder a soluciones tanto generales como concretas.
- **Planes Personalizados:** Sube los historiales de entrenamiento y objetivos de tus 10 clientes principales.
- **Aplicación:** Pide que te genere una "sesión de 45 minutos que combine ejercicios de movilidad de cadera (Protocolo A) y fuerza de agarre (Programa B) para el cliente X", y te diseñará la sesión instantáneamente con los ejercicios y repeticiones correctas.

3. Google Workspace (Docs, Sheets y Gmail)

La integración directa de Gemini en Google Workspace, bajo el nombre de AI Workspace, es la mayor ventaja estratégica de Google. Te permite automatizar y mejorar tareas sin salir de las herramientas que ya usas para la administración.

Ejemplos Prácticos:

- **Google Docs** (Creación de Programas): En lugar de escribir de cero un programa de 12 semanas, puedes usar Gemini para que genere el esqueleto del plan ("Crea una tabla de planificación de 12 semanas para un atleta amateur que busca aumentar el VO2 máximo") y luego lo personalizas.
- **Google Sheets** (Análisis de Nutrición/Datos): Si tienes un dataset de seguimiento de clientes (peso, medidas, calorías), puedes usar la IA para analizar tendencias y crear



visualizaciones con comandos de lenguaje natural.

- **Gmail (Atención al Cliente):** Utiliza la IA para redactar respuestas profesionales a correos electrónicos comunes de clientes (ej. "Crea una respuesta amable y profesional para un cliente que pide cancelar su suscripción, remarcando nuestra política de preaviso de 30 días").

4. Opal y la Personalización del Flujo de Trabajo

Aunque otras herramientas de Google como Opal (un asistente de productividad interno que crea pequeñas aplicaciones) pueden tener usos más empresariales, el concepto central se aplica al entrenador: la IA no solo hace el trabajo, sino que optimiza el flujo de trabajo.

Ha llegado el momento de dejar de ser reactivo y empezar a usar estas herramientas para escalar tu impacto sin quemarte.

La Inteligencia Artificial de Google no es una moda, sino un upgrade fundamental para la eficiencia de cualquier negocio unipersonal o boutique de fitness. Su fuerza radica en la integración profunda y en la capacidad de razonar sobre tus propios datos, transformando la manera en que se gestionan los clientes y se planifican los entrenamientos.

Si quieres estar al día de las últimas estrategias de marketing digital y tecnología aplicada al sector fitness, te invitamos a seguir nuestra cuenta de Instagram: @marketingparaboomers

Y si deseas profundizar en el conocimiento práctico de cómo estas tecnologías están redefiniendo

do nuestro sector, no te pierdas el evento presencial y online clave para empezar 2026 al día:

II Jornada de Tecnología y Fitness

Te invitamos a esta jornada presencial en Palma, con opción de asistencia online, donde discutiremos cómo aplicar la IA y otras herramientas tecnológicas para optimizar tu estudio o tu carrera como entrenador.

Más información e inscripciones: <https://www.sectorfitness.com/eventosyactividades/evento/IIJornadaTecnologia-Fitness>



Santiago Liébana Rado

MasterTrainer Fitness G.
SectorFitness European Academy
Director Técnico HealthStudio
European Academy


**SOLO NECESITAS
VER LO ESENCIAL**



QUANTIBRA

**DESCÚBRELO
AQUÍ**





OBESIDAD Y EJERCICIO EN EL 2025: nuevas claves fisiológicas y pautas de ejercicio

La obesidad es hoy uno de los principales desafíos para la salud pública y para el sector del entrenamiento. Más allá del aumento del incremento en tamaño y cantidad de tejido adiposo en el cuerpo, sabemos que implica alteraciones profundas en tejidos metabólicos clave como el músculo esquelético o el hígado, entre otros, así como una multitud de alteraciones a nivel emocional y psicológico.

Desde una perspectiva molecular, la evidencia reciente muestra que el exceso de sustratos (glucosa y ácidos grasos) altera la señalización energética, incrementa la inflamación y reduce la eficiencia mitocondrial en estos tejidos, estableciendo un entorno metabólico que favorece resistencia a la insulina y disfunción lipídica (James & Stanford, 2025).

Este punto de partida fisiopatológico obliga a replantear el papel clave tanto de la dieta saludable como del ejercicio, que no es simplemente un medio de “quemar calorías”, si no una herramienta clave en los cambios moleculares y metabólicos que ayudan a combatir esta enfermedad (Stanford et al., 2018).

Ejercicio y tejido adiposo

En el tejido adiposo blanco (WAT), uno de los órganos más afectados, la obesidad induce hipertrofia adipocitaria, infiltración de macrófagos M1 y disminución de proteínas clave de la respiración mitocondrial como PGC-1 α , NRF1 o TFAM. Este entorno inflamatorio altera la movilización lipídica y promueve resistencia a la insulina sistémica (Rosen & Spiegelman, 2020).

El ejercicio, sin embargo, actúa como un modulador directo: incrementa la biogénesis mitocondrial, reduce citocinas como TNF- α e IL-6 y mejora la capacidad oxidativa incluso sin grandes cambios en el porcentaje graso (Savage et al., 2023). Esto explica por qué personas con obesidad pueden mejorar su salud cardiometabólica incluso con pérdidas de peso modestas.

En el tejido adiposo marrón (BAT), ampliamente estudiado en modelos animales, las adaptaciones son más complejas en humanos. El BAT muestra menor actividad en personas con obesidad, pero aumenta la secreción de batocinas como 12,13-diHOME tras ejercicio, una molécula con capacidad para mejorar la captación de ácidos grasos y potenciar la oxidación en músculo esquelético (Lynes et al., 2020). Aunque el ejercicio no incrementa de manera significativa la termogénesis del BAT en

El ejercicio no actúa solo ‘quemando calorías’: remodela la biología del tejido adiposo, muscular y hepático, frenando la inflamación y revirtiendo alteraciones metabólicas clave de la obesidad.

humanos, sí modifica su perfil endocrino, reforzando su papel como órgano señalizador.

Ejercicio y tejido muscular

El músculo esquelético es probablemente el órgano más determinante en la respuesta al ejercicio. En personas con obesidad se observa menor capacidad oxidativa, menor densidad mitocondrial funcional y peor translocación de GLUT4, lo que compromete el metabolismo glucídico (Goodpaster et al., 2018).

El ejercicio, especialmente HIIT y entrenamiento de fuerza, invierte parcialmente estas alteraciones: aumenta la sensibilidad a la insulina, activa AMPK y mejora las rutas de oxidación de lípidos. Curiosamente, los protocolos intermitentes de alta intensidad han demostrado mejorar VO₂pico y control glucémico en menos tiempo total que el MICT tradicional (Kessler et al., 2021).

Ejercicio e hígado

El hígado es otro punto crítico: la acumulación de triglicéridos intrahepáticos en MAFLD y MASH está

estrechamente vinculada a la disfunción del WAT y al exceso de ácidos grasos circulantes.

El ejercicio reduce la lipogénesis hepática, aumenta la actividad de AMPK y disminuye proteínas vinculadas a progresión de la enfermedad como SREBP1c o CD36 (Hallsworth et al., 2021). Incluso sin cambios significativos de peso, solo 8–12 semanas de entrenamiento pueden reducir un 20–30% la grasa hepática, un efecto comparable a algunas intervenciones farmacológicas tempranas.

Algunas aplicaciones y pautas prácticas

El hígado es otro punto crítico: la acumulación de triglicéridos intrahepáticos en MAFLD y MASH está estrechamente vinculada a la disfunción del WAT y al exceso de ácidos grasos circulantes.

1. Prioriza el entrenamiento de fuerza al menos 2–3 veces/semana

Por su impacto directo en GLUT4, AMPK, sensibilidad a la insulina y gasto energético post-ejercicio. Que tenga inicialmente una orientación hacia la estimulación de la masa muscular: más músculo = más captación de ácidos grasos = menos lipotoxicidad = mejor función hepática y metabólica.

2. Introduce HIIT con prudencia, pero sin miedo

Sesiones de 10–16 min totales ya mejoran VO₂pico y control glucémico. Recomendamos en este tipo de población comenzar con intervalos submáximos de 30–60 s, con densidades 1:1 o 1:2 (recuperación igual o ligeramente superior al tiempo de alta intensidad).



3. Incluye MICT (Zonas 2–3) para potenciar la oxidación lipídica

Sesiones de al menos 30–45 min en formato continuo, de baja intensidad (controlada, porque en estos sujetos según se avanza la sesión, hay tendencia a incrementar la intensidad). Este tipo de sesiones potencian la biogénesis mitocondrial y reducen la lipotoxicidad hepática.

4. Evita grandes volúmenes de impacto

Por la alta presión mecánica asociada al exceso de masa corporal en cadera/rodilla. Prioriza bici, sking, assault bike, elíptica y caminar en pendiente. Las sesiones en piscina de mediana profundidad, pueden ser grandes aliados en esta población si admiten el entorno de verse expuestos en traje de baño.

5. Educa al cliente en expectativas realistas

Grandes mejoras cardiometabólicas pueden aparecer con pérdi-

Incluso sin grandes pérdidas de peso, la combinación de fuerza, HIIT y trabajo continuo de baja intensidad puede mejorar sensibilidad a la insulina, función mitocondrial y salud hepática en cuestión de semanas.

das de peso de tan solo el 3–5% de su PC. No es necesario “bajar 20 kg” para ver cambios clínicamente relevantes.

Bibliografía

- Goodpaster, B. H., Sparks, L. M. (2018). Metabolic flexibility in health and disease. *Cell Metabolism*, 27(1), 10–22. <https://doi.org/10.1016/j.cmet.2017.12.006>
- Hallsworth, K., Thoma, C., Hollingsworth, K. G., et al. (2021). Modified high-intensity interval training reduces liver fat and improves cardiometabolic health in nonalcoholic fatty liver disease. *Journal of Hepatology*, 75(1), 84–93. <https://doi.org/10.1016/j.jhep.2021.01.027>
- James, N. M., & Stanford, K. I. (2025). Obesity and exercise: New insights and perspectives. *Endocrine Reviews*, 00,

1–27. <https://doi.org/10.1210/edrv/bnaf017>

Kessler, H. S., Sisson, S. B., & Short, K. R. (2021). The potential for high-intensity interval training to reduce cardiometabolic disease risk. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 53(2), 292–301. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000002489>

Lynes, M. D., Tseng, Y. H. (2020). Decoding adipose thermogenesis: New insights from human brown fat. *Nature Metabolism*, 2(6), 455–463. <https://doi.org/10.1038/s42255-020-0217-0>

Rosen, E. D., & Spiegelman, B. M. (2020). What we talk about when we talk about fat. *Cell*, 183(5), 1037–1050. <https://doi.org/10.1016/j.cell.2020.10.002>

Savage, D. B., Petersen, K. F., & Shulman, G. I. (2023). Cellular mechanisms of insulin resistance in humans. *Physiological Reviews*, 103(1), 105–138. <https://doi.org/10.1152/physrev.00030.2021>

Stanford, K. I., Koza, R. A., Liu, X., et al. (2018). Exercise-induced metabolic remodeling of adipose tissue and skeletal muscle. *Journal of Clinical Investigation*, 128(3), 1251–1264. <https://doi.org/10.1172/JCI120579>



Iván Gonzalo Martínez

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Creador y CEO de Elements System.

QUAMTRAX



¡COMPRA YA!



Wearables en el fitness: cómo elegir el ideal para cada tipo de entrenamiento

En un mundo cada vez más digital, el universo del fitness no se ha quedado atrás. El acceso a la información, la personalización de la experiencia y el seguimiento de resultados se han convertido en piezas clave para quienes quieren alcanzar objetivos físicos. Con esto, los wearables han ganado protagonismo, pasando de ser simples contadores de pasos a auténticos asistentes de salud y rendimiento.

Sin embargo, con una oferta cada vez mayor y más sofisticada surge una pregunta inevitable: ¿qué wearable es el más adecuado para cada tipo de usuario? Ya sea en el gimnasio, en casa o al aire libre, la elección correcta puede mejorar la performance y, sobre todo, ayudar a mantener la consistencia y la motivación.

1. Usuarios de gimnasio: foco en mejorar el rendimiento general

Quienes entrenan en el gimnasio suelen centrarse en mejorar la fuerza, la composición corporal y, muchas veces, en objetivos estéticos. La variedad de máquinas y ejercicios crea un entrenamiento completo, pero exige una monitorización adecuada para garantizar eficiencia.

Después de un análisis profundo de la temática, se recomiendan:

Wearables recomendados:

- Smartwatches con monitorización de fuerza (Apple Watch, Garmin Venu, Whoop Strap)
- Pulseras de actividad con análisis de repeticiones y descanso (Fitbit Charge, Polar Ignite)
- Anillos inteligentes (Oura Ring)

Beneficios:

- Control preciso del ritmo cardíaco para evitar sobreentrenamiento y ajustar la intensidad en circuitos o HIIT.
- Monitorización de series, repeticiones y descansos, incluso con identificación automática de ejercicios.
- Evaluación de la recuperación: HRV, sueño y estrés.
- Conexión con apps de entrenamiento (Strong, MyFitnessPal, Apple Fitness+).

La clave no está solo en medir pasos, calorías o pulsaciones, sino en cómo cada wearable traduce esos datos en decisiones útiles: ajustar la intensidad del entrenamiento, anticipar la fatiga, mejorar la técnica o incluso detectar patrones que pasan desapercibidos a simple vista. Cuando el dispositivo logra conectar la información con la acción, deja de ser un accesorio y se convierte en un aliado real del progreso.

Consideraciones:

Priorizar precisión de sensores, autonomía de batería, funciones específicas de fuerza, resistencia al sudor y robustez.

2. Entrenamiento en casa: motivación y orientación como factores clave

El entrenamiento doméstico ha crecido con el auge de las plataformas digitales. Sin la estructura del gimnasio o la supervisión del entrenador, muchos tienen dificultades para mantener técnica y disciplina.

Wearables recomendados:

- Smartbands con guías integradas (Xiaomi Mi Band, Amazfit)
- Smartwatches con planes guiados (Fitbit Versa, Garmin Forerunner)
- Dispositivos de biofeedback postural (Upright Go)

Beneficios:

- Entrenamientos guiados con vídeos, repeticiones y feedback.
- Corrección de postura.
- Monitorización diaria para combatir el sedentarismo.
- Integración con plataformas como Nike Training Club, Freeletics o YouTube.

Consideraciones:

La motivación es la gran batalla del entrenamiento en casa. Ayudan las

notificaciones inteligentes, la gamificación y la facilidad de uso, junto con un precio accesible.

3. Entrenamiento outdoor: la naturaleza como gimnasio

Para quienes corren, pedalean, caminan o hacen hiking, los wearables aportan rendimiento y seguridad. El entorno introduce variables como clima, terreno y GPS, por lo que el dispositivo debe ser robusto.

Wearables recomendados:

- Relojes deportivos con GPS avanzado (Garmin Fenix, Suunto, COROS)
- Auriculares con sensores y asistente de voz (Jabra Elite Sport, Bose Sport Earbuds)
- Gafas inteligentes con HUD (Enjo Eyewear, Raptor AR)

Beneficios:

- Medición precisa de distancia y recorrido.
- Análisis de ritmo, FC, elevación y cadencia en tiempo real.
- Funciones de seguridad: alertas de caída, localización en tiempo real, llamadas de emergencia.
- Integración con Strava, Komoot, TrainingPeaks.

Consideraciones:

Durabilidad, autonomía, resistencia al agua y polvo, precisión del GPS y visibilidad bajo sol.

Conclusión: la elección inteligente está en la personalización

No existe un wearable perfecto para todos. El ideal es el que se ajusta a tus necesidades, te motiva, aporta datos relevantes y se adapta a tu entorno de entrenamiento.

- En el gimnasio: sensores precisos y foco en fuerza/recuperación.
- En casa: simplicidad, motivación y programas guiados.
- Outdoor: durabilidad, navegación y seguridad.

Los wearables son aliados, no soluciones mágicas. Lo realmente importante sigue siendo escuchar al cuerpo, contar con orientación profesional y mantener la consistencia.



Amâncio Santos

Licenciado en Ciencias del Deporte – Mención en Educación Física y Deporte Escolar, por la Facultad de Motricidad Humana. Director Técnico de Balance Company: gestor de las marcas Balance, Fitness Factory, Vivafit, FT30 y Balance Pilates Studio.

El ejercicio físico durante el EMBARAZO EN EUROPA: datos, beneficios y oportunidades estratégicas para empresas y profesionales del sector

La actividad física durante el embarazo es una recomendación clínica consolidada, pero su cumplimiento real sigue siendo bajo y variable entre países y estudios. Para profesionales del ejercicio y directivos, entender la prevalencia, los beneficios clínicos y el impacto económico es clave para diseñar programas que mejoren la salud materna y, al mismo tiempo, reduzcan costes y mejoren la productividad.

¿Qué porcentaje de mujeres embarazadas hace ejercicio?

No existe una cifra única y uniforme: los estudios muestran rangos amplios según la metodología, el trimestre analizado y el país. Algunas investigaciones reportan niveles muy bajos en trimestres avanzados (por ejemplo, sólo 4,6 % de mujeres practicaban ejercicio "regular" en el tercer trimestre en una muestra publicada). Otros trabajos encuentran que entre el 30 % y el 40 % de mujeres declaran hacer ejercicio en algún momento del embarazo, con categorías que van desde "constante" a "ocasional". En España, expertos y análisis periodísticos recogen que **alrededor del 30 %** de las gestantes cumple las recomendaciones de actividad física sugeridas por las guías clínicas, aunque grupos concretos muestran variaciones (algunos estudios hospitalarios encuentran proporciones mayores, cercanas al 50 % según muestras especí-



ficas). Estos datos revelan una realidad heterogénea pero clara: **una proporción importante de gestantes no alcanza los niveles recomendados.**

Recomendaciones y evidencias clínicas

Las guías internacionales y nacionales recomiendan, para embarazadas sin contraindicaciones, **al menos 150 minutos semanales** de actividad aeróbica moderada (por ejemplo caminar, natación, ejercicio adaptado) y ejercicios de fuerza/estabilidad adaptados al embarazo; con supervisión si existen factores de riesgo. Las revisiones y guías subrayan que el ejercicio es seguro y se asocia a beneficios claros: menor riesgo de diabetes gestacional y preeclampsia, reducción de dolor lumbar, mejores resultados de salud mental (menos depresión y ansiedad perinatal) y, en términos obstétricos, **una mayor probabilidad de parto vaginal y menor incidencia de cesárea** en meta-análisis recientes.

Beneficios para la mamá y el bebé

- Para la madre: mejora de la capacidad cardiorrespiratoria, control de peso gestacional, menor riesgo de enfermedad metabólica perinatal, menos dolor lumbar y mejor estado emocional.
- Para el bebé: estudios muestran que la práctica materna moderada **no incrementa el riesgo de bajo peso** neonatal y se asocia a resultados neonatalmente neutros o incluso favorables en algunos parámetros; además, puede reducir tendencias al sobrepeso infantil a largo plazo.
- En términos de parto: el ejercicio se relaciona con una reducción de la probabilidad de

cesárea (hasta cifras relevantes según meta-análisis), y con una disminución de la duración del primer estadio del parto en algunas revisiones.

Impacto económico y oportunidad empresarial

Aunque la evidencia directa que cuantifique el ahorro empresarial **es limitada**, la lógica económica es sólida: menos complicaciones obstétricas y una mejor salud perinatal se traducen en **menor gasto sanitario**, menos ausencias laborales (bajas y hospitalizaciones), recuperación posparto más rápida y mayor retención de talento femenino. El coste de la inactividad física en Europa ya se ha estimado como sustancial en informes económicos (morbilidad, coste sanitario y pérdida de productividad); trasladar políticas preventivas centradas en la maternidad puede reducir parte de esa carga y mejorar el ROI en bienestar corporativo. Así, invertir en programas de ejercicio prenatal supervisado (clases adaptadas, entrenamiento y fisioterapia especializada) no es sólo responsabilidad social: puede ser una **decisión empresarial con retorno** en forma de menos licencias médicas, menor rotación y mejor imagen de marca empleadora.

Recomendaciones prácticas para CEOs y profesionales del ejercicio

1. **Implementar programas prenatal híbridos:** sesiones presenciales en centros + seguimiento digital (apps, video sesiones) para maximizar adherencia.
2. **Formación especializada:** certificar instructores en ejercicio físico en el embarazo y post parto

y trabajar junto con Atención Primaria - Obstetricia para derivaciones seguras.

3. **Medición y KPI:** registrar participación, reducción de ausentismo y satisfacción; un piloto bien medido facilita la escalabilidad.
4. **Alianzas público-privadas:** colaborar con hospitales y mutuas para diseñar rutas de ejercicio prescritas que refuercen la derivación clínica.
5. **Comunicación interna:** campañas que desmitifiquen el reposo absoluto y promuevan el ejercicio seguro durante el embarazo.

Conclusión

La práctica de ejercicio físico durante el embarazo es clínicamente recomendada y ofrece beneficios evidentes para madre y bebé. Sin embargo, su cumplimiento en Europa y en España es subóptimo. Para CEOs y directivos del sector, promover programas de ejercicio prenatal es una **oportunidad estratégica:** mejora de la salud pública, reducción de costes asociados a complicaciones perinatales, captación de nuevas clientas, retención de las que ya los son, vuelta a los centros fitness más rápidamente en el post parto. Implementar programas basados en evidencia, medibles y coordinados con el sistema sanitario debe ser una prioridad en cualquier estrategia de bienestar corporativo orientada al futuro.



Mariela Villar

Doctora en Economía & Empresa – Internacionalización Empresarial. UCLM.



AUTISMO y DEPORTE

Cada día son diagnosticados un creciente número de casos de autismo. El autismo, trastorno del espectro autista, o TEA es una condición del neurodesarrollo caracterizada por limitaciones en la interacción social, las habilidades comunicativas, y los comportamientos repetitivos. Numerosos estudios han demostrado el impacto positivo del deporte en personas autistas y como pueden beneficiarse del deporte en términos físicos, psicológicos, y sociales.

Durante años se consideró que el autismo solo afectaba los factores psicológicos y las habilidades sociales, pero estudios recientes han demostrado que también afectan el aprendizaje y el control

motor. No existe ninguna contraindicación para la práctica de ningún deporte en personas con autismo, si bien cada deporte aporta beneficios específicos y requiere ciertas adaptaciones.

El autismo tiene una prevalencia en la población general del 0,3-1,0% y abarca un amplio espectro de trastornos neuropsicológicos que afectan tanto al funcionamiento individual como al social. Tales personas presentan diferencias cualitativas y cuantitativas en la comunicación, la interacción social, los intereses, el procesamiento sensorial, y el desempeño motor.

La persona autista presenta una falta de comprensión del comportamiento de los demás, a modo de dificultades para considerar, interpretar, o reaccionar eficazmente a las señales sociales y afectivas, como la comunicación mediante el contacto visual o las expresiones faciales.

El lenguaje verbal puede estar ausente, retrasado, o presentar características específicas en su estructura y contenido. Además, pueden existir déficits en el control sensoriomotor, la coordinación motora, así como en los movimientos repetitivos y estereotipados.

La actividad física o los programas deportivos, además de mejorar las habilidades sociales y comunicativas, pueden contribuir a mejorar la calidad de vida de la persona autista. El entrenamiento acuático se ha asociado con una disminución de las estereotipias, estas se presentan como la característica más afectada por la participación deportiva.

En esencia, el impacto potencial de la participación deportiva es notable, con reducciones en las puntuaciones de autismo de hasta un 25% tras tres meses de actividad física regular.

Una amplia gama de actividades deportivas ha demostrado su eficacia para mejorar las habilidades sociales y comunicativas. Estas incluyen deportes de equipo como el baloncesto, el fútbol, y el balonmano, así como deportes más individuales como la natación, el tenis, la danza, las artes marciales, la equitación, el ciclismo, y el golf.

Las actividades que implican interacción con animales, como la equitación, han demostrado ser particularmente eficaces para fomentar la interacción social. También se ha observado que los juegos deportivos en familia mejoran las habilidades comunicativas y lingüísticas.

Las personas autistas a menudo tienen dificultades para regular sus emociones, lo que puede manifestarse en respuestas inapropiadas. El autismo también se asocia frecuentemente con la ansiedad, derivada de sentimientos de aislamiento social, lo que, a su vez, puede

Podemos afirmar que el deporte y la actividad física regular son componentes fundamentales en la calidad de vida de las personas autistas y sus familias. Es imprescindible integrar íntimamente la comprensión psiquiátrica del autismo con los principios de la fisiología y biomecánica del ejercicio.

aumentar el riesgo de depresión. Participar en actividades deportivas puede aliviar los síntomas de ansiedad y depresión. El patinaje y las actividades acuáticas también mejoran la regulación emocional.

La práctica deportiva también puede influir en otros factores psicológicos. Los programas de entrenamiento a corto plazo, por ejemplo, se han relacionado con mejoras en la autoestima. La autoeficacia, definida como la percepción que tiene una persona de su propia competencia, puede potenciarse mediante programas de entrenamiento que permiten regular la intensidad de la actividad.

Estudios recientes indican que el 87% de las personas con autismo presentan dificultades motoras, como problemas de control postural, marcha, destreza manual, o aprendizaje motor. El autismo también se asocia con dificultades en la expresión de la fuerza muscular, tanto en las extremidades superiores como inferiores, así como en la condición física general.

Las funciones ejecutivas de las personas con autismo pueden

beneficiarse del deporte y la actividad física en general, si bien en este sentido algunas actividades pueden ser más ventajosas que otras. Los deportes colectivos como el baloncesto, que implican manipulación del balón, cooperación y procesos rápidos de percepción y toma de decisiones, activan procesos cognitivos superiores.

De forma similar, los deportes de combate como las artes marciales mixtas (MMA), que requieren una rápida toma de decisiones, podrían mejorar la memoria de trabajo, la flexibilidad cognitiva y, en menor medida, la inhibición psicomotora.

También se han observado mejoras específicas en las funciones ejecutivas tras entrenamientos centrados en aprender a montar en bicicleta. La adquisición de habilidades motrices tras aprender a montar en bicicleta se correlaciona con mejorías en la comunicación social. El tenis de mesa (ping-pong) también ha demostrado ser eficaz para mejorar las funciones ejecutivas.

Finalmente, podemos afirmar que el deporte y la actividad física regular son componentes fundamentales en la calidad de vida de las personas autistas y sus familias. Es imprescindible integrar íntimamente la comprensión psiquiátrica del autismo con los principios de la fisiología y biomecánica del ejercicio. El objetivo final consiste en crear un compromiso personal a largo plazo con los beneficios de la práctica deportiva a lo largo de la vida, y también como estilo de vida.



**Guillermo
A. Laich de Koller**
Doctor en Medicina y Cirugía

El entrenamiento de **SUELO PÉLVICO** como medio para afrontar un **prolapso**

Como hemos podido comprobar en artículos anteriores, las lesiones de suelo pélvico son una realidad que tienen que afrontar muchas mujeres a lo largo de su vida, afectando a su salud y calidad de vida. Una de estas lesiones son los prolapsos de órganos pélvicos (POP), afección con cierta prevalencia en la vida de la mujer a partir de cierta edad y tras vivir algunos eventos.



A continuación, vamos a analizar dicha lesión y a vislumbrar lo que la literatura científica nos muestra como posibles herramientas para ayudar, desde nuestra posición como entrenadores, a las mujeres que padezcan dicha situación.

El POP es una afección caracterizada por el descendimiento de una o más estructuras pélvicas, entre las cuales se incluyen la vejiga (cistocele), recto del ano (rectocele), ápex vaginal (cúpula vaginal), útero (uterocele) o intestino delgado (enterocele) (Haylen et al., 2016; Khan et al., 2013).

La etiología del POP es multifactorial, identificándose la edad avanzada y el parto vaginal como los factores contribuyentes más significativos (Weintraub et al., 2020).

Las mujeres con POP generalmente experimentan una o más molestias que incluyen sensación de pesadez pélvica, dolor lumbar o disfunción de la micción y/o defecación.

El entrenamiento de los músculos del suelo pélvico se consolida como la opción conservadora más eficaz y recomendada para las mujeres con prolapso, mejorando fuerza, morfología y calidad de vida.

Estos síntomas afectan enormemente la calidad de vida e incluso pueden provocar problemas sociales, psicológicos y sexuales (Haylen et al., 2016; Khan et al., 2013; Takaoka et al., 2020).

La prevalencia de POP en la población general oscila entre el 2.9% y el 50%, debido a la falta de una definición estándar, las

diferencias en las características demográficas de la población encuestada y los registros imperfectos. Las tasas reportadas de POP en estadio II o superior oscilan entre el 18% y el 56% dentro de los 3 a 6 meses postparto, esperándose una remisión natural. Entre las mujeres de mediana edad y mayores, especialmente aquellas mayores de 50 años, la prevalencia se estima entre el 30% y el 60% (Fleischer & Thiagamoorthy, 2020; Weintraub et al., 2020).

Las líneas terapéuticas actuales para el POP pasan por la intervención quirúrgica o por un enfoque más conservador, entre los que destaca el entrenamiento de los músculos del suelo pélvico (EMSP) y el pesario (Wu et al., 2014).





Cabe destacar que la intervención quirúrgica tiene unos resultados subóptimos, teniendo una recurrencia del POP tras la cirugía que oscila entre el 6% y el 30%. Además, la naturaleza invasiva de la cirugía puede llevar a complicaciones postoperatorias, tales como dolor pélvico, sangrado vaginal persistente y dispareunia (Olsen et al., 1997; Wu et al., 2014).

En contraposición, con una creciente evidencia, el EMSP parece ser una herramienta conservadora eficaz y se recomienda cada vez más como tratamiento de primera línea en las mujeres con POP (Bo et al., 2017; Hoff Brækken et al., 2010; Stüpp et al., 2011).

Diversos estudios han observado la existencia de diferencias morfológicas en las estructuras del suelo pélvico entre las mujeres con POP y aquellas sin afección. Más concretamente se ha visto un aumento del área del hiato elevador (Delancey et al., 2025), una posición más baja del cuello de la vejiga y la ampolla rectal (Shek & Dietz, 2016) y un menor tamaño del músculo elevador del ano (Chen et al., 2006).

La evidencia emergente parece indicar que el EMSP podría incidir

positivamente en estos parámetros morfológicos (Hoff Brækken et al., 2010; Zhao et al., 2024), dado que puede contribuir a elevar la posición de reposo de la vejiga y recto, aumentar la fuerza de la musculatura del suelo pélvico y mejorar la coordinación y resistencia de dicha musculatura (Hoff Brækken et al., 2010; Stüpp et al., 2011), aunque habría que indicar que toda esta evidencia aún es escasa.

Por todo ello, vamos a analizar las últimas revisiones sistemáticas y

metaanálisis publicadas hasta la fecha, y así poder acercarnos más a la realidad contrastada sobre el tema que abordamos.

Recientemente, ShahAli y colaboradores (2025) han publicado una revisión sistemática y metaanálisis donde evaluaron los efectos del EMSP sobre la morfometría de los músculos del suelo pélvico en mujeres diagnosticadas con POP.

Los resultados que obtuvieron son muy prometedores, indicando que el EMSP podría mejorar los parámetros morfométricos de los músculos del suelo pélvico, la fuerza muscular y el estadio del POP, concretamente en mujeres con POP en estadio III (ShahAli et al., 2025).

Los datos obtenidos apoyan la eficacia del EMSP en la reducción del área del hiato elevador tanto en reposo como durante la maniobra de Valsalva, así como una mejora en la posición del cuello de la vejiga, todo ello debido a adaptaciones morfológicas medibles. Esto parece darse por la hipertrofia de la musculatura del suelo pélvico o la remodelación arquitectónica en respuesta al EMSP, particularmente en población postparto (ShahAli et al., 2025). Estos datos coinciden con los obtenidos en una revisión previa (Bø, 2024), lo que le aporta una relevancia clínica en la rehabilitación del POP.

A todo ello habría que añadir que la heterogeneidad en los protocolos de EMSP, en los métodos de estudio de imagen y en la intensidad de la supervisión debilita la consistencia de los datos obtenidos. Por lo que se necesita de más trabajos de calidad, con intervenciones estandarizadas y con seguimiento a largo plazo para confirmar estos hallazgos y especificar parámetros de entrenamientos óptimos (ShahAli et al., 2025).

A pesar de esto último, los hallazgos respaldan el valor poten-

Las últimas revisiones sistemáticas apuntan a que el EMSP supervisado puede reducir el área del hiato elevador, elevar el cuello vesical y mejorar el estadio del POP, con especial relevancia en población postparto.

cial del EMSP supervisado como la opción de manejo conservador de primera línea para el POP, mejorando la fuerza de la musculatura del suelo pélvico, lo que puede contribuir a mejorar el estadio de la lesión (ShahAli et al., 2025).

Un trabajo previo realizado por Brown y colaboradores (2025) también apoya los datos expuestos en mujeres jóvenes, indicando que parece darse una mejora más significativa en la lesión cuando se utilizaban, en combinación con el EMSP, métodos como la biorretroalimentación y la estimulación eléctrica (Brown et al., 2025).

Todos estos datos hacen que, a pesar de tener cierta cautela por las limitaciones presentes en los estudios, optemos, desde nuestra función como entrenadores, por el uso del EMSP supervisado para ayudar a las mujeres diagnosticadas con POP a mejorar su salud y calidad de vida.

Como siempre indicamos, debemos estar atentos a la ciencia, pues es el medio que tenemos para llegar a ser lo más profesional y serios posibles en nuestro hacer como profesionales del ejercicio físico.

Por lo tanto, seguiremos estando atentos para traer las actualizaciones más recientes y podamos estar a la vanguardia en las Ciencias del Ejercicio Físico enfocado a la mejora de la salud en la mujer.

Bibliografía

- Bø, K. (2024). Mechanisms for pelvic floor muscle training: Morphological changes and associations between changes in pelvic floor muscle variables and symptoms of female stress urinary incontinence and pelvic organ prolapse: A narrative review. *Neurology and Urodynamics*, 43(8), 1977-1996.
- Bo, K., Frawley, H. C., Haylen, B. T., Abramov, Y., Almeida, F. G., Berghmans, B., Bortolini, M., Dumoulin, C., Gomes, M., McClurg, D., Meijlink, J., Shelly, E., Trabuco, E., Walker, C., & Wells, A. (2017). An International Urogynecological Association (IUGA)/International Continence Society (ICS) joint report on the terminology for the conservative and nonpharmacological management of female pelvic floor dysfunction. *International Urogynecology Journal*, 28(2), 191-213.
- Brown, C. A., Toong, P. J., Kearney, R., Hagen, S., & McPeake, J. (2025). Systematic Review of Evidence for Conservative Management of Pelvic Organ Prolapse in Younger Women. *International Urogynecology Journal*, 36(3), 477-490.
- Chen, L., Hsu, Y., Ashton-Miller, J. A., & Delancey, J. O. L. (2006). Measurement of the pubic portion of the levator ani muscle in women with unilateral defects in 3D models from MR images. *International Journal of Gynaecology and Obstetrics: The Official Organ of the International Federation of Gynaecology and Obstetrics*, 92(3), 234-241.
- Delancey, J. O. L., Mastroyto, S., Mastling, M., Hong, C. X., Ashton-Miller, J. A., & Chen, L. (2025). Hiatus and pelvic floor failure patterns in pelvic organ prolapse: a 3D MRI study of structural interactions using a level III conceptual model. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 233(1), 47.e1-47.e12.
- Fleischer, K., & Thiagamoorthy, G. (2020). Pelvic organ prolapse management. *Post Reproductive Health*, 26(2), 79-85.
- Haylen, B. T., Maher, C. F., Barber, M. D., Camargo, S., Dandolu, V., Digesu, A., Goldman, H. B., Huser, M., Milani, A. L., Moran, P. A., Schaefer, G. N., & Witahagen, M. J. (2016). An International Urogynecological Association (IUGA) / International Continence Society (ICS) joint report on the terminology for female pelvic organ prolapse (POP). *International Urogynecology Journal*, 27(2), 165-194.
- Hoff Brækken, I., Majida, M., Engh, M. E., & Bø, K. (2010). Morphological changes after pelvic floor muscle training measured by 3-dimensional ultrasonography: a randomized controlled trial. *Obstetrics and Gynecology*, 115(2 Pt 1), 317-324.
- Khan, Z. A., Whittall, C., Mansol, S., Osborne, I. A., Reed, P., & Emery, S. (2013). Effect of depression and anxiety on the success of pelvic floor muscle training for pelvic floor dysfunction. *Journal of Obstetrics and Gynaecology: The Journal of the Institute of Obstetrics and Gynaecology*, 33(7), 710-714.
- Olsen, A. L., Smith, V. J., Bergstrom, J. O., Colling, J. C., & Clark, A. L. (1997). Epidemiology of surgically managed pelvic organ prolapse and urinary incontinence. *Obstetrics and Gynecology*, 89(4), 501-506.
- ShahAli, S., Bø, K., Hejazi, A., Hashemi, H., & Kharaji, G. (2025). Effect of pelvic floor muscle training on pelvic floor muscle morphometry in subjects with pelvic organ prolapse: a systematic review and meta-analysis. *BMC Women's Health*, 25(1), 542.
- Shek, K. L., & Dietz, H. P. (2016). Assessment of pelvic organ prolapse: a review. In *Ultrasound in obstetrics & gynecology: the official journal of the International Society of Ultrasound in Obstetrics and Gynecology* (Vol. 48, Issue 6, pp. 681-692).
- Stipp, L., Resende, A. P. M., Oliveira, E., Castro, R. A., Girão, M. J. B. C., & Sartori, M. G. F. (2011). Pelvic floor muscle training for treatment of pelvic organ prolapse: an assessor-blinded randomized controlled trial. *International Urogynecology Journal*, 22(10), 1233-1239.
- Takacka, S., Kobayashi, Y., & Taniguchi, T. (2020). Effect of pelvic floor muscle training program in reducing postpartum levator hiatus area in Japanese women: A prospective cohort study using three-dimensional ultrasonography. *Japan Journal of Nursing Science: JJNS*, 17(4), e12346.
- Weintraub, A. Y., Gliner, H., & Marcus-Braun, N. (2020). Narrative review of the epidemiology, diagnosis and pathophysiology of pelvic organ prolapse. *International Braz J Urol: Official Journal of the Brazilian Society of Urology*, 46(1), 5-14.
- Wu, J. M., Matthews, C. A., Conover, M. M., Pate, V., & Jonsson Funk, M. (2014). Lifetime risk of stress urinary incontinence or pelvic organ prolapse surgery. *Obstetrics and Gynecology*, 123(6), 1201-1206.
- Zhao, H., Liu, X.-N., & Liu, L.-N. (2024). Effect of structured pelvic floor muscle training on pelvic floor muscle contraction and treatment of pelvic organ prolapse in postpartum women: ultrasound and clinical evaluations. *Archives of Gynecology and Obstetrics*, 309(5), 2177-2182.



Francisco José Rodríguez López
Investigación en la Mujer, Ciencias del Entrenamiento y la Salud (IMUCES)

expertos

GYM FACTORY cuenta con los mejores colaboradores de nuestro país, expertos en las diferentes áreas imprescindibles para el buen funcionamiento de una instalación deportiva. Si quieres saber más sobre estos expertos y empresas, entra en nuestra página web: www.gymfactory.net -> expertos



Guillermo A. Laich de Koller

- Prof. Dr. Guillermo A. Laich de Koller.
- Profesor de Patología Médica y Quirúrgica.
- Universidad Alfonso X el Sabio (UAX - Madrid).
- Licenciado en Medicina y Cirugía (Universidad Complutense de Madrid).
- Doctor en Medicina y Cirugía (Universidad de Alcalá de Henares).
- Especialista en Cirugía Plástica, Reconstructiva y Estética (MIR).
- Máster de Especialista Universitario en Salud Mental/Psiquiatría (Universidad de León, Instituto de Neurociencias y Salud Mental de Barcelona).
- Médico Especialista Asociado (Clínica Mediterránea de Neurociencias de Alicante).
- Especialización Internacional en Medicina y Ciencias del Deporte (EEUU, y Europa).
- Director Médico: Centro Médico Estético: Las Rozas (Las Rozas, Madrid).
- www.guillermolaich.com



Francisco José Rodríguez López

- Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Col. 55275 Colef Andalucía)
- Máster en Actividad Física y Calidad de Vida en Personas Adultas y Mayores (US).
- Máster Universitario en Formación para el Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato, Formación Profesional (especialidad en Educación Física) (VIU).
- Posgrado en Actividad Física en Poblaciones con Patologías (UCAECE).
- Posgrado en Entrenamiento de la Fuerza (UCAECE).
- Posgrado en Actividad Física en el Adulto Mayor (UCAECE).
- Creador y director de Investigación en la Mujer, Ciencias del Entrenamiento y la Salud (IMUCES) – www.imuces.com
- Entrenador especializado en mujeres embarazadas y postparto.



Iván Gonzalo Martínez

- Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- Máster Oficial en Investigación CAFYD.
- Postgrado en Nutrición Deportiva (UCA).
- Postgrado en Entrenamiento Funcional (CAECE).
- Postgrado en Entrenamiento de Fuerza y Potencia (UCO).
- Entrenador Personal Certificado (ACE, ACSM, RU, FEH; NSCA-CPT *D, FEDA).
- CSCS, * D, Director Asociación Profesional de Entrenamiento Personal (APEP).
- Profesor Universidad Francisco de Vitoria
- Strength and Conditioning Advisor Madrid Bravos.
- Creador de la Metodología Elements™ y director de investigación del Elements Research Group.
- www.elementssystem.com



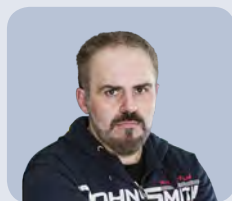
Mariela Villar

- Creadora & Directora del Sistema Embarazo Activo® www.embarazoactivo.com. Formadora en Argentina, Colombia, Chile, España, Perú, México.
- Avales: ACSM - American College of Sports Medicine, NASM - National Academy of Sport Medicine, AFAA - Athletics and Fitness Association of America
- Phd Candidate - Economía & Empresa. Universidad Castilla La Mancha.
- GO Fit. Formadora y referente Actividades con Embarazadas y Post Parto. España y Portugal.
- Asesora de contenidos ALTAFIT Gimnasios.
- Coordinación Programa RSE - Talleres de Actividad Física para embarazadas y mamás recientes. Unidad Penitenciaria 31. Bs. As. Argentina (2012 – 2014), Aranjuez, Madrid, España (2018)
- Docente Universidad Nacional de La Plata y Universidad de Bs. As., Argentina (1998–2012).
- Máster en Marketing y Dirección Estratégica de Empresas. UCLM.
- Post Grado Iberoamericano en RSE. UCLM
- Lda. en Administración. Universidad de Buenos Aires. Argentina.
- Prof. Universitaria Educación Física. Universidad Nacional de La Plata. Argentina.



Amâncio Santos

- Licenciado en Educación Física por la Facultad de Motricidad Humana de la Universidad de Lisboa (2001).
- Director Técnico de BALANCE COMPANY.
- Master Training Iberia de Technogym,
- Primer Gerente del Club y director de Operaciones de Fitness Hut
- Instructor y entrenador personal en la cadena Holmes Place.
- Especialización en Crossfit L1 Trainer Course (Paris_2013) y el Crossfit L2 Prep. Coach Course (Amsterdam_2014).
- Atleta de alta competición en los 110 metros vallas



Santiago Liébana Rado

- MasterTrainer Fitness G. SectorFitness European Academy.
- Delegado Baleares SEA.
- Director Técnico HealthStudio European Academy.
- Organizador Congreso Wellness y Ed. Física en Palma de Mallorca.
- Autor Manual Act. Colectivas SEA y CKB.
- Profesor cursos Act. Dirigidas y Ent. Personal para Baleares.
- Embajador IIDCA.
- Presentar nacional e internacional en Convenciones y Congresos relacionados con el Fitness desde 2004.
- Coordinador Gimnàs Olímpic (Palma de Mallorca).



Santiago Jacomet

- Licenciado en Medicina y Cirugía
- Máster en Administración y Dirección de Empresas. MBA ESADE
- Postgraduado en Biomecánica
- Postgraduado en Calidad de la Formación
- Máster en Formación del Profesorado
- Director Académico de Orthos
- Presidente de PROEFA (Asociación de Profesionales Europeos del Fitness)
- Asesor y Evaluador del Proceso de Acreditación
- Miembro del comité de estándares del Fitness de EHFA-Europe Active
- Experto en el desarrollo de los certificados de profesionalidad del sector del Fitness en el INCUAL
- Director del master de Entrenador Personal en la Salle Universitèes



Gym Factory TV

@GYMFACTORYTV · 8,72 K suscriptores · 888 videos

Gym Factory inició su andadura en el año 2003. Desde 2016 GYM FACTORY, la Feria del [gymfactory.net](#) y 3 enlaces más

Suscribirse

Inicio **Videos** Listas

Más recientes Populares Más antiguos



“SUSCRÍBETE AL ÚNICO **CANAL DE TV** DE LOS PROFESIONALES DEL FITNESS”



Bodytone nos cuenta sus planes de expansión a nivel nacional e internacional
381 visualizaciones · hace 5 días



Jaime Gross lanza la nueva cadena de gimnasios de lujo ABADA
587 visualizaciones · hace 11 días



Consecuencias del filtrado de reseñas en el sector fitness
527 visualizaciones · hace 3 semanas



Grabaciones en gimnasios, proliferación de cadenas low-cost y pérdida de clientes en...
617 visualizaciones · hace 1 mes



Technogym, Planet Fitness y el Observatorio de la Fundación España Activa en nuestro...
731 visualizaciones · hace 3 meses



FIBO: Aerobic&Fitness, Bodytone, Elina Pilates, FitnessKPI, Ojmar, Precor, Thomas...
885 visualizaciones · hace 3 meses



¡No te pierdas el número de primavera 2024 de Gym Factory!
4,5 K visualizaciones · hace 3 meses



EGYM, Technogym, Panatta, Precor, Matrix, Basic-Fit, protagonistas del informativo...
543 visualizaciones · hace 4 meses



ELEIKO, la compañía sueca de más de 60 años, revela sus objetivos para Iberia
498 visualizaciones · hace 4 meses



La inteligencia artificial, protagonista del número 111 de Gym Factory
4,7 K visualizaciones · hace 5 meses



Entrevistamos a Adolfo Ruiz Valdivieso en su reelección como presidente de ASOMED
691 visualizaciones · hace 6 meses



Las 20 principales tendencias 2024 de la "Encuesta mundial de tendencias fitness" ...
589 visualizaciones · hace 6 meses

CANAL



EL TELEDIARIO DEL FITNESS



anuncios por palabras

■ A Coruña

Traspaso centro de yoga (2 SALAS) totalmente equipado – en la plaza de Pontevedra en A Coruña, en pleno centro de A Coruña, con gran visibilidad y alto tránsito peatonal, rodeado de comercios, oficinas y zonas residenciales. Local reformado íntegramente, en estado impecable. Certificado energético. 250 m². **687295338**

■ Allariz - Orense

Traspaso de Gimnasio de 375 m² en Celeiros, en pleno centro de Allariz, totalmente equipado con sala de cardio, maquinas, pesas, tatami y sala multiusos, sala de Quiromasaje, 2 saunas en vestuarios, calefacción y certificado energético. **671353801**

■ Arona - Tenerife

Traspaso único gimnasio en una zona privilegiada del sur de Tenerife, el Palm-Mar. superficie total del local es de 247 m² + 36,03 m² de terraza en la avenida principal. libre de cargas, actualmente en funcionamiento desde el año 2012, con una cartera de clientes fijos de 182 + 50 clientes mensuales de paso ya que es una zona turística. contrato de alquiler de 5 años + 5 años recién firmado en

enero 2025, trato directo con el propietario del negocio y trato directo con la propietaria del local. ideal para trabajar una o dos personas ya que se tiene una aplicación móvil para la apertura de la puerta y con opción de planes de entrenamientos específicos para cada cliente con animación. posibilidad de explotar solo la sala de musculación y rentar la sala para otros profesionales, para clases, entrenos personalizados... traspaso por motivos personales. 165000€ negociables. **623485796**

■ Arroyo del Moro - Córdoba

Se traspasa centro boutique totalmente equipado y operativo, ideal para entrenamiento personal, pilates o pequeños grupos. Ubicación excelente en zona de alto tránsito y perfil medio-alto. Sala diáfana, material completo y pantalla LED exterior de gran visibilidad. Perfecto para empezar a trabajar desde el primer día, sin reformas ni esperas. Contacto por mensaje para más información o visita. **686486881**

■ Elda - Alicante

Traspaso Gimnasio: Esta todo equipado con unos

150 socios activos. Pido 16000€ por traspaso de 3 años y 1500€ de alquiler porque los locales son de míos. Sala de musculación con Maquinaria Pannatta Fit Evo y convergentes. Sala de Wellfit circuitos con maquinaria Ortus Fitnes. Sala cardio con 10 bicis spinning Tisone Sport. 4 cintas de correr. 2 elípticas 1 remo y 1 bici magnética. Sala polivalente de 90 m de Parket con Tatami desmontable. Si quieres venir a verlo me lo comentas. **603890206**

■ El Monte (Tenerife)

Traspaso de Gimnasio 700 m² en Pleno Funcionamiento ¿Eres un inversor apasionado por el fitness? ¿Esta es tu oportunidad! Presentamos el traspaso de un gimnasio completamente equipado y listo para continuar operando en el corazón de San Miguel de Abona. Características del Gimnasio: Superficie: 400 m² por planta. 2 PLANTAS Instalaciones Modernas: Electricidad y fontanería completamente actualizadas. Equipamiento: Valorados en 70,000 EUR, con equipos de alta calidad para ofrecer una experiencia de entrenamiento óptima. Licencia y Conformidad: Licencia

aprobada con ingeniero y todas las normativas vigentes cumplidas. Aparcamiento: Privado y zona de descarga. Servicios Ofrecidos: Entrenamiento Personal Entrenamiento Open Entrenamiento en Grupos Reducidos Wellness Check Personal: Opcional Tarifas Competitivas: Membresía Mensual Membresía Anual: Servicios Adicionales: Entrenamiento personal, miniclass, fisioterapia, pilates y wellness check. Software y Gestión: El gimnasio utiliza una plataforma avanzada para la gestión de socios y reservas, facilitando la administración diaria y mejorando la experiencia del cliente. 130.00 €. Certificado energético Para obtener más información sobre las condiciones de traspaso, precios y visitas, por favor contáctenos. **922173113**

■ Gijón - Asturias

Se traspasa Spa con Gimnasio con cartera de amplia cartera de clientes con una facturación anual media de 100.000 € demostrables. Pero con alternativas para doblar e incluso triplicar la facturación con clientes particulares, grupos, despedidas de solteros, cumpleaños, eventos,

etc. Formado por, Recepción, Vestuarios, Taquillas, Baño turco, Sauna Finlandesa, Ducha de Nebulización, Ducha escocesa, Fuente de Hielo, Tumbonas Calefactadas, Jacuzzi con capacidad para 10 personas, 4 salas de tratamiento de masaje individuales, 1 Sala Doble. Pequeño gimnasio añadido con capacidad para entrenamientos personalizados, bicicletas estáticas, Bicicletas Elípticas, Maquina Multi ejercicios, Zona de TRC, etc. Se traspasa por cambio de negocio. Además, si adquiere este traspaso con nosotros, podrá beneficiarse de una subvención donde recuperara hasta el 50% de la inversión de forma garantizada. Solicite más información. Se estudiarían facilidades de entrada al negocio. 65.000 € **675044172**

■ Granada

Traspaso centro de entrenamiento personal. Centro de entrenamiento personal totalmente equipado. Ideal para comenzar tu propio negocio. Consta de: Sala de cross training, peso libre, zona cardio, 2 vestuarios, 2 duchas, 1 aseo, recepción, zona tienda suplemento. Incluye varias bicicletas estáticas. Cuenta con equipo de entrenamiento funcional (pesas, mancuernas, etc.). Dispone de espacio para entrenamiento personal y clases grupales.

Se encuentra en excelentes condiciones. Totalmente equipado: Con más de 200 socios en activo funcionando en la actualidad. Situado en el centro de Granada, totalmente montado zona cardio y zona cross training. Dispone de una oficina y un almacén en planta alta que se puede usar para estética o terapias alternativas lleva un año abierto magnífica ubicación en el centro de Granada. Aire acondicionado y certificado energético. **680549975**

■ Lleida - Lerida

Traspaso gimnasio. Tres máquinas de aire acondicionado. Más de 300 metros cuadrados, dos plantas, con licencia, insonorizado. Tres vestuarios (incluyendo el de minusválidos) Con nueve duchas en total. Tatami de lujo de 7 milímetros valorado en 7000€ en perfecto estado. Estructura metálica para 21 sacos de boxeo. 4 tv de plasma. Sin vecinos alrededor. Alquiler: 2100€ **684482963**

■ Los Alcázares – Murcia

Se traspasa gimnasio en pleno funcionamiento en los alcázares !!!! tiene cafetería peluquería sala de estética y una sala muy espaciosa y luminosa de máquinas de gimnasio!! con todas sus licencias. Certificado energético. 580 m². **616980227**

■ Mojacar

Se traspasa gimnasio en el paseo del Mediterráneo de Mojacar playa. funcionando en primera línea de playa, ingresos demostrables. Certificado energético. 530 m². **611253570**

■ Montigala - Barcelona

Traspaso de gimnasio en la zona de Montigalà. Zona residencial bien ubicada con buen acceso tanto en coche como en transporte público y cerca a tiendas como Decathlon, Ikea y el centro comercial Montgalà. El local es amplio, bien distribuido y con múltiples posibilidades. Las oportunidades y versatilidad son muchas. Cuenta con vestuario masculino y femenino, sauna, un altito donde almacenar y un despacho. Posee clientela fidelizada y buena facturación mensual, negocio muy popular y reconocido por su autenticidad. Local de 200 m² popular por la temática y decorado con una presentación muy creativa y original, aforo de 134 personas. No pierdas esta oportunidad de un negocio Rentable! Equipado en su totalidad. Listo para seguir facturando!. Traspaso por 61.050€ y Alquiler mensual de 1.100€. Sujetos a 5 años de contrato. **604270991**

■ Murcia

Gimnasio en Murcia ciudad en pleno funcionamiento. Clientes en acti-

vo. Cuenta de resultados en positivo. Personal súper capacitado. Situado en el área sur de la ciudad de Murcia: zona muy activa de comercios, hospitales, institutos, supermercados, etc... La actividad se desarrolla en un local de 650 m². Se compone de: Sala de fitness, sala de cardio, sala funcional, sala actividades colectivas, vestuario masculino, vestuario femenino, vestuario minusválidos, oficina, sala de calderas, almacén. Actualmente, trabajamos toda la maquinaria y el peso libre con Matrix Fitness. También, dispone de Steps, barras, discos de bodypump, colchonetas y material funcional. El local obedece a la normativa actual. Tenemos al corriente el Certificado Energético. Dispone de Licencia de Apertura. Traspaso: 250.000€ Alquiler: 2.500€ (10 años) **601045251**

■ Palencia (Palencia)

Se traspasa Centro de Entrenamiento Personal por no poder atender por motivos familiares. El centro cuenta con 140 m², totalmente reformado hace un año (pintura y tarimas completamente nuevas). Tiene una cartera de clientes fija. Se traspasa con todo el material y maquinaria. Ubicación excelente (calle Mayor principal de Palencia). Alquiler bastante cómodo para la zona en la que se encuentra. Dis-

pone de 2 vestuarios y un servicio completo con plato de ducha. Muy luminoso, poco gasto energético de luz. Calefacción central del edificio. Certificado energético Aire acondicionado Precio negociable. **613014018**

■ **Novelda – Alicante**
Oportunidad única. Traspaso de gimnasio completo o venta por lotes – Equipamiento profesional Keiser y Acero Sport Se traspasa gimnasio en Novelda en pleno funcionamiento o se vende todo el equipamiento por lotes. Perfecto para montar tu propio centro, ampliar instalaciones o renovar maquinaria con material de alta gama y en excelente estado. Equipamiento disponible: Pilates: colchonetas, aros, bandas, rulos... todo lo necesario para clases individuales o grupales. Sala de musculación completa Acero Sport: bancos, multi-power, poleas, prensa, jaulas, mancuernas, barras olímpicas y discos. Material robusto, profesional y muy bien mantenido. Cardio de marca Keiser: bicicletas estáticas, elípticas, remos y otros equipos en excelente estado de mantenimiento. Entrenamiento funcional: kettlebells, balones medicinales, sacos búlgaros, steps, TRX, combas, etc. También disponible: taquillas, espejos, equipo de sonido,

ventiladores, recepción, mobiliario y otros accesorios para el funcionamiento completo del centro. Todo el material es de marcas reconocidas, con mantenimiento al día y funcionamiento impecable. Descuentos muy interesantes por compra de lotes o equipamiento completo. Posibilidad de visitar sin compromiso y consultar el inventario detallado. Asesoramiento incluido si se requiere ayuda en montaje o distribución. Contacta por mensaje para más información, fotos o concertar visita. ¡Gran ocasión para profesionales del fitness! Equipamiento profesional, listo para usar, a un precio muy competitivo. **691425700**

■ **Pueblo Ribera Baja - Valencia**

Se traspasa Gimnasio en población de la Ribera Baja en pleno funcionamiento, con clientela con rentabilidad, se traspasa por tener que atender otros proyectos. Se invirtió mucho dinero en acondicionarlo, es magnífico. 640 m. Licencia. Cartera de más de 150 clientes Alquiler actual de todo: 1.700€. Traspaso: 120.000€. Para más información contactar con Zesión Valencia en los números 600721472 o 647838713. El anuncio no es vinculante ni contractual, está sujeto a errores y modificaciones sin previo aviso pues la

información viene proporcionada por terceros. No se facilita nombre ni dirección, abstenerse curiosos. Salida de humos. Aire acondicionado. Certificado energético. **961954907**

■ **Santa Cruz de Tenerife**

Traspaso rocódromo único en Santa Cruz de Tenerife espacio boutique con alma, comunidad fiel y potencial brutal se traspasa joya oculta en pleno centro de santa cruz: un rocódromo de 113 m² con vibes únicas, clientela entregada y diseño pensado al milímetro para crecer. 90 m² escalables, tension board con leds, estructura firme, diseño de arquitecto. alquiler muy asequible: 744€/mes. Comunidad activa, entregada y con hambre de más. preparado para escalar como proyecto: sesiones dirigidas, socios, boutique, experiencias... con una mínima inversión en comunicación y gestión, puede generar entre 9.000 y 10.000 €/mes fácilmente con socios activos. todo está listo para dar el salto. Es el lugar perfecto para alguien que quiera emprender con alma, sin partir de cero. no es un producto genérico, es una comunidad viva y un espacio con identidad. Ubicación inmejorable en el corazón de santa cruz. Contacto directo por mensaje o whatsapp. se entrega

con todo el material, la estructura y, si se desea, asesoramiento cercano para seguir conectando con la escena local. **638961666**

■ **San Vicente de Raspeig - Alicante**

Gimnasio/centro de entrenamiento, con clientela fija, instalaciones completas, disponibilidad desde agosto para poder empezar la temporada en septiembre, motivo del traspaso una nueva oportunidad laboral. gimnasio completo. Certificado energético y aire acondicionado. **660732165**

■ **Sevilla**

Se Vende Gimnasio completamente equipado y en pleno funcionamiento. Esta es una excelente oportunidad para inversores o emprendedores apasionados que deseen capitalizar en un negocio en crecimiento. Ubicación estratégica en una zona de alto tráfico, con fácil acceso y estacionamiento. Instalaciones amplias y modernas, incluyendo áreas de entrenamiento con pesas, cardio, sala de clases grupales y vestuarios. Equipamiento completo y en excelente estado: máquinas de cardio, pesas libres, máquinas de resistencia y accesorios. Negocio con un historial comprobado de ingresos estables y crecimiento constante. Potencial para aumentar las ganan-

cias mediante la implementación de nuevas clases, programas de entrenamiento personal o eventos especiales. Oportunidad de expansión a través de la venta de productos relacionados con el fitness o servicios complementarios como nutrición. Ha bajado de 50.000€ a 30.000€. Para mas informacion contactar al whatsapp **+34 656668561**

■ Sevilla

Se traspasa gimnasio completamente equipado y en plena actividad, con clientela fija y excelente reputación en la zona. Sala principal de musculación y pesas. Zona de cardio con cintas, bicicletas, elípticas, etc... Sala de clases dirigidas (yoga, funcional, spinning, etc.). Vestuarios completos con duchas y taquillas. Recepción, oficina y almacén. Instalaciones climatizadas y en perfectas condiciones. Licencias y permisos en regla. Equipamiento de sonido, pantallas y mobiliario. Base de datos de socios activos. Redes sociales, página web. Para mas información contactar al whatsapp **+34 656 668 561**

■ Tegueste - Tenerife

Traspaso de Fantástico Gimnasio Zona Tegueste. Carretera general lapunta H. Actualmente funcionando ideal para profesionales del Sector, 200 m². Certificado energético. Para más información llamar: **622868200**

■ Valencia

Se traspasa en la ciudad de Valencia Gimnasio en pleno funcionamiento con buenos beneficios. Se traspasa por tener otros proyectos fuera de la ciudad he imposibilita atenderlo. Local de 140 m. Licencia en trámite todo arreglo normativa. 150 clientes en cartera. Alquiler: 650€. Traspaso: 170.000€. Para más información contactar con Zesión Valencia en los números 600721472 o 647838713. El anuncio no es vinculante ni contractual, está sujeto a errores y modificaciones sin previo aviso pues la información viene proporcionada por terceros. La fotografía es mera publicidad no tiene que ver con el local por preservar su buen funcionamiento y no se facilita nombre ni dirección, abstenerse curiosos. Certificado energético. **961954907**

■ Vila Real/Villarrreal - Castellón

Traspaso Gimnasio en Vila-real. Provincia de Castellon. Esta a solo 60km de Valencia capital. Tiene 400m. 200m en Planta Baja y 200m en entresuelo. Con 4 salas En funcionamiento. Llevo 7 años de maestro traspasar por no poder atenderlo bien. Sala de musculacion con Maquinaria Panatta Fit Evo y convergentes. Sala de Wellfit circuitos con maquinaria Ortus Fitnes. Sala cardio con 10 bicis spinning Tisone Sport 4 cintas de correr. 2 elípticas 1 remo y 1 bici magnética. Sala polivalente de 90 m de Parket con Tatami desmontable. Si quieres venir a verlo me lo comentas 1700€ alquiler. **603890206**

■ Zaragoza

Se traspasa por jubilación centro deportivo de 1.100 m². Amplia sala de fitness de 400 m² equipada con aparatos cardiovasculares, zona de máquinas con peso selectorizado y zona de peso libre. Sala de clases colectivas de 200 m² sin columnas y muchísimo

material para clases funcionales, pilates y crosstraining. Sala de ciclo de 100 m² con 29 bicicletas Schwinn Ciclyng y proyector. Amplios vestuarios masculino y femenino con taquillas, duchas, secadores y baños. Amplia recepción con zona de venta de suplementación deportiva y máquinas de vending. Zona de gabinetes de fisioterapia dada de alta en el Gobierno de Aragón como centro sanitario homologado con dos gabinetes y sala para entrenamientos personales, de readaptación y grupos pequeños. Baños adaptados. Aire acondicionado y sistema de renovación de aire en todo el local. Caldera de gas renovada para agua caliente. Sistema de alarma Securitas Direct con cámaras y sistema 0 visión. Programa de gestión Provisport con base de datos de 30.000 socios y torno de acceso. App de reserva de clases colectivas y servicios. Licencia de apertura definitiva. En el barrio con más población de Zaragoza. Trayectoria profesional de 40 años. Sólo info en persona. **677483167**.

Para que puedas encontrar lo que necesitas o hacer tu propuesta de demanda/oferta de equipamiento, locales en alquiler, traspaso o venta, etc...
escribenos a redaccion@gymfactory.net