La información profesional imprescindible

gym FACTORY

www.gymfactory.net

entrenadores

6 €

noviembre / diciembre 2019

87

PROFESIÓN Y LEGISLACIÓN

CAUSA Y DEFECTO

Detrás de cada persona que realiza actividad física se requiere una atención experta

ACTIVIDAD EN LA GESTACIÓN

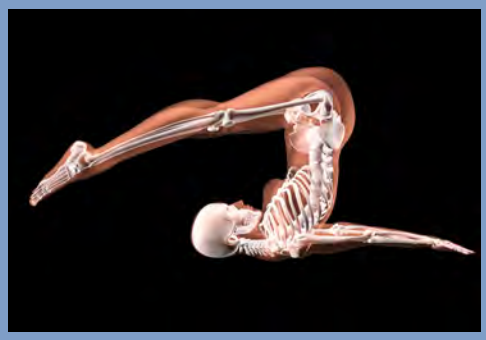
LA NATACIÓN

Un buen aliado durante el embarazo

NUEVAS TENDENCIAS

SUPLEMENTACIÓN

Lo que dice la evidencia y lo que dice la práctica



MEDICINA Y CIENCIAS DEL DEPORTE

LA TRIADA FEMENINA

"Desnutrición, Amenorrea, y Osteoporosis"

FIVESTARS
INTERNATIONAL GRADUATE SCHOOL

MÁSTER
EN ENTRENAMIENTO PERSONAL

Nº1

En Ranking de Másters del área deportiva 2019 en España.
(Por MundoPosgrado.com)

1º FIVESTARS INTERNATIONAL GRADUATE SCHOOL
2º Universidad Europea
3º Business School
4º IMF Business School
5º UCAM Universidad

www.fivestarsfitness.com

noviembre/diciembre 2019
número 87

Editora:
Inés Ledo
editora@gymfactory.net

Administración:
administracion@gymfactory.net

Redacción:
Teresa Carmona
redaccion@gymfactory.net

Prensa y comunicación:
Carlos Cordeiro
prensa@gymfactory.net

Noticias:
Alicia Guillamón
noticias@gymfactory.net

Cámara y editor de vídeo:
Adrián Casado
Info@gymfactory.net

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

Colaboradores:
José Luis Carrasco
Jordi García
Guillermo Laich
Santiago Liébana Rado
José Emilio Lozano Mazagatos
Pablo Felipe Martín
Mariela Villar

Edita:
LENUGYM S.L.

Domicilio social:
Calle Espartaco 14
28794 Guadalix de la Sierra

Publicidad:
Tel: 911 274 774
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.

editorial entrenadores

LO PRIMERO ES ANTES, *y antes son las personas. Un lema que también responde a una filosofía de vida y de empresa. Bajo ella, con el foco puesto en las necesidades propias de cada persona, he tratado de trabajar a lo largo de los más de 30 años de trayectoria en el sector del ocio deportivo y el wellness.*

Una convicción firme con la que he hallado resultados a nivel personal y profesional. Pensar en cada cliente es clave en cualquier desarrollo de negocio. Junto a ello, exprimir el talento y la motivación. Y en ello ahondaré a través de sección de Dirección Estratégica en la que compartiré algunas de las claves de mi rol profesional como entrenador, docente, asesor y empresario, faceta que me apasiona, en la que he creído desde el inicio de mi andadura profesional y con la que he tratado de ser pionero en cada paso.

Aprovecho estas líneas también para agradecer a todas las personas que contribuyeron a mi reconocimiento como Entrenador Personal del año 2018. Es un orgullo recibir esta distinción en un sector con profesionales de gran prestigio que cada día aúnan experiencia, esfuerzo y pasión para crecer y hacer crecer.

Emilio Lozano
Mejor Entrenador Personal del Año
Gym Factory 2018

sumario
entrenadores

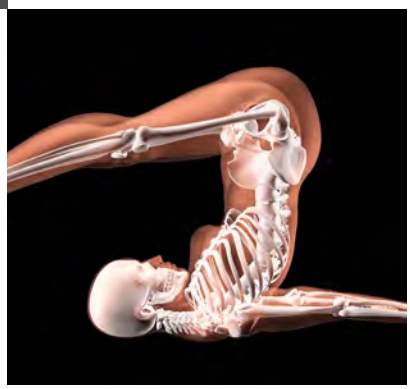
noviembre / diciembre 2019

78 Novedades
75 Nuevas tendencias de entrenamiento
73 Profesión y legislación
71 Entrenadores
67 Dirección estratégica
63 Medicina y ciencias del deporte
61 Actividad en la gestación
57 Nutrición deportiva
53 Anuncios por palabras
52 Expertos

75
Nuevas tendencias
SUPLEMENTACIÓN. LO QUE DICE LA EVIDENCIA Y LO QUE DICE LA PRÁCTICA
Vamos a actualizar a partir de referencias actualizadas y ya de gran rigor como las de Maughan (2018) la eficacia o no de varios de los suplementos deportivos más populares en las Instalaciones Deportivas.

71
Entrenadores
ACTIVIDAD FÍSICA Y MICROBIOTA INTESTINAL
Si consideramos el ejercicio físico un estresor, podemos empezar a sospechar que puede afectar a nuestra microbiota intestinal, repercutiendo en nuestro sistema inmune y estado de ánimo.

63
Medicina y ciencias del deporte
LA TRIADA FEMENINA"DESNUTRICIÓN, AMENORREA, Y OSTEOPOROSIS"
Lo que se conoce como "la triada femenina" consiste de tres patologías distintas, pero íntimamente asociadas.



57
Panorámica nutrición
ANTIOXIDANTES-II¿¿LOS AMIGOS DEL DEPORTISTA?
Con la publicación de las últimas investigaciones parece que ya no son tan "amigos" del deportista como lo eran antes…¿qué hay de nuevo sobre ellos?

Google cerca de comprar **Fitbit** para mejorar su plataforma fitness

■ La oferta para comprar el fabricante de relojes inteligentes y medidores de actividad física habría sido realizada por Alphabet, empresa dueña de Google. Esta compra serviría a la compañía americana para mejorar su plataforma fitness y poder aprovechar la experiencia de Fitbit en la creación de sus propios wearables. Un tipo de dispositivo que todavía no ofrecen, al contrario de competidores como Samsung o Apple.

Todavía no se ha anunciado un acuerdo oficial, pero las acciones del fabricante de relojes se han disparado más de un 30% tras conocerse la noticia.

Fitbit era líder en dispositivos de electrónica vestible hasta la llegada de Apple y las empresas asiáticas al sector. En el segundo trimestre de 2019 la compañía vendió 3,5 millones de dispositivos frente a los 5,9 millones de Xiaomi o los 5,1 millones de Apple Watch. Esto ha provocado que la empresa anunciara en septiembre que estaba buscando opciones para vender su producto.

Fitbit.com

ARTIDIS Lanza al mercado una nueva máquina

■ Reinventamos las máquinas de suplementos. PRO-BOX Concept.

Una nueva forma de hacer batidos.

Pro-Box es una máquina dispensadora de cualquier suplemento en polvo para hacer batidos que complementan los entrenamientos deportivos.

Nuestra mayor novedad es que no utiliza agua.

Gracias a ello Pro-Box es una máquina sencilla de instalar, solo necesitas conectarla a la red eléctrica. Sin tuberías ni desagües. Respetuosa con el medio ambiente y el planeta. Se acabaron las limpiezas internas y los costosos mantenimientos.

Compacta, robusta y de tamaño reducido, ideal para su colocación de sobremesa en el lugar que más lo necesites o bien colocarla sobre su peana diseñada como dispensadora de shakers o como peana almacén. Pensada para su utilización tanto en gimnasios de cualquier tamaño como en centros multideportivos nos proporcionará una alta rentabilidad y un valor añadido a nuestro centro.

Sencillez. El deportista selecciona el producto que desea a través de la pantalla táctil, coloca su propio shaker en la bandeja y la máquina dispensa exactamente la cantidad de suplemento deseada. Por último, el usuario debe rellenar su batidor de agua y agitarlo.

proboxvending.com

CONSEJO COLEF
CONSEJO GENERAL DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA

SANIDAD RECONOCE LAS COMPETENCIAS DE LOS EDUCADORES FÍSICO DEPORTIVOS EN SALUD

■ Con fecha 28 de octubre de 2019 ha sido recibido en el Consejo General de la Educación Física y Deportiva (Consejo COLEF) el informe remitido por la Subdirección General de Ordenación Profesional del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social.

En dicho informe, el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar informa que: ***"Los Educadores/as Físico Deportivos/as pueden dirigir, supervisar y evaluar la práctica de ejercicio físico, adaptado a las características, necesidades y preferencias de estas personas*** *[de cualquier edad que tengan algún problema de salud, aquellas con diversidad funcional o con capacidades diferentes],* ***contribuyendo a la adherencia a las prescripciones de los profesionales sanitarios y al mantenimiento de la práctica de la actividad física regular".***

Esta respuesta supone la confirmación oficial de la posición que al respecto ha venido manteniendo el Consejo COLEF.

consejo-colef.es

Polar Ignite provoca una explosión sensorial en Barcelona y Madrid

■ El evento exclusivo para usuarios del Polar Ignite desprendió una explosión de luz, música y mucho fitness entre los participantes que la semana pasada acudieron a la cita en dos selectos gimnasios boutique de Barcelona y Madrid.

Con sus Polar Ignite en la muñeca, preparados para acción, los treinta deportistas tuvieron la oportunidad de disfrutar de una masterclass diseñada especialmente para la ocasión por los Polar Ambassadors Sara Carmona e Iñaky García para ayudarles a sacar el máximo partido a sus nuevos dispositivos.

Además de las camisetas exclusivas que recibieron a su llegada, cada asistente se llevó de regalo una correa intercambiable para su Polar Ignite que pudo personalizar al momento con su nombre, su próximo objetivo a batir o incluso el nombre del evento que les hizo vibrar esa noche: FITNESS NIGHT Powered by POLAR IGNITE. Todo ello, amenizado con un healthy snack final que invitó a compartir impresiones, intercambiar experiencias e inmortalizar algunos de los mejores momentos del evento. Una experiencia única a través de la cual la Polar ha querido premiar a los usuarios más fieles de su nuevo Multisport Fitness Watch y compartir esta vivencia exclusiva con ellos y el equipo de Polar Ambassadors.

Polar.com

Realizada con éxito la primera formación de **YBell Fitness** en Europa

■ Los días 1, 2 y 3 de noviembre, Fit4Life - empresa distribuidora de YBell Fitness en España – organizó en Barcelona el primer Curso de Entrenamiento YBell en Europa, que se desarrolló con muy buena acogida.

La formación se dividió en dos partes: un curso abierto dirigido a profesionales del sector, al que acudieron 25 técnicos y entrenadores personales en activo; y un MasterCamp destinado a preparar a 10 Master Trainers europeos, provenientes de Reino Unido, República Checa, Austria, Holanda y distintas partes de España, que serán quienes impartan las próximas formaciones de YBell Fitness en Europa.

El "YBell Spanish Team" está formado por Alex Moreno, Ester Ribera, Pilar Martínez y Néstor Serra, quien también será el encargado de liderar el equipo. Todos ellos son Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y cuentan con amplia experiencia en el mundo del deporte y el entrenamiento personal.

Fit4life.es

FUNZIONA SACA MÚSCULO: 12 instalaciones en España y más de 40 entrenadores personales en nómina

■ La empresa de gestión de entrenamiento personal en grandes superficies "Funziona" alcanza los 12 centros en España distribuidos en 5 provincias: Madrid, Bilbao, Málaga, Almería y Murcia. Cuenta con más de 40 trabajadores y una estructura de promoción interna que permite a los mismos desarrollar su carrera laboral dentro de la compañía.

Desde Funziona, buscan desarrollar un modelo laboral sostenible y profesionalizado que haga del entrenamiento personal una profesión de calidad y estable

En palabras de Jorge García, CEO de la compañía, asegura que *"Llevamos ya 5 años trabajando en desarrollar un modelo de trabajo que permita, en primer lugar, contar con un contrato laboral estable y regulado, una posibilidad de crecimiento personal y profesional dentro de la propia estructura de la empresa así como una maduración completa del sector del entrenamiento personal"*. Desde Funziona, denuncia la falta de "profesionalización del sector del entrenamiento personal" debido a la cantidad de empresas y trabajadores que realizan los servicios sin ningún la titulación de ciencias de la actividad física y el deporte, seguro de responsabilidad civil o tributación a la seguridad social.

Funciona.fit

Por 6ª año **GO fit** elige a **Embarazo Activo®** para brindar sus servicios para embarazadas y mamás recientes

■ El pasado mes de octubre, por 6to año consecutivo, Mariela Villar con parte del equipo de Embarazo Activo dieron la formación corporativa en GO fit Montecarmelo para la veintena de profesores elegidos por la compañía para ser formados y estar a cargo de las actividades para embarazadas y mamás recientes socias de GO fit.

La formación compuesta por teoría y práctica estuvo a cargo de la profesora Nerea Antuña, el fisioterapeuta Antonio Carmona y la profesora Mariela Villar, creadora y directora de Embarazo Activo.

Año a año la tasa de uso de la actividad se ha ido incrementando y eso hace que se tengan que formar más profesionales y luego darles el reciclaje de contenidos anual, explica Villar.

El vínculo entre GO fit y Embarazo Activo comenzó por el año 2014 con las primeras formaciones e implementación del sistema y desde esa fecha de manera ininterrumpida se han continuado también con la implementación de la actividad en todos los centros de la compañía tanto de España como de Portugal.

Embarazoactivo.com

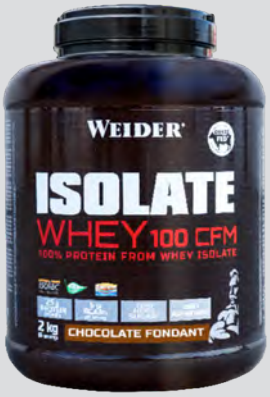
LAS STARTUP **MR JEFF** ADQUIERE LA PLATAFORMA **ENTRENARME**

■ La compañía española Mr Jeff avanza en su propósito de convertirse en una «súper aplicación» de servicios. La enseña, que ha alcanzado las 1.780 franquicias en 32 países con su servicio de lavandería y tintorería a domicilio, se adentra ahora en los campos del 'fitness' y la belleza con la compra de la plataforma Entrenarme y un acuerdo de colaboración con la cadena de peluquerías Oh My Cut!.

Jeff ha comprado la startup valenciana de Diego Moyá y Sebastien Borreani, que pone en contacto a usuarios y entrenadores personales de multitud de disciplinas como yoga, pilates, 'HIIT' o entrenamiento funcional. Ambos dirigentes se integran en el equipo de Jeff y serán los encargados de liderar la vertical 'Fit Jeff', que ofrecerá estas actividades en establecimientos denominados «oasis»

Entrenar.me

Novedades Proteína **Isolate Whey CFM** de 908g



■ El futuro de la nutrición deportiva ya está al alcance de todos. Weider se hace eco de esto y trabaja en encontrar las mejores materias primas para cada persona. Entre las novedades de otoño encontramos: El nuevo formato de Isolate Whey 100 CFM en 908g. Después de la gran acogida que ha tenido el formato de 2 kilos, hemos decidido sacar un formato más pequeño.

Con 4 deliciosos sabores: Chocolate Fondant, Strawberry Ice Cream, Vanilla Cream y Cookies & Cream.

Isolate Whey 100 CFM es una proteína de suero de leche 100% aislada, de máxima pureza y calidad Premium (Isolac®), enriquecida con enzimas digestivas (Digezyme®) y no contiene azúcar, ni prácticamente grasa. Su combinación de ingredientes es perfecta para recuperar después de cada entrenamiento, y ayudarte a conseguir grandes resultados.

Podéis seguir todas las novedades en nuestras RRSS y en nuestras webs

Weider.es

LA MEJOR FORMACIÓN PARA ENTRENADORES PERSONALES

■ Desde LIFE FITNESS Iberia confiamos en ENSA Sport, y por esta razón hemos desarrollado un acuerdo de colaboración para apoyar la formación dentro del sector del fitness en España.

Existe la necesidad creciente de los gimnasios de tener personal formado a las nuevas formas de entrenamiento y es algo que vemos reflejado en nuestro Zoom Mercado 2019. En el estudio anual los centros españoles indicaron en 1er lugar de las TOP 5 Inversiones: Invertir en formación de su equipo técnico. Además, la regularización de la Ley del deporte es una de los principales retos y amenazas que los profesionales del sector vaticinan para este 2019.

Las TOP 5 inversiones que los profesionales del sector tienen previsto realizar durante 2019 son:

1. Formación del personal de la sala de fitness
2. Incorporación de nuevas actividades
3. Nuevos sistemas de conectividad
4. Implementación de Herramienta Digital = APP
5. Inversión en Marketing

En vista a esta necesidad, Life Fitness quiere transmitir esta oferta al sector del fitness en España. Gracias a este acuerdo todos los profesionales del sector que quieran acceder al curso de Capacitación de Entrenador Personal de ENSA Sport recibirán 100€ en Campañas de Promoción o en productos Life Fitness.

lifefitness-blog.es/entrenamiento-personal/

David Navarro, Master Trainer de **Matrix Fitness,** abre su centro de entrenamiento personal

■ Este pasado mes de octubre, David Navarro, Master Trainer del programa MX4 de Matrix, inauguró su nuevo centro de entrenamiento personal Bodyfit ubicado en el municipio de Rivas de la Comunidad de Madrid.

Este centro de alto rendimiento es gestionado junto a otros dos grandes profesionales del entrenamiento personal, Javier Ángel, también Master Trainer de Matrix Fitness, y David Mora. Un equipo con varios años de experiencia en el sector que se adentra en esta nueva aventura con el objetivo de plasmar sus valores, pasiones y conocimientos en un espacio cuidado en cada detalle y que cuenta con equipamiento y material fitness de primera de Matrix, Reaxing y Fitness Deluxe para trabajo de coordinación, cardio, fuerza, flexibilidad y estabilidad.

Fueron más de 150 personas las que asistieron a la inauguración del nuevo centro Bodyfit Rivas, demostrando su apoyo a un proyecto que sin duda será un éxito gracias a la experiencia, profesionalidad y entrega de todo su equipo.

johnsonhealthtech.com/es

Nace **VIPFitter,** la App que conectará entrenadores personales y nutricionistas con sus clientes de forma integral

■ Dentro del amplio mundo del entrenamiento personal y las aplicaciones móviles aparece **VIPfitter** para revolucionar el mercado y hacer más fáciles todos los procesos que se desarrollan en una preparación física de hoy en día. Permitiendo a los asesores personales gestionar su negocio de forma directa y a los usuarios finales, llamados fitters, centrarse en sus objetivos.

Su gran ventaja, y diferencia respecto a otras aplicaciones fue incorporar a los nutricionistas, tan importantes en el proceso de consecución de objetivos, además de tener una plataforma de gestión integral en donde los coaches no se tendrán que preocupar por la operación con los clientes. Es una app que hace la vida más sencilla a los entrenadores ya que contarán con herramientas de gestión sencillas pero muy cómodas de aplicar.

La App, que ha despertado el interés de grupos inversores, destaca por una gestión integral en donde los entrenadores no se tendrán que preocupar por control de bonos, progreso de clientes, objetivos comerciales, etc...

Además, podrán beneficiarse de una amplísima biblioteca de vídeos para la creación de tablas de ejercicios, creada en colaboración con las marcas de equipamiento deportivo Evergy y BH Fitness.

vipfitter.es/

SUPLEMENTACIÓN

Lo que dice la evidencia y lo que dice la práctica

En el texto de hoy vamos a actualizar a partir de referencias actualizadas y ya de gran rigor como las de Maughan (2018) la eficacia o no de varios de los suplementos deportivos más populares en las Instalaciones Deportivas.

YA DE SALIDA encontramos un debate constante entre profesionales y/o existen una serie de aspectos obvios dentro de las instalaciones:

1. La suplementación ofrece al vendedor un margen de beneficio (y poco esfuerzo) que le puede resultar excesivamente tentador.
2. Increíblemente, la legislación actual en materia de suplementación es muy laxa (Sánchez-Oliver) y permite que en pleno 2019 existan productos que incluso no cumplan con la fórmula de ingredientes de la etiqueta (como el "amino spiking").
3. Es un clásico ya dentro y fuera de los gimnasios, con unas creencias muy sólidas entre usuarios y con una industria que gasta millones de euros en marketing y patrocinios.
4. Es cierto que una correcta alimentación supliría buena parte de las necesidades de suplementación deportiva en usuarios que no son de alto rendimiento.
5. Pero, a su vez, los hábitos de vida, disponibilidad y predisposición de estos mismos usuarios hace que en ocasiones, ciertos suplementos y sustitutivos como batidos o barritas pueden convertirse en la mejor opción (viajes y desplazamientos fuera del hogar habitual, deficiencias específicas o incluso alergias e intolerancias a ciertos alimentos).

Sin embargo, ha existido una clara evolución en el conocimiento a pie de calle en el que de cada día se tienen más conocimientos técnicos básicamente por divulgación. De hecho, podemos ver como actualmente se ha reducido mucho el consumo de suplementos como la L-Carnitina, con unos resultados evidencia que nunca han llegado a ser claros y que, sobre todo, lo habían convertido en un suplemento sobrevalorado, mientras que otros como la Creatina han ganado gran popularidad entre los usuarios avanzados.

Las investigaciones más contrastadas han divido la eficiencia de los suplementos en cuatro categorías. Además, diferenciaremos entre aquellos que generan efectos positivos en cuanto a las adaptaciones propias de las activida-

des de Fuerza y los que lo realizan en Entrenamiento Cardiovascular o de resistencia.

1. Eficaces

a. **Fuerza:** Creatina, Aminoácidos Esenciales, Proteína, HMB.

b. **Resistencia:** Cafeína, B-Alanina, Creatina, Bicarbonato, Fosfato de Sodio y Carbohidratos.

2. Posiblemente Eficaces (con cierta evidencia a su favor).

a. **Fuerza:** BCAA (aminoácidos ramificados) y Ácido Fosfatídico.

b. **Resistencia:**

3. Efectos desconocidos (falta confirmación).

a. **Fuerza:** Arginina, Boro y Cromo, CLA, Glutamina, Tribulus, Péptidos.

b. **Resistencia:** Arginina, Carnitina, Glutamina, Inosina, MCT (triglicéridos de cadena media).

4. No hay evidencia a favor.

Para finalizar, vamos a revisar los suplementos más eficaces y contrastados, así como sus utilidades:

- **Creatina:** A mitad de los 90 generó una auténtica revolución tanto en gimnasios como entre deportistas de alto rendimiento por los efectos manifiestos a la hora de crear recuperación muscular post-entrenamiento de fuerza. Casi 3 décadas después, sus beneficios siguen siendo demostrados y se ha convertido en el Top#1 de los suplementos (Braza, 2018).
- **Cafeína:** Dosis que pueden ir desde los 75 mg hasta (en situaciones muy concretas) 300-400 mg (dependiendo de varios factores como el propio peso corporal) generan beneficios manifiestos tanto en actividades de resistencia como de fuerza generando efectos incluso en la supercompensación del glucógeno muscular (Loureiro et al, 2018).
- **Beta Alanina:** Es uno de los dos aminoácidos no esenciales que forman la Carnosina y que ofrece buenos resultados en actividades intermitentes (como pueden ser entrenamientos intervalados o tipo HIIT).
- **Aminoácidos Esenciales:** Del total de 20 aminoácidos, 10 de ellos (con algunos matices) los podemos considerar esenciales, es decir, que no se pueden obtener a partir de otros aminoácidos: Leucina, isoleucina, valina, metionina, lisina, fenilalanina, triptófano, treonina, histidina, arginina.
- **HMB:** El beta-hidroxi-beta-metilbutirato es un derivado de la Leucina que, aunque se puede obtener de forma endógena (obviamente a partir del consumo de alimentos ricos en Leucina), su aportación exógena genera efectos positivos a nivel muscular en practicantes de Entrenamiento de Fuerza, sobre todo cuando sus sesiones comienzan a ser más exigentes especialmente a nivel anticatabólico.
- **Nitratos:** Se han convertido en uno de los suplementos más utilizados a modo de "pre-Entreno" al generar una mayor vasodilatación y oxigenación muscular.
- **Bicarbonato de Sodio:** Seguramente el bicarbonato de sodio sonará a muchos como lo que tomaban nuestros mayores para los problemas de acidez de estómago. Sin embargo, de unos años a esta parte ha tomado bastante popularidad en atletas que necesitan dentro de esfuerzos de larga duración, tramos de alta intensidad de duración media (por poner un ejemplo: 60 segundos).
- **Proteína y Carbohidratos:** Por supuesto, la suplementación con carbohidratos en pruebas de larga duración y de proteínas para generar un mayor equilibrio de macro nutrientes, tanto en situaciones normales, como de resistencia a la síntesis proteica (por ejemplo, en adultos mayores) como, obviamente, en planificaciones orientadas a la hipertrofia con unas necesidades de proteína que pueden superar los 2 gr por kilo de peso corporal al día, siguen siendo importantes si no se sobrevaloran.

¡BONUS! ALGUNOS ASPECTOS O MITOS QUE DEBES REVISAR EN LA SUPLEMENTACIÓN

- La denominada ventana anabólica dura mucho más que esos 45-60 minutos post-entrenamiento. Incluso, es aprovechable con buenos resultados la suplementación pre-entrenamiento. No hace falta que corras a tomarte un batido de proteína de suero corriendo inmediatamente después de entrenar.
- Las fases de descarga de Creatina no tienen por qué ser totales, podemos obtener beneficios con una dosis baja de 3 gr/día o incluso inferiores (Nissen).

REFERENCIAS:

Braza, J. M. P., & Sánchez-Oliver, A. J. (2018). Consumo de suplementos deportivos en levantadores de peso de nivel nacional. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (34), 276-281.

Loureiro, L. M. R., Reis, C. E. G., & da Costa, T. H. M. (2018). Effects of coffee components on muscle glycogen recovery: a systematic review. International journal of sport nutrition and exercise metabolism, 28(3), 284-293.

Maughan, R. J., Burke, L. M., Dvorak, J., Larson-Meyer, D. E., Peeling, P., Phillips, S. M., ... & Meeusen, R. (2018). IOC consensus statement: dietary supplements and the high-performance athlete. International journal of sport nutrition and exercise metabolism, 28(2), 104-125.

Nissen, S. L., & Sharp, R. L. (2003). Effect of dietary supplements on lean mass and strength gains with resistance exercise: a meta-analysis. Journal of Applied Physiology, 94(2), 651-659.

Sánchez-Oliver, A. J., Contreras-Calderón, J., Puya-Braza, J. M., & Guerra-Hernández, E. (2018). Quality analysis of commercial protein powder supplements and relation to characteristics declared by manufacturer. LWT, 97, 100-108.

Santiago Liébana Rado

MasterTrainer Fitness G. SectorFitness European Academy

Director Técnico HealthStudio European Academy

CAUSA y DEFECTO

ESTE IMPERFECTO SISTEMA de contrapesos, teóricamente presente en nuestro mundo actual, aún sigue generando ciertos rechazos frente a "entes supremos", distantes de lo que ocurre en la realidad del día a día. Además, hemos de recordar que lejos de la idea de la existencia de unas leyes naturales o de origen divino, la soberanía popular, precisamente hace mención a la capacidad ciudadana de participar en la elaboración de las guías de conducta más adecuadas a cada contexto.

APENAS CUATRO DÉCADAS antes del estallido de la Revolución Francesa, el Barón de Montesquieu, apostaba, en su "espíritu de las leyes", por la separación de poderes, con el objetivo de evitar la concentración de la capacidad de decidir el rumbo de una sociedad en una sola persona.

Buscar los motivos del origen de cualquiera de las leyes relacionadas con el deporte en nuestro país, nos sitúa en diferentes momentos en los que las circunstancias han requerido una actuación regulatoria del entorno en cuestión.

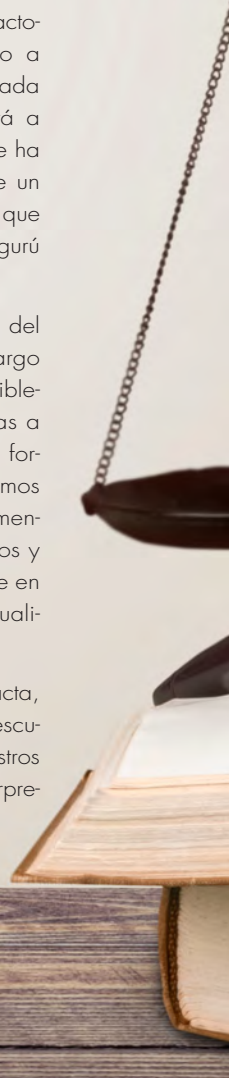
Si en el año 90, los cercanos Juegos Olímpicos de Barcelona 92 suponían el evento estelar por el cual se determinó que el deporte de élite requería un esfuerzo extra, entre las causas por las que nace la Ley 6/2016, se sitúa en un lugar privilegiado la salud.

Desde hace mucho tiempo, la promoción del deporte ha dado sus frutos, de modo que clientes, usuarios, deportistas o atletas, se merecen que la ciencia les sea de utilidad. Si la citada norma de ordenación profesional tiene una razón de ser, es la mejora de la calidad de vida de la población. En un escenario en el que miles de personas acuden a los parques a correr, a montar en bici, a comprarse "instrumentos de tortura" como el "imprescindible" TRX, o a aventurarse en los beneficiosos HIIT, un asesoramiento competente es irremplazable.

Detrás de cada persona que realiza actividad física, existen multitud de expectativas, de miedos, de proyectos, de dudas, que requieren una atención experta. Un análisis detenido de los factores que llevan al ser humano a moverse de una determinada manera, difícilmente se llevará a cabo por parte de alguien que ha completado una formación de un fin de semana de duración o que ha leído un artículo del último gurú del fitness.

Esta evaluación constante del porqué y del cómo nos movemos, efectuada a lo largo del proceso de entrenamiento, debe incluir ineludiblemente las respuestas y aportaciones de las personas a las que entrenamos, de modo que sus sugerencias, forman parte de las bases a partir de las que deberíamos trabajar. Una orientación seria, afronta estos argumentos tratando de aplicar un conjunto de conocimientos y experiencias acerca de métodos refutados, pero que en cualquier caso demandarán adaptaciones individualizadas.

Entendiendo que no estamos ante una ciencia exacta, lo que queda claro es que si no atendemos, si no escuchamos y si ignoramos lo que va sucediendo a nuestros clientes, los efectos esperados pueden derivar en sorpresas perjudiciales para todos.



En este sentido, nuestras leyes, como herramientas para regular un conjunto de profesiones, deben hacerse cargo de las necesidades sociales y ofrecer una respuesta adecuada, examinando el resultado de su implementación.

Además del esperado Reglamento al respecto, se antoja indispensable un seguimiento de los comentarios que van apareciendo en relación a la Ley 6/2016, ya que son muchos los profesionales afectados.

Conocer cómo reaccionan los destinatarios, tanto individual como colectivamente, nos irá dando pistas sobre aciertos y errores, posibilidades de mejora y exigencias de cambio. Por tanto, estamos hablando de un instrumento necesariamente vivo, que ha llegado para quedarse, pero no de forma imperturbable, ya que lo perpetuo ofrece, cuanto menos, desconfianza.

Eduardo Galeano, en una de sus imborrables narraciones, nos habla de un niño que queda en shock ante la inmensidad del océano al verlo por primera vez. Pasado el bloqueo inicial, le dice a su padre: "Enséñame a mirar". La frase, presente en el libro de los abrazos, además de una petición procedente en múltiples contextos, puede constituirse como una fórmula fundamental para proceder en el difícil desempeño de los legisladores deportivos.

Cada mirada que no se contempla y cada voz que queda en el olvido, supone una pérdida de oportunidad a la hora de establecer significados aceptables por una mayoría. Nuestro heterogéneo y dinámico entorno, ha de basarse en la colaboración y no en la imposición, en la inclusión y no en la desestimación gratuita de opiniones. No podemos dejar en la cuneta a nadie, ya que de lo contrario el principio de causa y efecto, se enturbiaría hasta el título del presente artículo.

José Luis Carrasco Cajide
Vocal COPLEF de Madrid y Colegiado nº 58687. Licenciado en CCAFYDE. Máster en Dirección de Organizaciones e Instalaciones deportivas (inef madrid/upm).

ACTIVIDAD FÍSICA y MICROBIOTA INTESTINAL

En los últimos artículos he estado reflexionando sobre cómo los distintos estresores pueden afectar a nuestra salud y cómo podemos modular este estímulo estresante para que se torne beneficioso y nos dote de resiliencia.

AUNQUE DESDE TODOS los ámbitos nos aseveran que la actividad física, y con toda la razón, es un aspecto saludable y necesario para tener buena salud y/o mejorarla si es el caso, bien es cierto que debemos tener presente que este estresor puede tornarse beneficioso o bien patológico.

¿Qué relación tiene la actividad física con la microbiota intestinal?

De entrada y si hacemos una mirada reduccionista no deberían tener ninguna relación, no obstante si ampliamos la mirada y consideramos el ejercicio físico un estresor podemos empezar a sospechar que puede afectar a nuestra microbiota intestinal, repercutiendo en nuestro sistema inmune y estado de ánimo.

En cuanto al estado de ánimo sabemos que el deporte puede ayudar a mejorarlo, y el nexo quizás estaría en la estrecha relación de la microbiota intestinal con la barrera hematoencefálica, una relación que es completamente bidireccional.

Clasificación del ejercicio según su intensidad

Si nos centramos en el entrenamiento de fuerza, moderada intensidad sería aquel ejercicio que nos permite realizar 12 repeticiones o más, mientras que en la alta intensidad podremos realizar entre 6 y 8 repeticiones.

En cuanto al ejercicio de resistencia, la intensidad moderada se sitúa en torno al umbral anaeróbico y sin superarlo, es decir, sin llegar o justo en la intensidad que empieza la hiperventilación. Cuando la hiperventilación es más frecuente empezamos a hablar de alta intensidad.

Actividad física - intensidad - microbiota

El Jounal of the international society of sports nutrition publicó en 2016 una revisión sistemática de Clark A, Mach N. "Exercise-induced stress behavior, gut-microbiota-brain axis and diet: a systematic review for athletes." en la que llegava a las conclusiones siguientes respecto a la intensidad de la actividad física y la variación en la microbiota intestinal.

El entrenamiento de alta intensidad de larga duración y mantenido en el tiempo tiene unos efectos negativos sobre la microbiota intestinal reduciendo su diversidad, provoca una capa de mucosa intestinal más fina, aumenta la inflamación de la pared intestinal y agota la producción de elementos clave para dotar al organismo de resiliencia como la serotonina, el GABA, la dopamina y el NPY.

En cuanto al ejercicio de moderada intensidad la bibliografía nos indica que tiene unos efectos positivos sobre la microbiota y la barrera hematoencefálica, así

es capaz de dotar de resiliencia a nuestro cuerpo a partir de mejorar la diversidad bacteriana, una capa más gruesa de mucosa intestinal, aumentar la producción de serotonina, GABA, dopamina y NPY y de ácidos grasos de cadena corta como el butirato, acetato y propionato que tienen un efecto antiinflamatorio de la pared intestinal.

Consecuencias del exceso de ejercicio de alta intensidad

La pérdida de mucosa intestinal, la menor producción de ácidos grasos de cadena corta y la inflamación de la pared del intestino con el tiempo acabará sobrecargando el sistema inmune, que se encuentra justo por debajo de la pared intestinal, y haciéndole perder eficiencia. Esto vendrá seguido de la entrada masiva de elementos que no deberían al torrente sanguíneo.

Por otro lado, el ecosistema del intestino se altera, de este modo disminuyen las bacterias positivas y son otro tipo de bacterias que deberían estar en menor cantidad las que empiezan a proliferar, ganan terreno distintas levaduras y hongos, y también bacterias patógenas.

La pérdida de equilibrio en la microbiota no hace más que redundar en los aspectos inflamatorios expuestos en los párrafos anteriores e introduce nuestro organismo en un bucle.

Dicho de una forma sencilla, el estresor acaba superando a nuestro organismo y a la larga acaba provocando infecciones víricas o bacteriológicas de repetición, debilidad, agotamiento físico, insomnio, depresión o alteración en el estado de ánimo.

Quizás esta podría ser una de las razones por las que muchos de los deportistas de alto nivel padecen de mayores problemas intestinales y digestivos, alergias, estados de ánimo cambiante, periodos de depresión, infecciones recurrentes, crisis asmáticas o un estado de la boca y los dientes, a menudo, muy mejorable.

Una pequeña dosis de entrenamiento de alta intensidad bien programado tendrá un efecto hormético, es decir creará un daño soportable del que nuestro organismo será capaz de recuperarse y transformando ese estímulo negativo en una mejora de la resiliencia.

El efecto hormético del ejercicio de alta intensidad

Con la exposición del apartado anterior podríamos llegar a la conclusión que no tendríamos ninguna necesidad de realizar este tipo de entrenamiento.

De ser así, nos estaríamos quedando en una mirada simplista de la actividad física y acabaríamos convirtiendo el estímulo del entrenamiento de moderada intensidad en nulo para nuestro cuerpo, y eso es precisamente lo que debemos evitar cuando entrenamos.

Una pequeña dosis de entrenamiento de alta intensidad bien programado tendrá un efecto hormético, es decir creará un daño soportable del que nuestro organismo será capaz de recuperarse y transformando ese estímulo negativo en una mejora de la resiliencia.

Jordi García

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Barcelona). LPF Certified Trainer. Postgrado en Psiconeuroinmunoendocrinología (PNIE). Master en Medicina, Nutrición y Terapia Ortomolecular

Quamtrax nutrition
EXT SERIES

¡LA ÚLTIMA INNOVACIÓN EN PROTEÍNAS ESTÁ AQUÍ!

La nueva **Whey Native Isolate de Quamtrax®** es un producto formulado con aislado de proteína de suero nativa **Pronativ®** de Lactalis Ingredients y enriquecido con enzimas digestivas **(Digezyme)** y una mezcla de probióticos.

DigeZyme Multi Enzyme Complex

NATIVE WHEY PROTEIN PRONATIV®

Cómo sumar 200.000 € ANUALES a tu pequeño NEGOCIO

Es una síntesis de un plan de negocio, basado en mi experiencia y en la ciencia.

Mi abuelo decía que **LO PRIMERO ES ANTES.**

Éste es ahora el lema de mi empresa, podemos interpretarlo de muchas maneras, pero para el asunto que nos concierne, su significado es muy simple.

Empezar por el principio.

No importa que ya tengas un pequeño negocio funcionando o estés plantándote la posibilidad de comenzar una nueva etapa profesional como pequeño empresario y/o autónomo, en este artículo vas a encontrar un guion básico y sintético para que evites los 5 errores masivos que te impiden estar más arriba, con más libertad y con más ingresos.

PRIMER ERROR

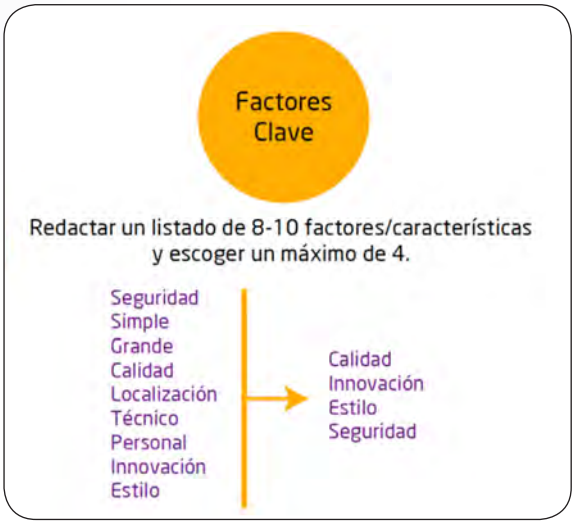
NO DEFINIR TU NEGOCIO

No centrar tu área de negocio. Lo primero es tener muy claro a que te quieres dedicar realmente, escribirlo, redactarlo, centrarlo y dar forma a esa primera idea, esto se llama misión.

¿Cómo defino la misión de mi pequeño negocio?

Escribiendo a qué te quieres dedicar de manera específica y concreta (ejemplo: entrenamiento personal), esto será siempre en lo que tu te sientas especialmente preparado y formado, que te haga sentir cómodo y a gusto.

Después debes generar una relación de 10 características básicas que sean la base de ese negocio que estás planteando, de ellas, escoger solo tres o cuatro que se convertirán en los pilares básicos de tu negocio.



Con este primer paso ya tienes definida tu misión y centrado tu negocio. A lo largo del proceso de planificación podrás ajustarlo, cambiarlo, pero ya tienes el principio.

Ejemplo de factores clave en entrenamiento personal, https://vimeo.com/366775269

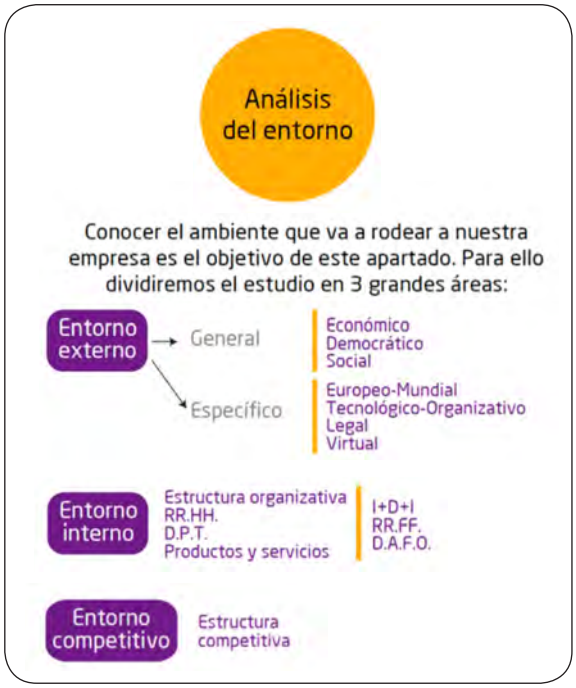
SEGUNDO ERROR

NO SELECCIONAR TU NICHO

Ya sabes a que te quieres dedicar y además tienes tus factores clave.

Ahora escoge realmente tu público objetivo, el gran error es querer llegar a todo el mundo, selecciona un nicho de mercado. Para ello deberás hacer un pequeño o gran análisis de tu mercado. Estudiar la competencia de tu área de influencia, estudiarte tu y tener muy claro para lo que estas preparado.

De ese pequeño estudio de mercado tienes que sacar unas conclusiones claras y objetivas y con ello determinar un buen diagnóstico de la situación de tu proyecto o de tu negocio.



Ejemplo de nicho: entrenamiento personal para mayores de cincuenta años con problemas metabólicos.

En este momento es interesante recurrir a algunas herramientas que te pueden ayudar a realizar este análisis, una de ellas, famosa, sencilla y muy utilizada es el D.A.F.O.

DEBILIDADES-AMENAZAS-FORTALEZAS-OPORTUNIDADES.

De manera fría y objetiva tienes que analizar tus DEBILIDADES y tus FORTALEZAS (formación, experiencia, presupuesto, reputación, cartera de clientes…), como ves, tendrás que escribir en cada apartado lo que se ajuste a la realidad. Si tienes una formación especializa-

da en un campo, que aporta valor a tu nicho de mercado, será una fortaleza con la que podrás diferenciarte y deberás explotarla. En cambio, si éste no es el caso, será una debilidad que convendrá resolver.

Y por otro lado estudiarás todo el entorno externo que te rodea escribiendo las AMENAZAS (competencia, falta de población,…) Y las OPORTUNIDADES (no hay competencia o es débil, densidad de población objetivo adecuada…)

¿El nicho tiene un tamaño suficiente para generar los ingresos necesarios? ¿Hay barreras de entrada para la competencia? ¿realmente tu servicio ofrecerá valor al cliente?

TERCER ERROR

NO DISEÑAR TUS SERVICIOS

Si ya tienes un negocio en marcha tendrás que redefinirlos, en cambio, si estás en esta etapa de planificación este es el momento para diseñarlos.

Planifica uno o dos servicios exclusivos potentes y muy bien definidos, redacta todas y cada una de las características que compongan tu servicio, no dejes nada al azar.

Tus servicios tienen que ser coherentes con tu misión y con tu publico objetivo.

Al redactar tus servicios debes de incluir, qué características incluyen, el precio, los costes de su realización, etc,..todo de manera básica pero real.

Tienes que ser capaz de leer el servicio que quieres ofrecer y que tienes en tu mente pululando. Para ello imagínate a ti mismo recibiendo ese servicio y pasando por cada uno de los procesos que lo componen, detente en ellos y apunta todo lo que creas necesario para ser realizado con éxito y sobre todo ponte siempre en el lugar de tus clientes.

Ten en cuenta los medios materiales, humanos, tecnológicos, intelectuales, etc…

CUARTO ERROR

NO PLANTEARTE OBJETIVOS
Y NO TENER UNA ESTRATEGIA

Debes de tener un par de objetivos claros, definidos y coherentes con tus servicios y tu misión, tanto empresariales- económicos como educativos.

¿Cómo redacto mis objetivos? Pensando en infinitivo, que sean reales, medibles y alcanzables y por supuesto con un tiempo de ejecución.

Respecto a la estrategia, mi experiencia me dice que tienes que HYPER-ESPECIALIZARTE Y DIFERENCIARTE

Puedes especializarte por el servicio que ofreces, también puedes hacerlo por el tipo de público al que vas dirigido y/o por un mix de ambos. Existen otros factores más complejos que no tendremos en cuenta por ahora.

¿Cómo ser diferente si muchos de nosotros hacemos lo mismo?

La diferenciación vendrá marcada por tus factores clave, a los que deberás añadir valor con la manera de actuar de tu empresa y de ti mismo (lo veremos en próximos artículos).

Hazte un plan de costes, gastos e ingresos, aunque sea muy básico. Necesitas conocer el margen o la recurrencia de los ingresos, por ejemplo.

QUINTO ERROR

NO TENER UN PLAN DE MARKETING Y VENTAS

No importa que tu negocio sea muy muy pequeño.

Tienes que pensar en grande y actuar como los grandes adaptando todo a tu tamaño y posibilidades económicas.

Si estás empezando tienes que captar clientes y si ya estás en marcha deberás fidelizarlos, pero siempre, siempre tienes que generar flujo de visitas a tu negocio, por tanto la publicidad es esencial, así como todo lo que puedas desarrollar pensando en que conozcan tu negocio.

Tendrás que utilizar las tres dimensiones del marketing (interno, externo y relacional) y para ello utilizar todas las herramientas a tu alcance tanto online como presenciales y adaptarlas a tu proyecto.

10 puntos clave antes de arrancar tu negocio

Ejemplo de misión de empresa de gimnasios, https://vimeo.com/277955020.

Jose Emilio lozano Mazagatos
Licenciado en Educacion Física (INEF-UPM). Col.13330. Empresario. Entrenador. Educador. Luchador

DISPONIBLE!

Great Tasting Bread!

Quamtrax nutrition

¡Protein Bread será tu nuevo pan favorito, más proteína y menos carbohidratos!

Protein Bread de Quamtrax Gourmet, combina la mejor selección de cereales y semillas con un alto contenido en proteínas con todos los nutrientes para tu bienestar, elaborado 100% con harina de trigo integral (libre de harinas refinadas), rico en fibra, crujiente por fuera esponjoso por dentro, ideal para quienes practican actividades físicas, además está indicado para una dieta baja en hidratos de carbono. Sin azúcares añadidos, contiene azúcares naturalmente presentes.

19,9g PROTEÍNA | SIN AZÚCARES AÑADIDOS | BAJO EN CARBOHIDRATOS

Distribuido por: PROFITNESS CENTURY S.L.
91 871 94 47 | lastonred.com
¡Gracias por tu continuo apoyo a nuestros productos!

Quamtrax nutrition

www.quamtrax.com
admin@profitnesscentury.com

Síguenos en:

La TRIADA FEMENINA

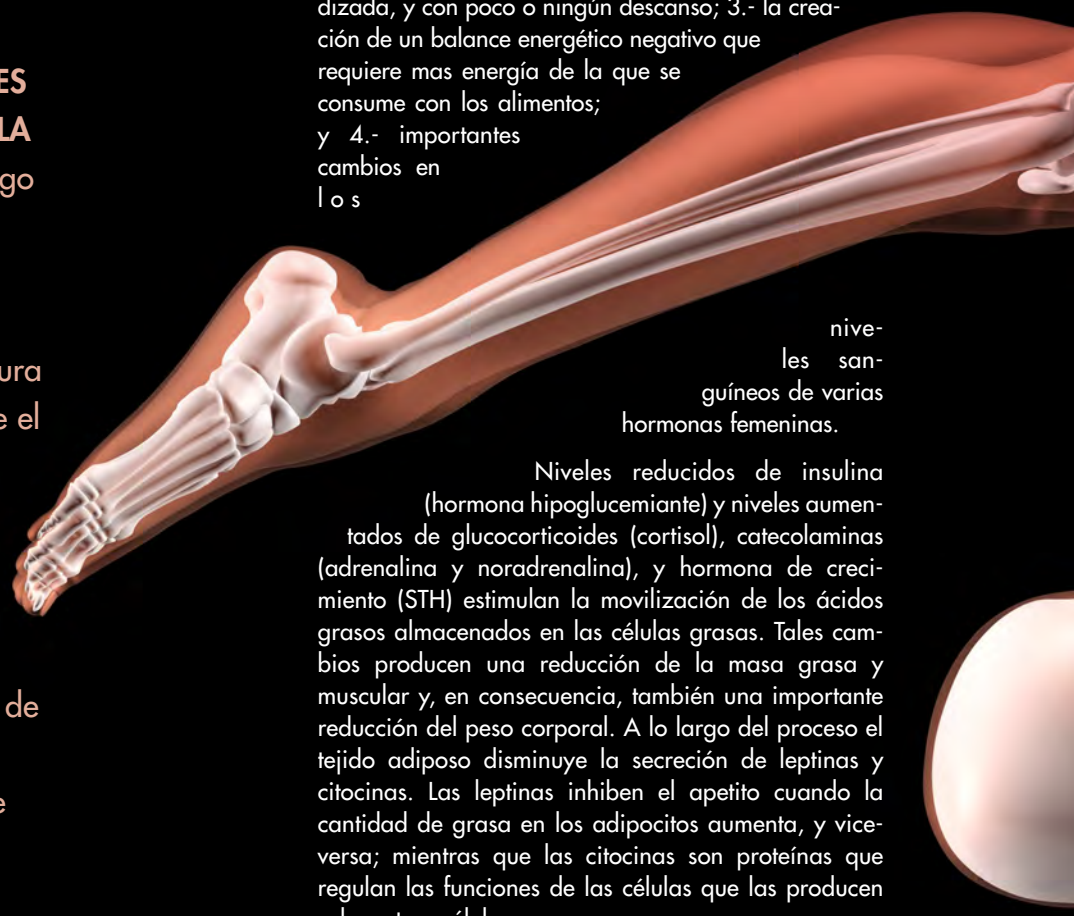
"Desnutrición, Amenorrea, y Osteoporosis"

EL MOVIMIENTO ES ESENCIAL PARA LA VIDA. Cuando algo es capaz de moverse se asume que esta vivo. El movimiento externo depende de la musculatura esquelética mientras que el movimiento interno depende del la musculatura lisa y cardiaca. El termino "actividad física" es simplemente otra forma de describir el movimiento externo ya que depende de la musculatura esquelética.

LO QUE SE CONOCE como "la triada femenina" consiste de tres patologías distintas, pero íntimamente asociadas, que se manifiestan en aquellas mujeres que practican deportes de gran resistencia física. Las tres patologías de tal triada son las siguientes: 1.- desnutrición (desorden alimentario); 2.- amenorrea (desorden del ciclo menstrual), y 3.- osteoporosis (perdida de la densidad y masa ósea).

La triada suele presentarse en mujeres delgadas y con bajo peso corporal que intervienen en eventos tipo maratón, ballet clásico, distintas modalidades de baile, gimnasia deportiva o artística, y remo. Estos deportes tienen en común dos condiciones físicas que les permite rendir mas y mejor: 1.- delgadez corporal; y 2.- bajo peso.

La triada, además, posee un patrón fisiológico que consta de cuatro eventos sucesivos (circulares) que se producen "en cascada uno detrás del otro," donde el anterior es causa directa del siguiente. Tal circularidad fisiológica desencadena los eventos bioquímicos y fisiológicos, así como los síntomas clínicos: 1.- una dieta pobre en calorías, desordenada, y mal estructurada; 2.- una actividad física intensa, prolongada, mal periodizada, y con poco o ningún descanso; 3.- la creación de un balance energético negativo que requiere mas energía de la que se consume con los alimentos; y 4.- importantes cambios en los niveles sanguíneos de varias hormonas femeninas.



Niveles reducidos de insulina (hormona hipoglucemiante) y niveles aumentados de glucocorticoides (cortisol), catecolaminas (adrenalina y noradrenalina), y hormona de crecimiento (STH) estimulan la movilización de los ácidos grasos almacenados en las células grasas. Tales cambios producen una reducción de la masa grasa y muscular y, en consecuencia, también una importante reducción del peso corporal. A lo largo del proceso el tejido adiposo disminuye la secreción de leptinas y citocinas. Las leptinas inhiben el apetito cuando la cantidad de grasa en los adipocitos aumenta, y viceversa; mientras que las citocinas son proteínas que regulan las funciones de las células que las producen sobre otras células.

El desequilibrio anteriormente mencionado reduce la secreción hipotalámica de la hormona liberadora de gonadotropina (GnRH). Esta hormona actúa sobre la adenohipófisis controlando la síntesis y la secreción de dos hormonas que controlan el ciclo menstrual: 1.- luteinizante (LH); y 2.- foliculoestimulante (FSH). La LH y la FSH, a su ves, estimulan al ovario para que forme progesterona y estrógeno respectivamente, dos hormonas que controlan los cambios en el endometrio uterino a lo largo del ciclo menstrual.

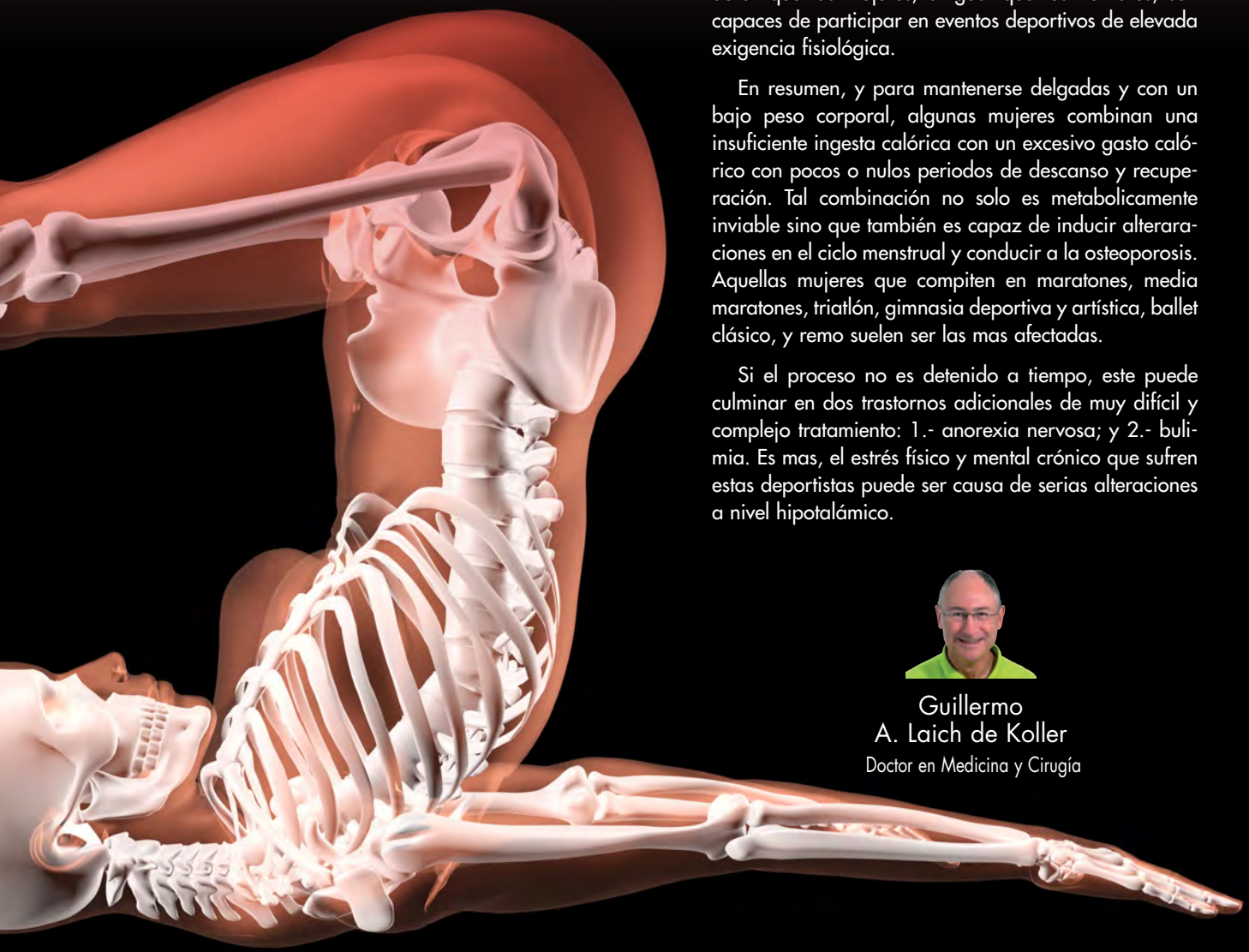
La disminución en sangre de estas dos ultimas hormonas provocara alteraciones menstruales que incluso pueden llegar a la amenorrea (ausencia total de menstruación). La disminución del estrógeno estimula la actividad de los osteoclastos que degradan la matriz ósea y liberan fosfato cálcico. Todo este complejo proceso eventualmente conduce a la mujer hacia una osteoporosis con disminución de la densidad y estructura ósea, y aumentando la posibilidad de sufrir fracturas.

La mala noticia es que una vez que la cascada de la tríada femenina se ha puesto en marcha y desarrollado, resulta sumamente difícil detenerla e implementar un tratamiento adecuado. El tratamiento inicial consiste en restaurar el balance energético simultáneamente incrementando la ingesta de calorías y disminuyendo el excesivo gasto energético vía actividad física. No obstante, tales cambios suelen crear serios problemas en la rutina diaria (o ritual) de la deportista ya que esta suele estar obsesivamente acostumbrada a ingestas irregulares e insuficientes, así como a un exceso en la intensidad y el volumen de su actividad física.

Hace solo pocos años que la medicina logro identificar y dilucidar los eventos que componen la triada femenina. La causa principal ha sido un fallo en considerar que las mujeres, a igual que los hombres, son capaces de participar en eventos deportivos de elevada exigencia fisiológica.

En resumen, y para mantenerse delgadas y con un bajo peso corporal, algunas mujeres combinan una insuficiente ingesta calórica con un excesivo gasto calórico con pocos o nulos periodos de descanso y recuperación. Tal combinación no solo es metabolicamente inviable sino que también es capaz de inducir alteraraciones en el ciclo menstrual y conducir a la osteoporosis. Aquellas mujeres que compiten en maratones, media maratones, triatlón, gimnasia deportiva y artística, ballet clásico, y remo suelen ser las mas afectadas.

Si el proceso no es detenido a tiempo, este puede culminar en dos trastornos adicionales de muy difícil y complejo tratamiento: 1.- anorexia nervosa; y 2.- bulimia. Es mas, el estrés físico y mental crónico que sufren estas deportistas puede ser causa de serias alteraciones a nivel hipotalámico.



Guillermo
A. Laich de Koller
Doctor en Medicina y Cirugía

La natación, un buen aliado durante el embarazo

La natación para embarazadas es una de las actividades físicas recomendadas para este período en la vida de la mujer debido a sus múltiples beneficios. A través de esta práctica, la futura mamá estará mejor preparada para el momento del parto, y logrará más rápidamente recuperarse luego del alumbramiento.

Acondicionar el cuerpo de manera integral permite a la embarazada transitar el momento del embarazo con menores dificultades y el medio acuático se transforma en el ideal, debido a que la futura mamá fortalece sus músculos, favorecida por la capacidad de flotación e ingravidez que proporciona el agua.

La opción de trabajar en el medio acuático conecta a la futura mamá con un bienestar particular, debido a que moverse dentro de este ámbito la ayuda a sentirse más liviana y a la vez más segura y sostenida. De esta manera, logra movimientos más libres, y sus desplazamientos son menos exigidos.

La temperatura del agua colabora con la flexibilidad, porque los músculos en un elemento líquido y a temperatura agradable se pueden relajar mejor y están más aptos para estirarse sin correr el riesgo de sufrir lesiones. Asimismo, el agua templada puede favorecer notablemente la relajación de la mamá por su efecto sedante.

La realización de actividades acuáticas es sumamente recomendable en embarazos múltiples o, si durante la gestación se produjo un excesivo aumento de peso.

Esta actividad debe realizarse, preferentemente, en centros que brindan natación para embarazadas, donde las prácticas cuentan con un seguimiento y control de cada futura mamá realizados por Profesores en Educación Física. En tanto, los ejercicios están orientados a trabajar columna, pectorales y piernas, así como el suelo pélvico.

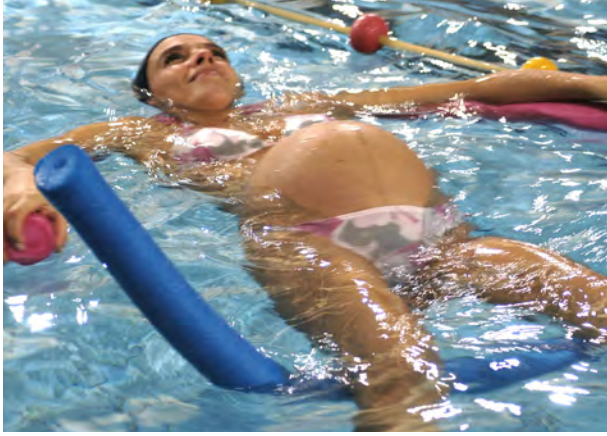
La distensión de la columna y las articulaciones, el alivio de peso, y el aumento de flexibilidad promueven la libertad de movimientos dentro del medio líquido y son algunas de las características beneficiosas que reúne la natación para embarazadas. De esta manera, la embarazada se siente más ágil y activa.

Por otro lado, esta práctica colabora en la activación de la circulación sanguínea, ayudando a prevenir retención de líquidos, calambres, várices, y garantiza una óptima oxigenación.

Todos estos beneficios físicos repercuten en una actitud psicológica más positiva, fomentando la relajación. La natación para embarazadas es una actividad física completa porque no sólo proporciona estos beneficios, sino que permite relajar las zonas más sobrecargadas durante el embarazo, y corregir de esta manera, las posturas incorrectas que adoptan las futuras mamás, a medida que avanza el embarazo.

¡Recuerda los súper beneficios de la Natación & Aqua Gym en el Embarazo!

- La sensación de liviandad permite que las articulaciones se liberen.
- La posición horizontal facilita una mejor distribución del peso del cuerpo sin sobrecargar una zona en particular.
- Al ser una actividad aeróbica mejora el sistema cardiorespiratorio.
- Proporciona tonicidad a los músculos, ejercitando los brazos, espalda, zona abdominal y piernas, por lo que se la considera una actividad muy completa.
- Contribuye a relajar las zonas más sobrecargadas durante el embarazo; son comunes los dolores de cintura provocados por la redistribución del peso del cuerpo y "la típica mala postura de la mujer embarazada".



La realización de actividades acuáticas es sumamente recomendable en embarazos múltiples o, si durante la gestación se produjo un excesivo aumento de peso.

- Es muy recomendable en embarazos múltiples (mellizos, trillizos y más)
- En el post parto, se recupera mucho más rápido el estado físico anterior al embarazo.

Con cuidado

Es muy importante durante el embarazo tener mayor precaución, debido a que es más difícil controlar los movimientos a medida que crece la panza.

Por eso al subir la escalera de la piscina, se lo debe hacer siempre de espaldas al agua. Siempre se deben mirar los escalones en los que se colocan los pies; descender lentamente controlando el peso del cuerpo y tomada con ambas manos de la baranda.

Algunas recomendaciones

- Es muy importante que la piscina en donde se desarrollan las actividades cumpla con todas las normas de higiene y seguridad requeridas.
- Lo ideal es hacer actividades con grupos de embarazadas o -dentro de lo posible- asistir al natatorio en horarios donde haya poca concurrencia para evitar choques con otros nadadores.
- Antes de comenzar la actividad acuática, consultar con el obstetra o matrona, quien verificará que no hay contraindicaciones.

Ejercicios

Precaución al bajar y subir la escalera de la piscina, siempre se bebe realizar mirando la escalera, tomada de la baranda de la misma.

1. CAMINAR EN EL AGUA: Realizar paso largo hacia delante, con la columna bien recta.
2. CAMINAR EN EL AGUA: Abrir una pierna a un lado acompañando con los brazos, hacia un lado y el otro.
3. BICICLETA: Sentada sobre los churros, con la columna bien derecha, realizar movimientos circulares con las piernas hacia abajo.
4. PATADA DE CROWL: Con el churro tomado con las manos, realizar patada de crowl.
5. PATADA DE ESPALDA: Con la ayuda del churro realizar patada de espalda en forma continua.
6. RELAJACIÓN: Con 2 churros, uno debajo de las rodillas y el otro debajo de la cabeza, relajo sobre ellos.

La natación para embarazadas es una actividad física completa porque no sólo proporciona estos beneficios, sino que permite relajar las zonas más sobrecargadas durante el embarazo, y corregir de esta manera, las posturas incorrectas que adoptan las futuras mamás, a medida que avanza el embarazo.

Mariela Villar
Directora EMBARAZO ACTIVO®
www.embarazoactivo.com

NutriSport

“Seguridad y Confianza para su centro”

info@nutrisport.es

ANTIOXIDANTES-II

¿¿Los amigos del deportista??

Ya escribí en su día sobre unos compuestos químicos de muy diversa naturaleza, origen y composición como son las sustancias antioxidantes (en el Nº63). Son compuestos muy de moda en los últimos años, más que en el deporte, en el ámbito de la salud y el anti-envejecimiento, pero hoy día con la publicación de las últimas investigaciones parece que ya no son tan "amigos" del deportista como lo eran antes…qué hay de nuevo sobre ellos??

PUES LO CIERTO es que actualmente están un poco en controversia en el ámbito deportivo, debido a que se cuestiona si es bueno frenar la "oxidación" natural que se produce post-ejercicio ya que está "oxidación" parece ser fundamental para generar una adaptación antioxidante de nuestro propio organismo, es decir, el ejercicio a priori nos oxida, pero a posteriori nos hace más antioxidantes y aquí es donde llega la gran paradoja. Esto es debido a que los humanos generamos una respuesta antioxidante inmediata y una adaptativa y esta última es la verdaderamente importante porque es la que hace que nos adaptemos a la oxidación. El uso excesivo de antioxidantes incide sobre la respuesta inmediata, lo cual es bueno, pero si nos pasamos hacemos que la respuesta adaptativa no se produzca y ahí es dónde está el problema, ya que frenamos un proceso natural de expresión genética y, por lo tanto, de adaptación del ser humano al entorno.

Dicho esto, ¿¿podemos entonces usar antioxidantes?? Parece que sí, pero no en mega-dosis como se venía reco-

WEIDER

Nombre producto	All day Energy
Ingredientes	Hidróxido de magnesio, maltodextrina, gelatina, inulina, extracto de té verde, vitamina C (ácido l-ascórbico), difosfato de hierro, vitamina E (D-alfa-tocoferol acetato), niacina (nicotinamida), óxido de zinc, ácido pantoténico (D-pantotenato cálcico), antiaglomerantes: dióxido de silicio, sales magnésicas de ácidos grasos; colorantes: E171, E104, E172; sulfato de manganeso, vitamina B1 (tiamina mononitrato), vitamina B6 (piridoxina clorhidrato), vitamina B2 (riboflavina), vitamina A (acetato de retinilo), ácido fólico (ácido pteroilmonoglutámico), yoduro de potasio, selenito de sodio, biotina (D-biotina), vitamina D (colecalciferol), vitamina B12 (cianocobalamina).
Modo de empleo	2 cápsulas al día.
Contenido	Bote de 90 cápsulas - 45 porciones.
Función	Nos asegura toda la energía diaria y evita la deficiencia en alguno de estos nutrientes críticos, además de ayudar a mantener una adecuada nutrición.

WEIDER

Nombre producto	Omega 3
Ingredientes	Aceite de pescado, gelatina, Humectante: glicerina; agua, vitamina E (D-alfa-tocoferol), antioxidantes (aceite de romero).
Modo de empleo	Tomar 2 perlas al día con las comidas.
Contenido	90 Softgels.
Función	Fundamental para cualquier persona, resultando especialmente interesante en personas que no incluyen mucho pescado azul en su dieta, deportistas con altas exigencias nutricionales, así como en personas que deseas apoyar un adecuado funcionamiento del corazón.

NUTRISPORT

Nombre producto	SPORT PACK
Ingredientes	INGREDIENTES (Cápsula): aceite de pescado [rico en omega 3 (60%)], cápsula (gelatina, glicerina), Vitamina E (Acetato de DL-alfa tocoferilo). INGREDIENTES (Comprimido Verde): Emulgente (Celulosa microcristalina), Complejo de flavonoides Cítricos (Citrus sinensi, frutos) (25%), Agente de Carga (Fosfato Cálcico), N-Acetil-L-Cisteína (10%), Pirofosfato de hierro, Agente de Recubrimiento (Estearato de Magnesio), Extracto Natural de Naranja (96% Hesperidina), Concentrado de Rutina, Sulfato de Zinc, Extracto de Rusco (Ruscus Aceleatus, raiz), Concentrado de Quercetina (Shopora japónica, flor) (0.5%), Espirulina en polvo (Spirulina platensis) (0.5%), Extracto de Castaño de Indias (Aesculus Hippocastanum, semillas) (0.3%). Cobertura: Agente de recubrimiento [(Alcohol polivinílico, polietilenglicol), colorantes (E-171, E-102. E-172, E-133), antiaglomerante (talco)]. INGREDIENTES (Comprimido Naranja): Carbonato de Magnesio, Emulgentes (Celulosa microcristalina, carboximetilcelulosa sodica), Complejo Vitamininico (Ácido L-Ascórbico, Acetato de DI-Alfa-Tocoferilo, Nicotinamida, D-Pantotenato Cálcico, Colecalciferol, Riboflavina 5-fosfato, Clorhidrato de Piridoxina, Acetato de Retinilo, Clorhidrato de Tiamina, Ácido Pteroilmonoglutámico, D-Biotina, Cianocobalamina), Pirofosfato de hierro, extracto natural rico en luteína[espesante (alginato sódico), almidón de guisante, luteína, espesante (goma arábiga), y extracto de romero], extracto natural de tomate rico en licopeno [Maltodextrina, almidón modificado, espesante (goma arábiga), colorante (E-160d), sucroésteres de ácidos grasos, emulgente (lecitina de soja)], agente de recubrimiento (estearato de magnésio), DigeZyme© [Alfa amilafa (aspergillus oryzae), celulasa (Trichoderma reesei), lactasa (Aspergillus oryzae), lipasa (Rhizopus oryzae) y protéasa (Bacillus licheniformis), maltodextrinas], Papaya en polvo (Ananas comosus), beta-caroteno, extracto de tallo de piña (Ananas comosus), sulfato de zinc, ácido lipoico (0,02%), extracto de semilla de uva (Vitis vinífera, pepita de uva), selenito de sódio, coenzima Q10 (0,01%). Cobertura: Agente de recubrimiento [Alcohol polivinílico, polietilenglicol), colorantes (E-171, E-101, E-120), antiaglomerante (talco)].
Modo de empleo	Tomar una dosis en el desayuno. DOSIS DIARIA: 1 capsula, 1 comprimido verde y 1 comprimido naranja.
Contenido	30 dosis.
Función	SPORT PACK ANTIOXIDANTE es un complemento alimenticio formulado con diferentes grupos de vitaminas y minerales, diseñado para aquellos deportistas que quieran aportar un complemento vitamínico, rico en minerales, a su pauta alimentaria saludable.

mendando hasta ahora, porque lo que se ha visto que un poquito sí nos ayuda en esa respuesta inmediata, pero mucho nos puede poner en apuros la adaptativa.

¿Cuáles son los mejores?

Os recuerdo de los que ya os hablé en su día:

- **Las vitaminas C, E y B2; los minerales Selenio (Se), Cobre (Cu), Manganeso (Mn) y Zinc (Zn).** Este primer grupo son los más estudiados y reconocidos como sustancias antioxidantes cuyo claim destacado y permitid por la EFSA es "La/El "vitamina o mineral en cuestión" contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo". De hecho la EFSA también nos marca la estrecha relación entre las vitaminas C y E diciendo que: "La vitamina C ayuda a regenerar la forma reducida de la vitamina E". Mientras que el Selenio se relaciona con las dos anteriores ayudando a regenerar sus formas reducidas, es decir, la forma química con acción antioxidante.
- **Los polifenoles del aceite de oliva:** el Hidroxitirosol y sus derivados, a partir de 20 g de aceite de oliva/día. La acción antioxidante se ejerce sobre los lípidos sanguíneos.
- **Ácidos grasos Omega-3:** especialmente el DHA.
- **Ácido α-Lipoico:** es antioxidante en humanos.
- **Coenzima Q10:** fundamental en la producción de energía y con un importante efecto antioxidante cuando se asocia a la vitamina E.
- **β-Caroteno, Carotenoides, Quercetina y Catequinas:** el primero conocido también como pro-vitamina A (color naranja de la zanahoria) es la forma activa de esta vitamina frente al daño oxidativo. Los Carotenoides son un numerosísimo grupo de pigmentos vegetales responsables de la coloración de los mismos, se dividen en 2

AMIX

Nombre producto	Amix™ MuscleCore® Oxxy-DTOX®
Ingredientes	Complejo de frutas y vegetales en proporción variable Oxxynea® (uva roja y blanca, naranja, pomelo, mirtilo, papaya, piña, fresa, manzana, albaricoque, cereza, grosella negra, tomate, zanahoria, té verde, brócoli, calabaza verde, oliva (pulpa), cebolla, ajo, germen de trigo, pepino, espárrago); semilla de uva, acetato de Dl-alfa tocoferol 50%, extracto de té verde, acido alfa lipóico, LactoSpore™
Modo de empleo	Tomar 4 cápsulas antes de la comida con 250 ml de agua.
Contenido	Antioxidante natura con la patente Oxxynea® (combinación de 11 súper frutas y 11 verduras.),extracto de semilla de uva, Té verde, Vitamina C y Vitamina E y Lactospore®.
Función	Súper antioxidante ALL-IN-ONE - antioxidante multicomponente

AMIX

Nombre producto	Amix™ Resveratrol
Ingredientes	Polygonum cuspidatum 200 mg (50% corresponde a 100 mg de Trans-Resveratrol)
Modo de empleo	Tomar 2 cápsulas con 200ml de aguacon una de las comidas principales.
Contenido	Contiene 50 mg por cápsula de Resveratrol,
Función	Protección súper antioxidante

BIOTECH USA

Nombre producto	VITAMIN E
Ingredientes	Acetato de Dl-alfa-tocoferilo, cubierta de la cápsula [gelatina, humectante (glicerina), agua potable].
Modo de empleo	Tomar 1 cápsula de gelatina blanda diariamente después de la comida.
Contenido	2025 mg acetato de Dl-alfa-tocoferilo.
Función	Contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo.

BIOTECH USA

Nombre producto	H2O Q10
Ingredientes	Antiaglomerante (fosfatos de calcio), beta-caroteno en polvo [beta-caroteno, antioxidantes (ésteres ácidos grasos de ácido ascórbico, alfa-tocoferol)], cubierta de la cápsula [gelatina, agua potable, colorantes (dióxido de titanio, óxidos e hidróxidos de hierro)], coenzima Q10 instantánea (coenzima Q10 10,2%, emulgente: (lecitinas, maltodextrina), ácido L-ascórbico, acetato de Dl-alfa-tocoferilo, selenito de sodio.
Modo de empleo	Tomar 1 cápsula diariamente antes de la comida.
Contenido	100 mg coenzima Q10, 60 mg vitamina C, 10 mg vitamina E, 2 mg beta-caroteno, 50 mcg selenio.
Función	Contribuye al mantenimiento del cabello, de la piel y de las uñas en condiciones normales, al funcionamiento normal del sistema inmunitario, a la función tiroidea normal, a la protección de las células frente al daño oxidativo y a la espermatogénesis normal.

BIOTECH USA

Nombre producto	VITAMIN C 1000 BIOFLAVONOIDS
Ingredientes	Acido L-ascórbico, agentes de carga (gel de celulosa, almidón de maíz), recubrimiento [estabilizantes (copolímero de injerto de glicol de polietileno de alcohol polivinílico, alcohol polivinílico), antiaglomerantes (talco, monoglicéridos y diglicéridos de ácidos grasos), colorante (dióxido de titanio)], polvos vegetales 2,5% (escaramujo en polvo, maltodextrina, flor de saúco en polvo), preparado de cáscara de limón en polvo 2,5% (bioflavonoides cítricos 1%), antiaglomerantes (dióxido de silicio, sales magnésicas de ácidos grasos).
Modo de empleo	Tomar 1 comprimido diario antes de la comida.
Contenido	1000 mg vitamina C, 43 mg rosa mosqueta y flor de saúco de polvo, 43 mg cáscara de limón en polvo.
Función	Contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo, al funcionamiento normal del sistema nervioso y del sistema inmunitario, a la formación normal de colágeno para el funcionamiento normal de los vasos sanguíneos, la piel, los huesos, los cartílagos, las encías y de los dientes y al metabolismo energético normal. Ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga y a regenerar la forma reducida de la vitamina E y mejora la absorción del hierro.

grupos (carotenos y xantofilas) y los más representativos de cada uno de ellos son: el Licopeno (rojo del tomate) y la Luteína (amarillo). La Quercetina (un flavonol) y las Catequinas presentes, entre otros, en el té verde (el más conocido el EGCG).

- **Resveratrol:** presente en la uva roja. Se le atribuyen acciones de mejora del rendimiento y un potente efecto antioxidante demostrado en ratones y otros animales.
- **Antocianos y ác. Elágico:** polifenoles presentes en bayas y frutas rojas (arándanos, cereza, frambuesas, etc.) con una potente acción antioxidante y antiinflamatoria.
- **SOD (Súper Óxido Dismutasa) y Glutation reducido:** son dos formas activas que tiene nuestro cuerpo de luchar contra la oxidación. Muchos de las sustancias anteriores ayudan a formar o regenerar estos activos (Cu, Mn, Zn, Se) en nuestro cuerpo. Además se añaden como tal en algunos de los productos comerciales que se venden como antioxidantes.

A pesar de lo comentado al principio, los científicos tendrán que seguir investigando para poder dilucidar los diferentes interrogantes que todavía se nos plantean sobre ellos.

Pablo Felipe Martín Sanz

Licenciado en Ciencias químicas, UAM (Col. 7.674).
Licenciado en Ciencias y Tecnología de los Alimentos

NutriSport

LOW CARBS HIGH protein Bar

20 g de proteína

Sólo **0,7 g** de azúcares

www.nutrisport.es

anuncios por palabras

Para que puedas encontrar lo que necesites o hacer tu propuesta de demanda/oferta de empleo, equipamiento, locales en alquiler, traspaso o venta, etc... Rellena el CUPÓN ADJUNTO.

Venta

Venta de gimnasio por no poder atender. Se vende local y negocio. En funcionamiento, con cartera de clientes, sala de cardio, sala de actividades, spining, 2 salas de musculación y estiramientos, vestuarios de chicos, chicas y minusválidos, gran recepción. **Telf.: 620 187 060 Rocío.**

Vendo a o traspaso gym de 500m completamente equipado con 52 máquinas de culturismo .Baños turcos, tatami, cuartos de baños con duchas amplias, rayos uva, sala de spinning, despecho privado. Terraza para verano abrir al aire libre. Salida de humos. Aire acondicionado. **Telf.: 605 540 561 Alejandro.**

Traspaso

Se traspasa en Sevilla gimnasio o se vende todo junto, con más de 50 máquinas, dos Torres de 8 estaciones etc. completamente equipado, funcionando y con cartera de clientes fijos, sala de fitness y sala de Crossfif, salida de humos y aire acondicionado. **Telf.: 620 957 097.**

Málaga, se traspasa gimnasio Old School funcionando!!! con cartera de clientes activos. Consta de 3 salas, 1º actividades dirigidas TRX, boxeo , fitball , material funcional , 2ºsala de spining , 3º sala de musculación. Tienda de nutrición , sauna. Buena ubicación haciendo esquina. Salida de humos. **Telf.: 711 005 989 Max.**

Se traspasa en Barcelona gimnasio en la zona del Maresme a 15 minutos de Mataró. Completamente equipado, funcionando y con cartera de clientes fijos. Sala de Fitness , sala Tatami, sala rayos U. V. A, sala polivalente de 30 metros cuadrados, almacén, despacho. Buenos ingresos demostrables. **Telf.: 727 798 041 Sr. Joan.**

Se traspasa Gym en Santa Cruz de Tenerife. (Gym A&C fitness) El local cuenta con una superficie de 310 m² de instalaciones, repartidos entre una sala de pesas (con maquinaria de cardio, máquinas de musculación, mancuernas, discos y barras), una sala de actividades, un cuarto pequeño para guardar mercancía y dos baños (Con sus respectivas duchas y taquillas). Zona bastante transitable, con cartera de clientes activos y listo para entrar a trabajar desde el primer día. **Telf.: 638 132 855 Cristina.**

Se traspasa gimnasio y spa en TRES CANTOS. Actualmente se encuentra en funcionamiento con maquinarias en perfecto estado de uso. Las instalaciones son propias de un centro premium. Dispone de Spa, piscina interior, sala fitness, sala multiusos, spinning, PISTAS DE PADEL, trasteros. **Telf.: 914 120 067 Nacho.**

Se traspasa centro de pilates, en Barcelona capital. Con una superficie de 108 m², completamente equipado para el método y polivalente, para el desarrollo de actividad físicas, entrenamientos personales. **Telf.: 638 157 757 Pablo.**

Se traspasa gimnasioen Huesca. 29 años funcionando con cartera de clientes fija. Sala de Fitness y Musculación, sala de Zumba y Escuela de Kárate, Gabina de masaje, Rayos UVA, Sauna y Bar dietético. Buena cartera de clientes rentabilidad demostrable. **Telf.: 629 432 364 Antonio.**

TRASPASO Gimnasio completo en el centro de Castellón. Recepción, vestuarios completos, sala musculación completa, sala entrenamiento funcional y actividades, spinning, cardio y extras en funcionamiento y con sistema automático de apertura para los socios. Gimnasio encantador con un diseño moderno. **Telf.: 964 29 66 57 Toni.**

CUPÓN ANUNCIANTES

Por favor, escribe en MAYÚSCULAS

Nombre y apellidos

Empresa

Teléfono

E-mail

Sección ☐ Oferta ☐ Demanda

Texto

Envía este cupón escaneado o el texto escrito a: redaccion@gymfactory.net

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

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.
- Presenter nacional e internacional en Convenciones y Congresos relacionados con el Fitness desde 2004.
- Coordinador Gimnàs Olimpic (Palma de Mallorca).

Mariela Villar

- Creadora & Directora del Sistema EMBARAZO ACTIVO® www.embarazoactivo.com. Formadora en Argentina, Colombia, Chile, España, Perú, México.
- GO Fit. Formadora y referente Actividades con Embarazadas y Post Parto. España y Portugal.
- Asesora de contenidos ALTAFIT Gimnasios.
- IIDCA (Instituto Internacional del Deporte y Ciencias Aplicadas).
- American College of Sports Medicine (ACSM) – ID 726.573.
- Coordinación Programa RSE - Talleres de Actividad Física para embarazadas y mamás recientes Unidad Penitenciaria 31. Bs. As. Argentina (2012 – 2014).
- 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.

José Luis Carrasco Cajide

- Vocal COPLEF de Madrid y Colegiado nº 58687
- Licenciado en CCAFYDE
- Máster en Dirección de Organizaciones e Instalaciones deportivas (inef madrid/upm).
- Grado en Cc Políticas (ucm).
- Experiencia laboral: En Sector público preparador físico en Ayto Madrid desde 2003 y coordinador deportivo en CDM Alberto García un año y medio en 2007y 2008
- Sector privado: Preparador físico y Monitor deportivo en diversas actividades con soporte musical + Entrenador personal, dsd 2003.

Pablo Felipe Martín Sanz

- Licenciado en Ciencias Químicas, UAM (Colegiado Nº 7.674).
- Licenciado en Ciencia y Tecnología de los Alimentos, UAM.
- Entrenador Personal Avanzado, UCM.
- Asesor técnico de las principales marcas de nutrición deportiva en España.
- Formador de (futuros) Profesionales del Fitness en APECED.
- Revisor y articulista de la revista Muscle Stars!
- Articulista colaborador de las revistas digitales: Carreraspopulares.com y Mujerhoy.com
- Instructor oficial TRX (Entrenamiento en suspensión).
- Juez Nacional de Fisicoculturismo y Fitness (IFBB).
- Quiromasajista terapéutico y deportivo (APECED).
- Instructor de Matt Pilates (APECED).
- Gerente y Speaker/Presentador de la AMCFF (IFBB Madrid).

Guillermo A. Laich de Koller

- Prof. Dr. Guillermo A. Laich de Koller.
- Profesor de Patología Medica 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

Jordi García

- Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Barcelona)
- LPF Certified Trainer
- Postgrado en Psiconeuroinmunoendocrinología (PNIE)
- Master en Medicina, Nutrición y Terapia Ortomolecular

Jose Emilio lozano Mazagatos

- Licenciado en Educacion Física (INEF-UPM). Col.13330.
- Empresario.
- Entrenador.
- Educador.
- Luchador.