La información profesional imprescindible

gym FACTORY

www.gymfactory.net

entrenadores

6 €

enero / febrero 2020

ENTRENADORES

ACTIVIDAD FÍSICA Y SENSIBILIDAD A LA INSULINA

Masa muscular – tejido adiposo – resistencia a la insulina

LABORATORIO DE ENTRENAMIENTO

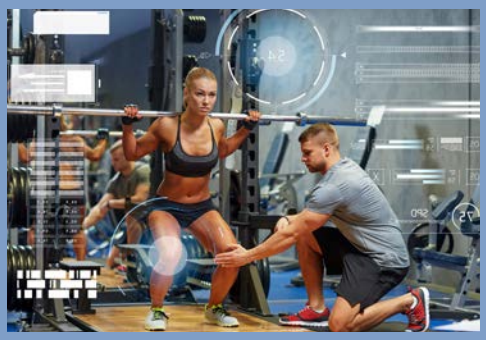
CUALIDADES DE UN BUEN ENTRENADOR PERSONAL

Características y habilidades

DIRECCIÓN ESTRATÉGICA PARA PEQUEÑOS NEGOCIOS DE FITNESS

10 PUNTOS CRÍTICOS ANTES DE ABRIR TU NEGOCIO

Chequeo exhaustivo de los diez puntos clave de tu negocio



NUEVAS TENDENCIAS

EL ADN DE LA MOTIVACIÓN DEL ENTRENADOR PERSONAL

La motivación como entrenadores

Gym Factory TV
2160 suscriptores

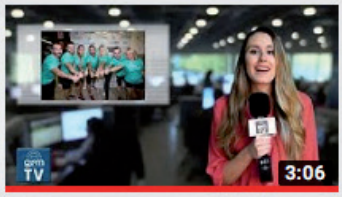
SUSCRITO

INICIO | VÍDEOS | LISTAS DE REPRODUCCIÓN | CANALES | MÁS INFORMACIÓN

"SUSCRÍBETE AL ÚNICO **CANAL DE TV** DE LOS PROFESIONALES DEL FITNESS"

DiR crece fuera de Barcelona
135 visualizaciones •
Hace 1 mes

BeUp se une al Pacto Mundial de Naciones Unidas
803 visualizaciones •
Hace 2 meses

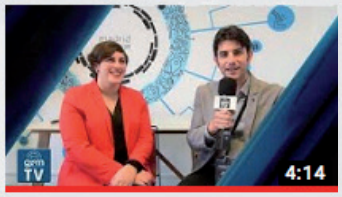


Los planes de Synergym para 2020 tras financiarse con...
173 visualizaciones •
Hace 2 meses

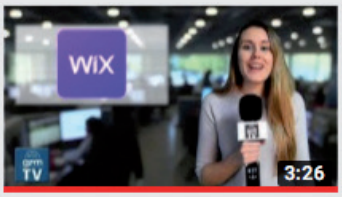
Especial franquicias: Tierk Fitboxing inicia su plan de...

Sano Center afianza su expansión al Norte de...
193 visualizaciones •
Hace 2 meses

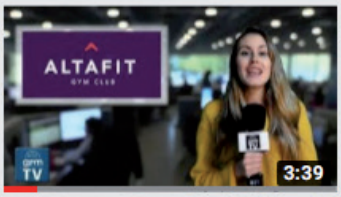
📘 Disponible la Revista GYM FACTORY Noviembre /...
15.340 visualizaciones •
Hace 2 meses



Próximas aperturas de VivaGym, la cadena de...
273 visualizaciones •
Hace 2 meses



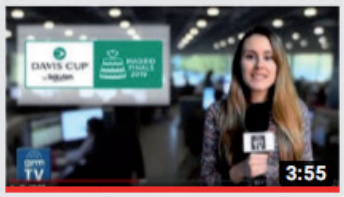
Wix Fitness: la app para profesionales del sector...



Altafit abre nuevo centro en Madrid | El INFORMATIVO d...
167 visualizaciones •
Hace 2 meses

Anytime Fitness alcanza los 10 gimnasios en Madrid
200 visualizaciones •
Hace 2 meses

Vivagym firma una cátedra con la Universidad de...
154 visualizaciones •
Hace 2 meses



Technogym, proveedor oficial de la Copa D... de Madrid

CANAL EL TELEDIARIO DEL FITNESS

enero/febrero 2020
número 88

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
Iván Gonzalo
Guillermo Laich
Santiago Liébana Rado
José Emilio Lozano Mazagatos
Pablo Felipe Martín
Rocío Rivero
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

COMENZAMOS este nuevo año 2020 con contenidos imprescindibles que no debes perderte si quieres estar convenientemente informado. Secciones en las que nuestros expertos te pondrán al día sobre diferentes tipos de entrenamiento, legislación aplicada a los entrenadores, nutrición deportiva, tendencias etc...

Expertos ganadores de plumas de plata de entrenadores en las diferentes ediciones de la Gala del Fitness, como Iván Gonzalo, Santiago Liébana o Mariela Villar. Además el última ganador del galardón al mejor entrenador del año, en los premios por un mundo más Fitness y elegido por más de 3.000 votantes, Emilio Lozano, entre otros autores de gran nivel.

Te recomendamos también de las secciones de la parte de gestión, lo que os hará conocer la manera de gestionar un centro deportivo, algo fundamental para entender el sector en el que os movéis. También contamos en ella con autores ganadores de la pluma de plata en la categoría de sección, como Vicente Javaloyes o Manel Valcarce y otros muy destacados en sus áreas.

No dejéis de leer y de formaros. Os deseamos muchos éxitos en este nuevo año 2020.

Inés Ledo
Editora

sumario
entrenadores

enero / febrero 2020

78 Novedades
75 Medicina y ciencias del deporte
73 Laboratorio de entrenamiento
69 Profesión y legislación
67 Nuevas tendencias de entrenamiento
63 Entrenamientos en centros deportivos
61 Dirección estratégica
57 Actividad en la gestación
55 Entrenadores
51 Panorámica de nutrición
47 Anuncios por palabras
46 Expertos

75

Medicina y ciencias del deporte

OSTEOPOROSIS Y ACTIVIDAD FÍSICA

La osteoporosis es una enfermedad esquelética sistémica caracterizada por una disminución en la densidad de la masa ósea como resultado de una reducción en su matriz orgánica.

69

Profesión y legislación

PUNTOS DE PARTIDO Y DE PARTIDA

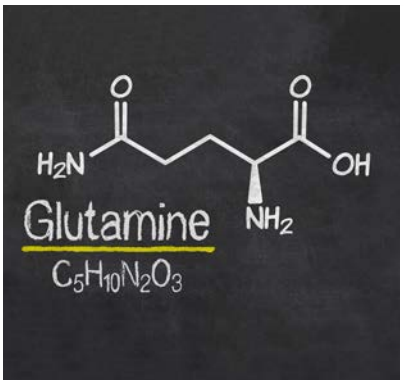
Nuestro ordenamiento jurídico no aporta una solución definitiva a todo lo que nos acontece en la vida. Los procesos legislativos, deberían convertirse en un elemento más deseable que temible.

57

Actividad en la gestación

TODO LO QUE DEBES SABER, ANTES DE COMENZAR CON EL PLAN DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL EMBARAZO

Ya sabemos que hacer actividad física en el embarazo y post parto tiene múltiples beneficios...



51

Panorámica nutrición

LA GLUTAMINA ESENCIALMENTE NO ESENCIAL

Curiosamente la L-Glutamina es uno de los aminoácidos más importantes a nivel muscular y, sin embargo, no es un aminoácido esencial.

COPLEF Madrid y el **Colegio Oficial de Farmacéuticos** establecen las bases para la firma de un convenio de colaboración

■ ¡La reunión mantenida entre COPLEF Madrid y el Colegio Oficial de Farmacéuticos extrae como principal conclusión el inicio de colaboraciones que se formalizarán en convenio próximamente.

A la reunión, a la que acudieron ambas presidencias: Dña. Rosa de Tapia y D. Luis J. González Díez, así como D. Óscar López (Vocal de titulares de oficina de Farmacia) y D. Jesús Pérez (Gerente), se debatieron temas como el fomento y sensibilización dirigida a la población de práctica de ejercicio físico como hábito saludable, el sedentarismo y su relación con la salud, la importancia de práctica deportiva supervisada por profesionales, la regulación de la Ley 6/2016, así como las conexiones que se pueden establecer entre los/as profesionales de farmacia y los Preparadores/as Físicos/as.

Ambas entidades ya trabajan en el convenio que detallará las acciones concretas que se plantearon en la reunión y del que informaremos a las personas colegiadas por estos medios.

Una vez más hacemos un llamamiento a la colegiación de todas las personas tituladas en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

coplefmadrid.com

Anytime Fitness reinventa la forma de entrenar con **AF Training**

■ Anytime Fitness, la cadena de gimnasios de conveniencia más grande del mundo, con más de 4.900 clubes operativos en 33 países, ha puesto en marcha una nueva revolución en el universo del fitness al lanzar Anytime Fitness Training (AF Training). Se trata de una nueva modalidad de entrenamientos personales que el gigante mundial del fitness ha diseñado con el fin de dar respuesta a todas las personas que quieren practicar fitness de la mano de un coach deportivo, independientemente de su edad, gustos, presupuestos y expectativas deportivas

Para los entrenamientos en grupo, AF Training propone tres modalidades diferentes: Base, Burn y Build. En todas ellas, el entrenamiento es guiado por un entrenador personal certificado, capaz de adaptar cada ejercicio a las necesidades específicas que tenga cada miembro del grupo.

Esta la primera de las novedades que Anytime Fitness lanza al mercado en este recién estrenado 2020.

Anytimefitness.es

Oss fitness equipa un nuevo centro en Portugal

■ Caparica Performance es un espacio de entrenamiento y salud dedicado a la mejora del cuerpo humano que aborda áreas transversales, desde la rehabilitación hasta el movimiento para lograr los mejores resultados. Sus metodologías de entrenamiento garantizan la recuperación, rehabilitación y optimización del rendimiento, con un estudio y seguimiento completo de sus clientes.

Su equipo humano es dinámico, proactivo, emprendedor y con excelentes índices de productividad y motivación. Cuentan con un equipo multidisciplinar y experimentado que tiene como objetivo ayudar a alcanzar los objetivos de forma segura en un espacio renovado, en un ambiente reservado y muy bien equipado con material profesional de AllFreeWeight.

Su objetivo es optimizar los resultados a través del monitoreo continuo y el seguimiento de los desarrollos, estableciendo un compromiso regular con el cliente.

www.ossfitness.com

LRG Fitness lanza un servicio bajo demanda

■ La compañía británica de fitness online LRG Fitness ha lanzado un nuevo servicio de vídeos bajo demanda. LRG On Demand ofrecerá acceso a una biblioteca con videos de entrenamientos, cada uno dirigido a diferentes partes del cuerpo.

Los videos están pensados para quienes tienen poco tiempo y duran un máximo de 20 minutos cada uno. Entre sus contenidos destacan las sesiones HIIT, que tienen una duración aproximada de 10 minutos. Además de las rutinas de ejercicios su biblioteca incluirá videos de mindfulness.

Este nuevo servicio de LRG Fitness también se dirigirá al mercado familiar con una serie de videos que permite que los niños participen y se sumen al entrenamiento.

El servicio bajo demanda se suma al resto de prestaciones de fitness online de la marca, que incluyen videos

de ejercicios personalizados semanales, que se envían directamente a la bandeja de entrada de los clientes, junto con consejos de nutrición y de estilo de vida.

Lrgfitness.com

Éxito del **XII Simposio Internacional de Fuerza**

■ El pasado 13 y 14 de diciembre tuvo lugar lo que muchos consideran el mayor evento de entrenamiento de fuerza de España. El XII Simposio Internacional de Fuerza y la I NSCA Spain National Conference fue un congreso de auténtico éxito. La temática de este año fue sobre "Mujer y deporte". Más de 500 asistentes, 25 horas de ponencias, speakers internacionales, networking de calidad, patrocinadores y marcas líderes del sector y dos workshops prácticos.

El INEF de la UPM de Madrid, acogió durante dos intensos días a la cuna de la investigación y del entrenamiento de fuerza en España. Con ponentes internacionales, provenientes de Estados Unidos, Gales o Australia, sumados al talento nacional y a la investigación científica, se formó una combinación perfecta que dejó encantados a asistentes, organización y los propios ponentes.

Marcas líderes del sector, como Matrix, HSN, Khinn, Eleiko (entre otros) se dieron cita en el INEF para apoyar un año más a lo que se está convirtiendo en una tradición arraigada para entrenadores y científicos, que se unen en diciembre de cada año para compartir sus investigaciones y hallazgos.

nscaspain.com

SAMSUNG APUESTA POR EL SECTOR DEL FITNESS

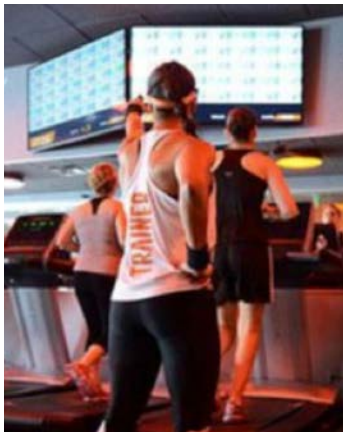
■ El gigante tecnológico Samsung ha continuado con su apuesta firme por un estilo de vida saludable y ha lanzado un televisor fitness. La firma surcoreana ha sacado su nuevo televisor Q950 que incluye Samsung Health, una aplicación dedicada al bienestar.

Se trata de un servicio creado para promover un estilo de vida saludable y que la compañía ha desarrollado pensando en aquellos que tienen poco tiempo para realizar ejercicio. Con este nuevo servicio, el dispositivo puede servir como un centro de fitness y mindfulness. Es una forma de ponerse en forma tan solo con la ayuda de un televisor.

A través del nuevo televisor Q950, las personas podrán ver sus actividades, realizar un seguimiento de su progreso, conseguir sus objetivos de ejercicio físico y compartirlos con toda la familia. Además, tendrán acceso a contenidos gratuitos y exclusivos de socios como Calm, FitPlan, Jillian Michaels, Echelon, Obe Fitness y Barre 3, entre otros.

samsung-health/

Orangetheory Fitness se asocia con **Apple Watch**



■ Orangetheory Fitness ha creado un dispositivo para que sus clientes utilicen Apple Watch para observar sus datos de frecuencia cardíaca durante los entrenamientos. Además, han lanzado dos aplicaciones de iOS para entrenadores y asociados de ventas para mejorar la experiencia de los socios dentro y fuera del estudio.

«La experiencia de los clientes ha estado a la vanguardia de todo lo que hacemos desde el inicio de la marca», ha dicho Dave Long, CEO y cofundador de Orangetheory Fitness. «Estamos atendiendo las necesidades de nuestros socios al proporcionar una integración entre el entrenamiento que hacen y la tecnología que utilizan, lo que lleva a una experiencia física perfecta y una vida más saludable», ha asegurado

Además, Orangetheory también ha lanzado dos aplicaciones: OTassist y OTcoach. La aplicación OTassist está dirigida a los asociados de ventas, mientras que OTcoach ayuda a los entrenadores a dirigir aspectos de la clase, como la música y el tiempo.

orangetheoryfitness.com

La certificación **CSCS** de **NSCA** será exclusiva para **CCAFYD** en 2020

■ A partir del 1 de enero de 2020, la prestigiosa certificación de NSCA CSCS (Certified Strength and Conditioning Specialist), estará dirigida únicamente a los graduados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Esta certificación se caracteriza por formar a preparadores físicos de alto rendimiento y a especialistas en entrenamiento de fuerza y acondicionamiento, siendo requisito fundamental en muchos países para poder ejercer en dichos puestos.

En España, ya muchas comunidades cuentan con una regulación de las profesiones del deporte y NSCA Spain ha mostrado, desde el primer momento, un apoyo continuo tanto a los Colegios de Graduados como a las Universidades en este sentido.

NSCA Spain, seguirá igualmente aportando contenidos de formación continua transversales a cualquier rama del deporte con acceso a cualquier profesional como ya venimos haciendo mediante nuestros webinars, congresos, seminarios, etc...

nscaspain.com

La **APP Les Mills On Demand**

■ Les Mills, líder mundial en Actividades Dirigidas, siempre está en constante búsqueda de la excelencia e innovación.

En 2018 se lanzaron las clases Virtuales Les Mills, con formatos de 15 a 55 minutos, teniendo una gran acogida entre los clubs.

Los estudios indican que el 85 % de los socios también entrenan en casa y que el 67 % de los socios ya utilizan una plataforma de entrenamiento digital.

Así que ¿por qué no ofrecerles la oportunidad de entrenar con Les Mills tanto en las clases en vivo como en casa?

En 2020, siguiendo las tendencias del mercado y atendiendo a la gran demanda, presentamos Les Mills On Demand.

La APP Les Mills On Demand se promueve a través de los clubs Les Mills, y está pensada para mejorar la retención de los socios y para atraer el máximo de posibles clientes a las Actividades Dirigidas de los clubs.

lesmills.es

El entrenamiento de fuerza, principal tendencia fitness en España para 2020

■ Por cuarto año consecutivo y tras varios meses de estudio por parte de los autores, la consultoría deportiva Valgo hace público el Informe Divulgativo de la Encuesta Nacional sobre Tendencias Fitness en España 2020. Este estudio, tiene como objetivos identificar cuáles serán las tendencias más representativas en el sector del fitness en nuestro país, así como, diferenciar cuáles pueden considerarse tendencias emergentes o modas pasajeras. Este informe, que utiliza la metodología propuesta por el ACSM, permite ofrecer información relevante sobre las nuevas tendencias de la industria del fitness en nuestro entorno.

En este estudio, en el cual han participado más de 513 profesionales del sector, se realiza una clasificación del perfil del encuestado, un ranking de las tendencias españolas para 2020, comparándolas con las tendencias nacionales e internacionales del 2019 y entre las comunidades autónomas.

La tendencia más valorada por los profesionales del sector del fitness en España es el "entrenamiento de la fuerzo", seguida del "la contratación de profesionales certificados" y el uso de "equipos multidisciplinares de trabajo".

valgo.es/tendencias/

TECHNOGYM nombrado **proveedor oficial** a los Juegos Olímpicos y Paralímpicos de Tokio 2020

■ Para Technogym, reconocido internacionalmente por establecer el estándar en entrenamiento atlético, rehabilitación y bienestar, Tokio 2020 representa la octava experiencia olímpica después de Sydney 2000, Atenas 2004, Turín 2006, Beijing 2008, Londres 2012, Río 2016 y Pyeongchang 2018.

Se pondrá a disposición un total de aproximadamente 1.200 equipos para los 15.000 atletas, entre olímpicos y paralímpicos, procedentes de más de 200 países diferentes y que se desempeñan en 33 disciplinas diferentes. Además, Technogym proporcionará un equipo de entrenadores deportivos profesionales para apoyar a los atletas, así como todos los servicios relacionados (diseño del gimnasio, instalación y servicio técnico).

Nerio Alessandri, presidente y fundador de Technogym, dijo: "Estamos muy orgullosos de haber sido elegidos por octava vez como el proveedor oficial de los Juegos Olímpicos. En Technogym, trabajamos todos los días para crear los productos más innovadores y las tecnologías digitales para ayudar a los atletas de todo el mundo a alcanzar sus objetivos. Este importante logro representa una victoria no solo para Technogym sino para todo el sistema Made-in-Italy ".

technogym.com

Nuevo **CENTRO OFICIAL EMBARAZO** Activo en Argentina

■ La empresa Embarazo Activo además de diseñar un plan de internacionalización, no deja de crecer en su país de origen, Argentina. Esta vez anuncia un nuevo centro oficial en la ciudad de La Plata en la provincia de Buenos Aires.

Será la empresa Complejo 1890 quien acoge la Licencia Embarazo Activo. Es un Complejo que tiene una superficie total de 1940 mts^2, con una superficie de aproximadamente 1029 cubiertos, una sala de musculación, una sala de fitness, salón indoor, sala de pilates, una piscina, una cancha de usos múltiples y para no descuidar el aspecto social, un bar para todos sus socios. La cantidad de clientes promedio anual es de 1750, de los cuales 54% son mujeres.

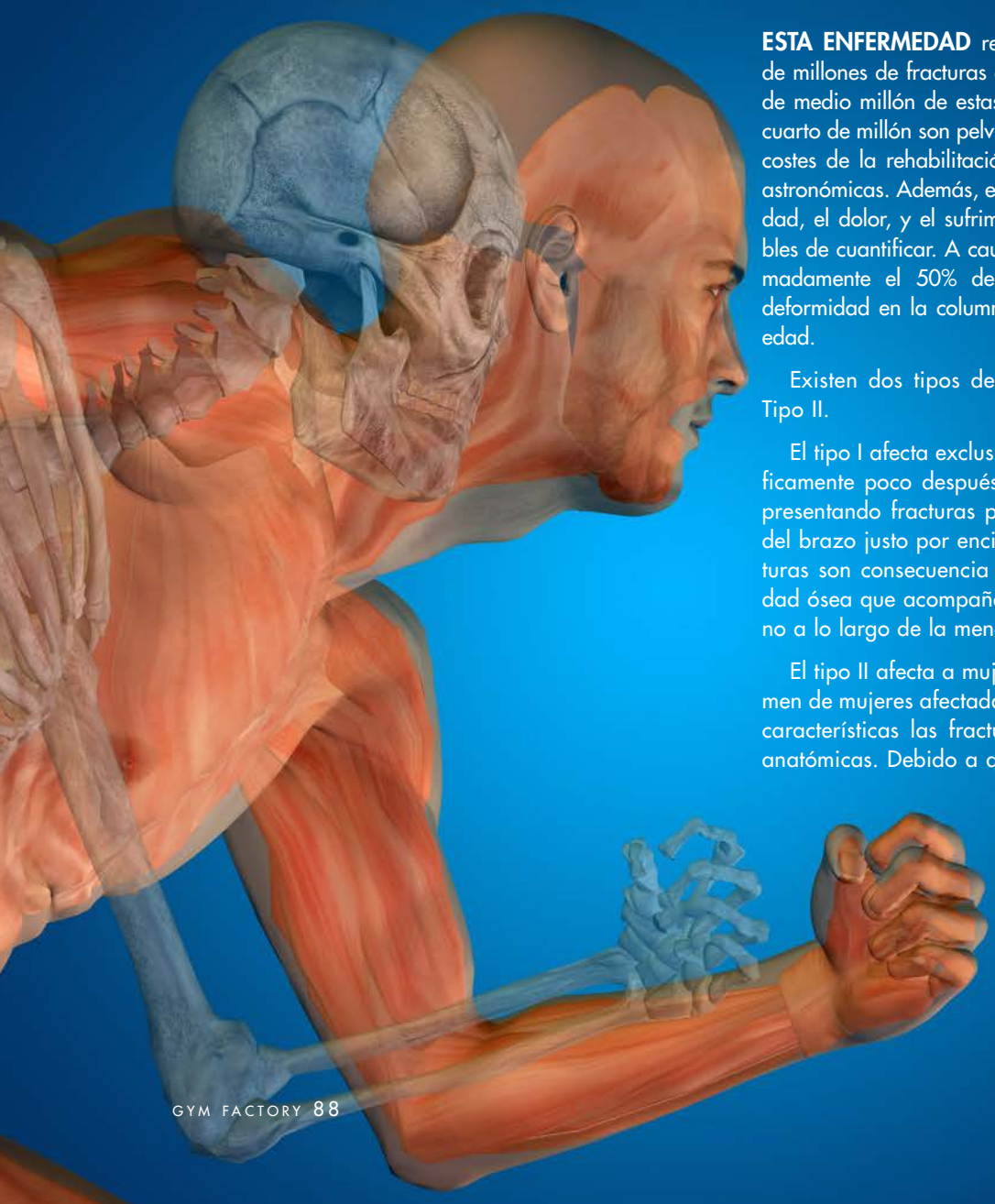
Desde Embarazo Activo estamos muy ilusionados con el nuevo centro oficial, es un centro deportivo con una gran trayectoria y hemos formado un excelente equipo de profesionales que estarán a cargo de las actividades para embarazadas y mamás recientes, cuenta Mariela Villar creadora y directora de la firma.

Será el primero que tiene la empresa como centro oficial en Argentina.

embarazoactivo.com

OSTEOPOROSIS y Actividad Física

LA OSTEOPOROSIS es una enfermedad esquelética sistémica caracterizada por una disminución en la densidad de la masa ósea como resultado de una reducción en su matriz orgánica. Los huesos se tornan más porosos, aumenta el número y tamaño de las cavidades en su interior, se tornan más frágiles, resisten peor los golpes, son susceptibles a los levantamientos, y se quiebran con mayor facilidad. La osteoporosis causa la gran mayoría de las fracturas óseas en las mujeres mayores de cincuenta años.



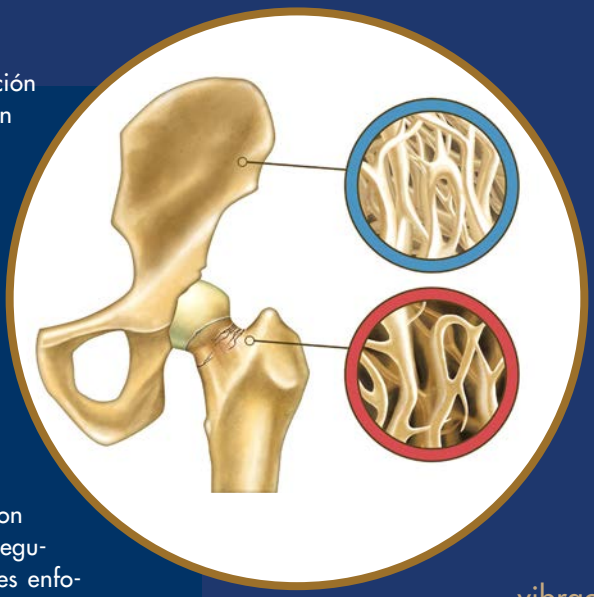
ESTA ENFERMEDAD representa la causa subyacente de millones de fracturas óseas cada año, y donde más de medio millón de estas son vertebrales y más de un cuarto de millón son pelvicas. De más está decir que los costes de la rehabilitación profesional alcanzan cifras astronómicas. Además, el costo inherente a la incapacidad, el dolor, y el sufrimiento crónico resultan imposibles de cuantificar. A causa de la osteoporosis, aproximadamente el 50% de las mujeres sufren dolor y deformidad en la columna vertebral a los 75 años de edad.

Existen dos tipos de osteoporosis: el Tipo I y el Tipo II.

El tipo I afecta exclusivamente a mujeres, y específicamente poco después de concluir la menopausia, presentando fracturas por aplastamiento en la zona del brazo justo por encima de la muñeca. Tales fracturas son consecuencia de la reducción en la densidad ósea que acompaña a la deficiencia de estrógeno a lo largo de la menopausia.

El tipo II afecta a mujeres y hombres, pero el volumen de mujeres afectadas duplica a los hombres. Son características las fracturas de pelvis y otras áreas anatómicas. Debido a que el Tipo II se presenta mas

tarde en la vida, la disminución en la absorción de calcio en personas de avanzada edad suele jugar un papel central en su desarrollo. Por otro lado, es probable que la concomitante deficiencia de estrógeno también contribuya al proceso, lo que explicaría su mayor incidencia en el sexo femenino.



La suplementación con calcio, la terapia hormonal con estrógeno, y un programa regular de ejercicio físico, son tres enfoques terapéuticos básicos y efectivos que se emplean en la actualidad para minimizar o revertir las pérdidas en la masa ósea. Adicionalmente a lo anterior, quizás la mejor solución de todas consista en adoptar una actitud activa de carácter preventiva.

Previo a la menopausia, el desarrollo de huesos fuertes y sanos a través del ejercicio físico en combinación con una dieta rica en calcio, constituye la medida preventiva por excelencia. Un reservorio de hueso, creado a lo largo de este periodo de la vida, puede retrasar la aparición de osteoporosis en las etapas posteriores de la vida, incluso en la ancianidad.

La osteoporosis se correlaciona de forma intima con la infrautilización ósea, es decir, de una reducción de las cargas mecánicas que obran sobre las estructuras esqueléticas en el campo gravitacional de "1g" correspondiente a la Tierra. Probablemente, tal fuerza de gravedad haya sido la única característica ambiental estable durante su evolución, que duro aproximadamente 4.550 miles de millones años. Con respecto a la evolución biológica, que duro aproximadamente 3.600 millones de años, virtualmente todos los organismos vivientes, incluyendo al ser humano, han utilizando la fuerza de la gravedad en su propio beneficio.

Estudios con astronautas han demostrado que la ausencia de gravedad provoca una disminución de la densidad ósea y masa muscular. Debido a la ingravidez, los astronautas suelen "estirarse," ganando centímetros de altura en el espacio. Tanto en astronautas en el espacio como en deportistas en la Tierra, las cargas relacionadas con la actividad física producen mejorías organicas en la masa ósea y muscular.

Estudios realizados sobre el fémur de distintos deportistas demostraron una mayor densidad ósea en aquellos que practican halterofilia (altas cargas gravitacionales), seguidos por lanzadores de peso, corredores, jugadores de fútbol, y finalmente nadadores (bajas cargas gravitacionales). Debido a que la natación no ejerce presión sobre los huesos, la densidad ósea tiende a no diferir de las personas sedentarias. Debido a la mayor densidad del medio acuoso, la fuerza de la gravedad tiende a disminuir. De esta forma los nadadores reciben el beneficio de una fuerza hacia arriba que compensa la fuerza de la gravedad hacia abajo.

Otro estudio demostró que debido a las cargas y vibraciones implicadas, tanto la densidad ósea como la masa muscular del brazo dominante de los tenistas masculinos suele ser hasta un 35% mayor que en el brazo no dominante; esta cifra se reduce al 28% en las tenistas femeninas.

El mecanismo de acción exacto, responsable del aumento en la masa ósea como resultado del ejercicio físico, continua bajo investigación. No obstante, todo apunta a que el ejercicio físico ejerce una fuerza, presión, tensión, y/o vibración sobre el hueso, que provoca cambios en el potencial eléctrico que, a su vez, inducen tanto la formación como la densidad ósea.

EL MECANISMO DE ACCIÓN EXACTO, responsable del aumento en la masa ósea como resultado del ejercicio físico, continua bajo investigación. No obstante, todo apunta a que el ejercicio físico ejerce una fuerza, presión, tensión, y/o vibración sobre el hueso, que provoca cambios en el potencial eléctrico que, a su vez, inducen tanto la formación como la densidad ósea.

Guillermo
A. Laich de Koller
Doctor en Medicina y Cirugía

Cualidades de un buen ENTRENADOR PERSONAL

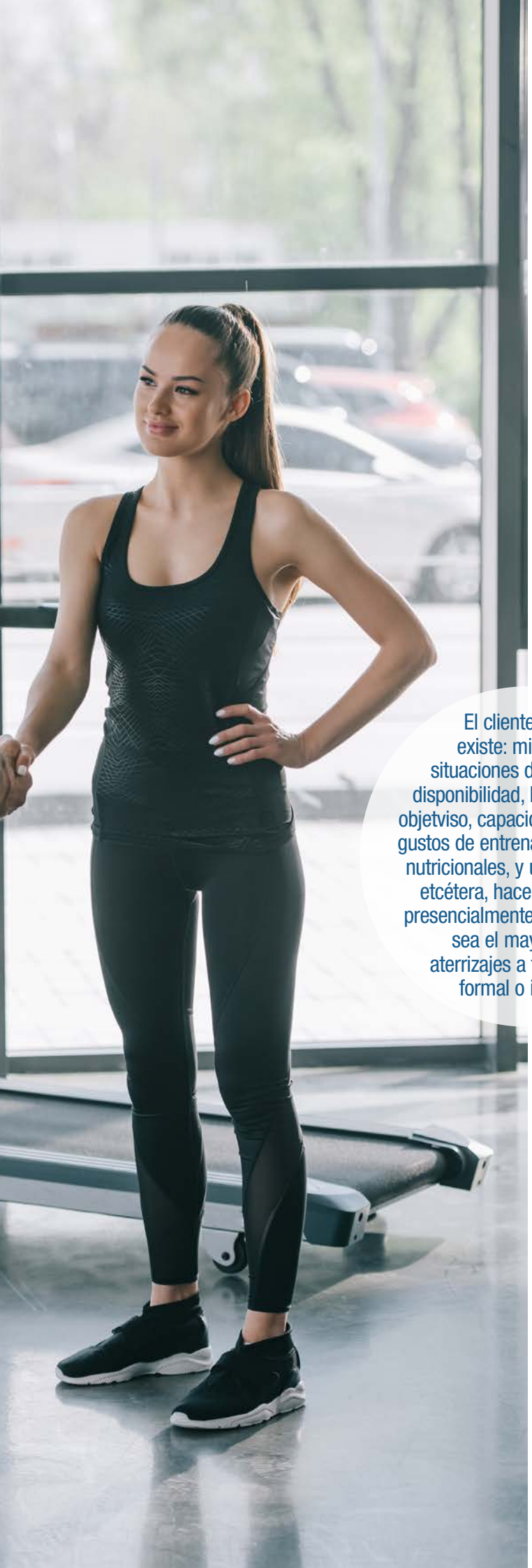
EN UNA ERA donde la inteligencia artificial y los programas online se abren paso de manera irremediable (que no quiere decir óptima, o inteligentemente aplicadas), enmarcado en las polémicas regulaciones profesionales del sector del fitness, una pregunta surge en muchos foros o cursos en los que estamos presentes: ¿qué cualidades debe tener un buen entrenador personal?

La respuesta a esta pregunta, vendrá en formato de reflexión personal justificada, tras la experiencia tanto en la formación como en la gestión de equipos de entrenadores de más de 15 años en el sector del fitness en España. No es una recomendación genérica, pero sí esperamos que pueda guiar a los nuevos emprendedores, responsables encargados de contratación, y alumnos que buscan hacer de esta su profesión de futuro.

Características y habilidades de un buen entrenador

FORMACIÓN ESPECÍFICA

Todavía pueden escucharse afirmaciones en redes sociales, revistas y blogs tales como que "el calentamiento no sirve para nada", desmintiendo cientos de artículos científi-



ficos que demuestran lo contrario en multitud de contextos (Fradkin et al., 2010). La base de todo buen profesional es una formación completa en su campo de desarrollo, que incluya tanto niveles académicos como asistencia a cursos específicos, ya que la formación académica en muchas ocasiones va por detrás de los más modernos avances de nuestro sector. Una de las frases más recordadas de mi mentor, el Dr. Pedro J. Benito, dice de manera muy gráfica *"el entrenamiento es un 80% arte, pero no te limpies el culo con el 20% de ciencia que lo sustenta"*.

ENTRENAN CON OTROS ENTRENADORES

Posiblemente tendrás más recursos prácticos charlando una hora con un entrenador que lleve años dirigiendo clases de personas mayores, que leyendo al completo la última revisión sistemática sobre entrenamiento con esta población especial. El bagaje compartido de cientos de horas, tipos de cliente, y entornos de entrenamiento diferente, es ciertamente irremplazable (De Lyon & Cushion, 2013). Y se trata de algo que se hace personalmente, no es suficiente con ver un post de menos de 1 minuto en redes sociales.

El cliente tipo no existe: millones de situaciones diferentes en disponibilidad, historial lesivo, objetviso, capacidad de esfuerzo, gustos de entrenamiento, hábitos nutricionales, y un interminable etcétera, hacen que el estar presencialmente con un cliente, sea el mayor de los aterrizajes a todo estudio formal o informal.

APOYAN Y GUÍAN A SUS CLIENTES

Ser amable y solícito, junto con la capacidad para detectar el estado anímico de tus clientes, y regulando tu sesión en función de ello, es una de las cualidades más valoradas por los managers de centros de fitness, y como mínimo igual de importante que la formación académica, si no superior (Melton et al., 2010).

POSITIVISMO Y ENTUSIASMO

El cliente, aparte de invertir dinero en la sesión, te dedica un tiempo valiosísimo de su escaso tiempo libre: transmitir alegría y pasión (por cansado que estés, por mal que se haya dado la jornada, etc.), es algo que se traduce en adherencia y vinculación a largo plazo.

SABEN COMUNICARSE

Es una de las mayores diferencias que distinguen a una persona de la mejor de las inteligencias artificiales: saber escuchar, y hablar en consecuencia (recuerda que tenemos 2 orejas y solo 1 boca… dale prioridad a recibir información, o a avasallar con tus logros o conocimientos).

VIVEN SU PROFESIÓN DE MANERA ARTÍSTICA, NO TAN SOLO TÉCNICA

La solución creativa de problemas a tiempo real es una constante: el cliente viene con alguna dolencia inesperada, el equipamiento que ibas a usar está ocupado, el

ejercicio que prescribes no funciona correctamente…

APRENDEN CONTINUAMENTE DE SUS CLIENTES

Cualquier parecido con la realidad… es pura coincidencia. O más bien diríamos, cualquier parecido con la "normalidad". El cliente tipo no existe: millones de situaciones diferentes en disponibilidad, historial lesivo, objetviso, capacidad de esfuerzo, gustos de entrenamiento, hábitos nutricionales, y un interminable etcétera, hacen que el estar presencialmente con un cliente, sea el mayor de los aterrizajes a todo estudio formal o informal.

FIGURAS DE REFERENCIA Y MOTIVACIÓN

Vender salud a través del movimiento sentado desde el sofá de casa, se cae por su propio (y sedentario peso). Aparte, recientemente se ha demostrado que un biotipo de tipo endomorfo y no musculado, es percibido por los propios clientes como personas menos competentes en el ámbito del fitness, y motivan menos a consumir este servicio (Boerner et al., 2019).

Parece que en redes sociales se vende el "todo lo sé de todos los temas": ya se trate de nutrición, recuperación de lesiones, organización de vida, resolución de problemas psicológicos… Seamos serios, por favor: delegar de manera pertinente al profesional competente, y no forzar el servicio en contextos o clientes que uno no sabe manejar.

NO SON OMNIPOTENTES

Parece que en redes sociales se vende el "todo lo sé de todos los temas": ya se trate de nutrición, recuperación de lesiones, organización de vida, resolución de problemas psicológicos… Seamos serios, por favor: delegar de manera pertinente al profesional competente, y no forzar el servicio en contextos o clientes que uno no sabe manejar.

Bibliografía

Boerner, P. R., Polasek, K. M., True, L., Lind, E., & Hendrick, J. L. (2019). Is What You See What You Get? Perceptions of Personal Trainers' Competence, Knowledge, and Preferred Sex of Personal Trainer Relative to Physique. Journal of strength and conditioning research.

De Lyon, A. T., & Cushion, C. J. (2013). The acquisition and development of fitness trainers' professional knowledge. The Journal of Strength & Conditioning Research, 27(5), 1407-1422.

Fradkin, A. J., Zazryn, T. R., & Smoliga, J. M. (2010). Effects of warming-up on physical performance: a systematic review with meta-analysis. The Journal of Strength & Conditioning Research, 24(1), 140-148.

Melton, D. I., Dail, T. K., Katula, J. A., & Mustian, K. M. (2010). The current state of personal training: Managers' perspectives. The Journal of Strength & Conditioning Research, 24(11), 3173-3179.

Iván Gonzalo Martínez
Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Creador y CEO de Elements System®, Indoor Triathlon® y Heracles®.

DISPONIBLE AHORA

ISOPRO

ULTRAPURE UNDENATURED WHEY PROTEIN ISOLATE

El nuevo ISOPRO de Quamtrax Nutrition, contiene como única fuente de proteína PROVON® una proteína producida por Glanbia Nutritionals y un 4% de aminoácidos L-Glutamina de la más alta pureza procedente de Kyowa™.

Además de estos increibles sabores frutales, encuéntralo en: Chocolate, Chocolate Blanco, Cookies, fresa, Galleta, Piña Colada y Vainilla Canela.

Kyowa Quality PROVON

ULTRA PURO
¡DELICIOSOS SABORES!

Distribuido por: LASTONRED S.L.U.
91 871 94 47 | fitnesscentury.com
¡Gracias por tu continuo apoyo a nuestros productos!

Quamtrax nutrition

quamtrax.com | 91 870 69 34
pedidos@lastonred.com

Síguenos en:

Puntos de PARTIDO y de PARTIDA

TRAS DÉCADAS de debate acerca del cuidado de nuestra columna vertebral, uno de los mensajes que mayor impacto positivo han logrado en los últimos tiempos en el ámbito de la salud hace referencia a que "la mejor posición es la siguiente". Esta clara alusión a la principal herramienta de la que disponemos los seres humanos, es decir, al movimiento, puede proyectarse también hacia los aspectos normativos de la actividad física y del deporte.

CUANDO LA FILÓSOFA española Victoria Camps, en su elogio de la duda, afirma que nos atraen más las respuestas que las preguntas, de algún modo sus palabras nos recuerdan que tenemos tendencia a querer conocer rápidamente el final de la película, que los inicios nos inquietan.

Sin embargo, nuestro ordenamiento jurídico no aporta una solución definitiva a todo lo que nos acontece en la vida. En este sentido, los procesos legislativos, deberían convertirse en un elemento más deseable que temible, en algo vivo, con uno o varios orígenes y evoluciones, que no nos invitasen a lanzar las campanas al vuelo, pero tampoco a tirar la toalla por completo.

Así pues, las reglas de juego pueden cambiar y de hecho lo hemos vivido con la distancia de la línea de tres puntos a la canasta en baloncesto, la presencia del VAR en el fútbol, o la puntuación en las proyecciones durante un combate de judo. Se trata, por tanto, de repensar los comportamientos y las formas de convivencia, asumiendo que si hay mucho camino recorrido siempre quedarán cosas por hacer, ya que lo existente no agota lo posible.

La prudencia y la búsqueda del término medio no han de confundirse con un arriesgado dontancredismo, que puede ser una estrategia lícita o adecuada en ocasiones puntuales, pero poco recomendable como modus operandi habitual en nuestro sector. La necesidad de participar en el desarrollo de las normas, de intervenir en aquello que nos afecta profesionalmente, es una responsabilidad personal y colectiva que hemos de abordar sin descanso.

Ante la actual moda del simple y frio "like", cuando algo no nos gusta o no nos convence, pueden y deben aparecer el esfuerzo por mejorar, la constancia y la resiliencia como valores fundamentales del deporte, haciendo que desechemos la posibilidad de acomodarnos, de ser meros espectadores que asisten pasivos a lo que ocurre en nuestro entorno. De igual forma, al observar los

beneficios de ciertas iniciativas, tal vez sea buen momento para cuestionarnos nuestra aportación a las mismas.

Ninguna ley es perfecta. Es un iceberg que esconde más de lo que muestra. No se trata de una cuestión exclusiva de expertos, sino que nos interpela y desafía nuestra curiosidad. Si parece más difícil hablar a favor de los pactos que en contra, también es cierto que pocos contratos son vitalicios. En cualquier caso, distando mucho de ser simples depósitos con un funcionamiento mecánico o automático, si queremos que sean aceptados y respetados, han de ser convenidos y convenientes.

Dado que el derecho no puede regular todo, sus vacíos pueden considerarse como oportunidades para imaginar, invitaciones y retos para suscitar nuevas sinergias, construir sentidos y regenerar el mundo común. El hecho de estar más o menos tiempo en un lugar no nos obliga a quedarnos eternamente en él. Por tanto, merece la pena correr el riesgo de equivocarnos, ser coautores y colaborar en mover el árbol, y no simplemente esperar a que caigan sus frutos.

Hay quien piensa que el guion de los acontecimientos ya está escrito, que tenemos un destino del que no podemos escapar. Sin embargo, ¿quién nos dice que un "fatídico final" no sea el comienzo de algo nuevo y probablemente mucho mejor? ¿Cuántas veces hemos contemplado casos de deportistas como Carolina Marín, Alex Abrines o Jorge Lorenzo recuperarse y volver todavía más fuertes de periodos poco agradables?

Estos ejemplos nos sirven para comprobar cómo las personas y las leyes no somos eternas, tenemos margen de superación. Para ello, se necesitan trabajo y actuaciones "con", no "sobre", si deseamos obtener confianza. Acelerar y también desacelerar, mirar por el retrovisor, hacia los lados, al frente, en diagonal, arriba y abajo, sin olvidar perspectivas.

Concluir que una norma es buena o mala sin más, es caer en un ejercicio de dualismo tosco, que no favorece su examen sosegado. Como instrumento útil (o no), habrá que contemplar para quién lo es y en qué aspectos beneficia o perjudica a los afectados. Por tanto, consiste en un puzle que pudiera resultar preventivo, paliativo, inocuo, etc...

Mientras que otro filósofo, en este caso el turco Cornelius Castoriadis, nos propone que se necesita movimiento para que lo creado se ilumine de otro modo, podemos plantearnos quién tiene el privilegio de orientar el foco. O quizá existan varias bombillas.

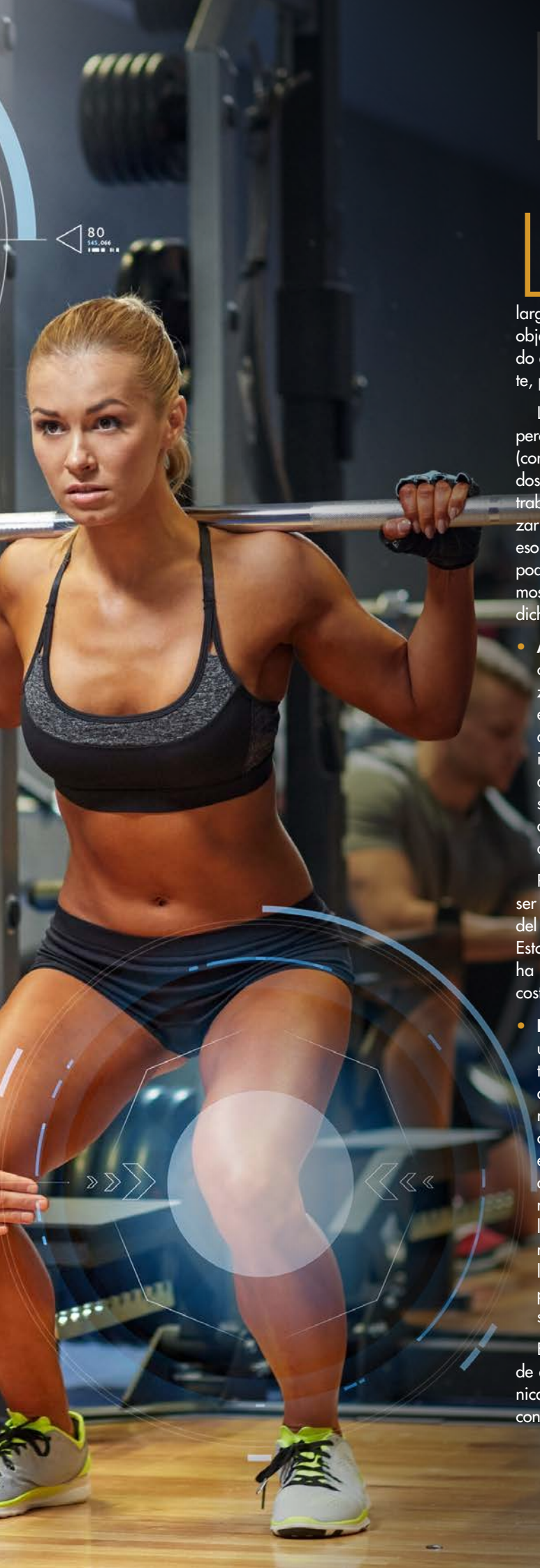
Mientras tanto, ni está todo ganado, ni perdido. ¿Alguien ha escuchado la campana?

Dado que el derecho no puede regular todo, sus vacíos pueden considerarse como oportunidades para imaginar, invitaciones y retos para suscitar nuevas sinergias, construir sentidos y regenerar el mundo común. El hecho de estar más o menos tiempo en un lugar no nos obliga a quedarnos eternamente en él. Por tanto, merece la pena correr el riesgo de equivocarnos, ser coautores y colaborar en mover el árbol, y no simplemente esperar a que caigan sus frutos.

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).

El ADN de la motivación del Entrenador Personal

Ya estamos completamente inmersos en pleno 2020 y a fecha de hoy estaremos todos de acuerdo en que todo eso de las frases de motivación, mensajes de entrenadores, vídeos épicos, etc. o, cuanto menos, ahora los tomamos en su justa medida (que ya era hora). Hoy nos vamos un tanto de los posts habituales de carácter más orientados a habilidades específicas del entrenamiento en sí para centrarnos en uno de los limitantes o potenciadores más importantes: La motivación como entrenadores.



LA MOTIVACIÓN PUNTUAL puede servir como fogonazo de salida a la hora de emprender una acción como puede ser el entrenamiento, pero tampoco es que sea precisamente algo infalible, y mucho menos a medio y a largo plazo, en el que se entrelazan una serie de prioridades u objetivos de una manera escalonada, aspecto que se ha estudiado en las últimas décadas inicialmente por Maslow o, actualmente, por Barrett.

La clave la encontramos en algo bastante obvio en la teoría, pero nada fácil en la práctica: La motivación intrínseca del cliente (con factores que nos podrían incluso sorprender, como los recogidos por Halliwell) y, por supuesto, también la del entrenador en su trabajo, meramente vocacional. Como tales, no podemos garantizar la ausencia de BurnOut (queme-desgaste profesionales) ya que eso depende de muchos factores que incluso en ocasiones no podemos controlar, pero sí podemos establecer 3 claves que podemos entender y poner en práctica para, cuanto menos, facilitar dicha motivación. Veamos:

- **Acciones y objetivos.** De manera regular es interesante marcarse ciertas metas y objetivos de forma concreta y con fechas de plazos a cumplir. Eso sí, creo (de manera completamente subjetiva, eso sí) que tal vez se ha generado un abuso importante a la hora de establecer auténticos desafíos que en muchas ocasiones son imposibles de conseguir (gente que apenas ha corrido un 10.000 queriendo ir a maratones, por decir algo). Sin embargo, es necesario ir estableciendo dichos fines sobre todo porque nos van a ayudar (seamos clientes o entrenadores) a establecer un mínimo de ritmo de trabajo, orden y foco en el entrenamiento.

Podemos encontrar varios elementos de interés, como puede ser la llegada masiva de dispositivos de control o monitorización del entrenamiento, los cuales pueden generar un impulso puntual. Estos elementos han sido estudiados desde los años 80, aunque ha sido en los últimos tiempos en los que, por la reducción de costes de los mismos, se utilizan de forma generalizada.

- **Dominio de la materia.** El conocimiento y el aprendizaje es una de las mejores formas de motivación que podemos encontrar en cualquier material. Recuerdo cuando hace casi dos décadas empezaba como instructor y la distribución de contenido orientado al Fitness y a las Actividades Colectivas en este caso era prácticamente nula. Las novedades en materia de entrenamiento se concentraban en las convenciones a las que acudíamos con más o menos regularidad (algo que ha caído muy en desuso por razones de presupuesto, políticas de instalación con formación propia, internet, etc) y a la vuelta teníamos un chute importante de ganas de poner en práctica todo lo visto durante ese fin de semana. Además, al aprendizaje para el cliente también es una forma no sólo de motivación sino también de generar valor sobre nuestro trabajo.

El Entrenamiento Personal ofrece en ocasiones incluso en exceso de áreas que debemos conocer (en realidad, dominar): Biomecánica, Fisiología, Patologías… E incluso componentes relacionados con la Inteligencia Social y Emocional. Sin obsesionarse con ello,

El Entrenamiento Personal ofrece en ocasiones incluso en exceso de áreas que debemos conocer (en realidad, dominar): Biomecánica, Fisiología, Patologías… E incluso componentes relacionados con la Inteligencia Social y Emocional. Sin obsesionarse con ello, siempre vamos a encontrar aspectos con los que podamos evolucionar y, por supuesto, generar nuevos estímulos para nuestro coco y el de nuestros clientes.

siempre vamos a encontrar aspectos con los que podamos evolucionar y, por supuesto, generar nuevos estímulos para nuestro coco y el de nuestros clientes.

Por último, creo que existe un miedo bastante ridículo en el hecho de enseñar a los clientes a entrenar y la posibilidad de que estos consideran dejar al entrenador porque crean que ya tienen los suficientes conocimientos para hacerlo por su cuenta. Creo que la educación y formación de los propios clientes (e incluso cierta sensación de autonomía, recogido en las obras de Deci, 200) es una de las herramientas más potentes (sino la que más) para fidelizar un usuario en instalaciones, además de ser necesario para conseguir los mejores resultados (están probados los resultados en Escalas Subjetivas a niveles de esfuerzo o fatiga entre otros, pero siempre en individuos experimentados). Por supuesto, también podemos incentivar la interacción de los mismos en la selección de ejercicios, intensidades y todo lo referente a la planificación del entrenamiento.

- **Normalidad.** Trabajar desde la normalidad, desde lo que incluso llamamos rutina y no desde el subidón. Y es que uno de los fallos de la sobreexposición y la deformación de la realidad que generan, por ejemplo, las Redes Sociales (especialmente Instagram, tal vez la más utilizada a fecha de hoy entre profesionales y fanáticos del fitness es la constante exposición a superaciones, récords, mejores marcas, etc. como estrategia de marketing (ya sea por unos clientes o por unos likes). En ocasiones he comentado que si hicéramos cuentas de alguno de los que ponen sus logros, por ejemplo, en control de peso, ya estaría en -34 kg. Vamos, que sólo pone cuando baja peso y no cuando sube. Hay que entender que existen ciertas fases de rutina, de estancamiento o, simplemente, de normalidad dentro de un estado de forma.

Y con todo ello, por supuesto que los resultados no vienen sólos, pero sí estaremos un tanto más cerca.

REFERENCIAS DE INTERÉS:

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 11, 227-268.

Comparte esto:

Halliwell, E., Dittmar, H., & Orsborn, A. (2007). The effects of exposure to muscular male models among men: Exploring the moderating role of gym use and exercise motivation. Body Image, 4(3), 278-287.

Weber, J., & Wertheim, E. H. (1989). Relationships of self-monitoring, special attention, body fat percent, and self-motivation to attendance at a community gymnasium. Journal of Sport and Exercise Psychology, 11(1), 105-114.

Santiago Liébana Rado
MasterTrainer Fitness G. SectorFitness European Academy
Director Técnico HealthStudio European Academy

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®

BALONCESTO, un juego mental

Desde hace años se viene estudiando si la elección de la práctica deportiva es uno de los factores que influye en las diferencias de personalidad y de estos estudios podemos extraer, como conclusión fiable, que el deporte que elegimos configura nuestra personalidad.Hoy vamos a centrarnos en el baloncesto, el deporte de la velocidad mental y la imaginación.

EL BALONCESTO NACIÓ como una respuesta a la necesidad de realizar alguna actividad deportiva durante el invierno en el norte de **Estados Unidos.** Al profesor de la Universidad de Springfield (Massachusetts), **James Naismith** le fue encargada la misión, en 1891, de idear un deporte que se pudiera jugar bajo techo, pues los inviernos en esa zona dificultaban la realización de alguna actividad al aire libre.

James Naismith analizó las actividades deportivas que se practicaban en la época, cuya característica predominante era la **fuerza** o el contacto físico, y pensó en algo suficientemente activo, que requiriese más **destreza** que fuerza y que no tuviese mucho contacto físico. El canadiense recordó un antiguo juego de su infancia denominado "duck on a rock" (El pato sobre una roca), que consistía en intentar alcanzar un objeto colocado sobre una roca lanzándole una piedra. Naismith pidió al encargado del colegio unas cajas de 50 cm de diámetro, pero lo único que le consiguió fueron unas canastas de melocotones, que mandó colgar en las barandillas de la galería superior que rodeaba el gimnasio, a una altura determinada. Y así nació este deporte, en el que se requiere más fuerza mental que física.

"Todos los deportes de equipo son juegos psicológicos en los que tienes que hacer lo que se te da bien. **El baloncesto es pura psicología.** Tienes que llevar el partido a tu terreno y esconder tus defectos. Cuando me enfrentaba a jugadores bajos los tenía que llevar cerca del aro, y cuando me ponían jugadores grandes, tenía recursos para penetrar y crear juego para mis compañeros. Era bueno creando juego" Theodoros Papaloukas

Para crear juego el trabajo de la fortaleza mental es imprescindible. No importa cuál sea tu nivel de habilidad o de talento, porque tu fortaleza mental está en ti, en tu tenacidad, en tu perseverancia, cuando valoras tus errores tanto como tus aciertos, en tu capacidad de entrega, en tu determinación para volver a levantarte, etc. y para que esto se mantenga a lo largo del tiempo no podemos dejar de entrenarnos en resiliencia y todo lo que eso incluye (motivación, autoestima, gestión emocional…).

Las características de personalidad que se fortalecen con el baloncesto son:

- Extraversión
- Amabilidad
- Conciencia
- Apertura
- Estabilidad emocional

Esto permite afirmar que las personas que practican este deporte son perseverantes, tenaces, exigentes, abiertas a la novedad, creativas, espontáneas, sociables, seguras, entusiastas, amables, honestas, educadas, tranquilas, serenas y poco irritables. Pero a su vez, todo esto se desarrolla con la práctica del baloncesto, es decir, existe una relación bidireccional.

El entrenamiento creativo aumenta la motivación y la intensidad del mismo, disminuyendo la presión; de este modo creamos un clima idóneo para el control emocio-

"La ciencia del deporte es una ciencia de la persona en movimiento y el entrenamiento mental es, sin duda, un medio excelente y complementario para el aprendizaje y el perfeccionamiento de las habilidades motoras"

nal. Para ello, comenzamos conociendo muy bien a cada jugador o jugadora de manera individual y, posteriormente, grupal.

La música es uno de los recursos que usamos en este tipo de entrenamiento, ya que ella es la mejor compañera para mejorar el sentido del ritmo y para "empujarnos" a expresar emociones contenidas. Además reproduce ritmos de la forma del movimiento humano, que acompañada por letras escogidas de forma específica pueden reforzar la motivación, creando ambientes más divertidos y que ayuden a mejorar las habilidades; también puede influir positivamente en la adquisición de habilidades motrices. Todos desde muy pequeños tenemos presentes en nuestros juegos y bailes, ejercicios de coordinación y equilibrio, y siempre ligados a la música.

Para concluir vamos a poner un ejemplo, el siguiente ejercicio lo hemos llamado "Flash pivot" y pertenece a una serie de ejercicios que denominamos teatro de actitudes.

El ejercicio comienza con los pivots situados en cada lateral del poste bajo y los ayudantes con un balón cada uno, a la altura de las alas. Los jugadores después de recibir el balón y devolverlo al mismo pasador, corta la zona (flash pivot) para recibir el balón del ayudante situado en el lado contario y realizar el tiro a canasta. Al principio la música es la que marca el movimiento, posteriormente vamos retirando la música de manera gradual. También podemos usar la visualización, ya que esta técnica nos ayuda a adquirir una visión global de la acción que estamos realizando.

Aquí hay que presta atención a las paradas al recibir el balón y los diferentes tiros a canasta.

"La ciencia del deporte es una ciencia de la persona en movimiento y el entrenamiento mental es, sin duda, un medio excelente y complementario para el aprendizaje y el perfeccionamiento de las habilidades motoras"

Rocío Rivero López
Psicóloga Sanitaria y Deportiva.
Psicóloga personal de deportistas.
Miembro del comité científico de la Sociedad Científica Española de Formación Sanitaria (SOCIFOSA).

10 PUNTOS CRÍTICOS antes de abrir TU NEGOCIO

Una vez que hemos definido nuestro PLAN DE NEGOCIO y hemos ESTRUCTURADO nuestro proyecto, es muy necesario realizar un CHEQUEO EXHAUSTIVO DE LOS DIEZ PUNTOS CLAVE DE TU NEGOCIO.

Esto nos ayudará a descubrir posibles errores, defectos o simplemente darnos cuenta de que el proyecto es demasiado emocional y poco racional.

Vamos a utilizar un listado básico, muy generalizado en escuelas de negocio, y que nos servirá de guía para este análisis.

1 CHEQUEAR LA IDEA

Contrasta tú proyecto con todos aquellos que puedan aportar y construir en positivo.

Nunca hables de tu proyecto con personas negativas, grises y sin visión, solo te quitarán energía. Buscaremos amigos, familiares, profesionales externos a nosotros, organizaciones que encuentres en tu área de influencia, etc…

Tu objetivo es buscar fallos, incongruencias, errores, …

Acepta todo lo que te digan y ANALÍZALO PROFUNDAMENTE.

2 VISUALIZAR EL FINAL ANTES DE EMPEZAR

Este punto tiene un gran componente CREATIVO.

Debes VISUALIZAR, IMAGINAR y RECREAR en tu mente todos y cada uno de los procesos que has ideado y desarrollado.

Tienes que SENTIR el proyecto como que ya lo estás ejecutando y realizar en tu mente un TOUR de 360º.

En este punto tu imaginación es tu herramienta. Crea cada espacio en tu mente, visiona a tus clientes en cada servicio o producto que vayas a vender.

Tienes que ser capaz de PROYECTARTE A TI MISMO Y A TU NEGOCIO CON EL MEJOR DE LOS FINALES: Generando ventas, realizando los servicios diseñados, visionando los espacios, las salas, etc…

3 ÉXITO= UBICACIÓN, UBICACIÓN, UBICACIÓN

Este punto es el más crítico de y en él, confluyen todos los detalles y determinantes del proyecto.

Confluyen, cuando hemos podido decantarnos por una ubicación "barata", es decir, aun sabiendo que su localización no es buena, hemos apostado por ella por razones meramente económicas. ¡¡¡¡¡CUIDADO!!!

O nos hemos decantado por una ubicación "familiar", conocemos una determinada zona, nos sentimos bien y no hemos sido racionales.

O nos hemos visto influenciados por una localización en la que un familiar o un amigo tiene un local comercial y nos dice que nos ayudará si se lo alquilamos, etc…

NO IMPORTA TODO LO QUE NOS OFREZCAN.

La ubicación debe estar determinada por un buen estudio de localización hay que tener siempre presente, el flujo de viandantes, vehículos, residentes y trabajadores, poder adquisitivo, etc…

4 PÚBLICO OBJETIVO MUY BIEN SELECCIONADO

Como ya dijimos en el anterior artículo, uno de los errores más comunes es no seleccionar de manera adecuada tu nicho de mercado y dentro de el tu TARGET.

Es ahora, justo en este chequeo, cuando debes de analizar profundamente si has seleccionado de verdad un tipo concreto de cliente con las características adecuadas y coherentes a tu visión de servicio o producto.

Repasa cada uno de los determinantes de este público y relaciónalos de manera exhaustiva con tu propuesta de valor.

Busca y encuentra los errores.

5 DISEÑO DE CADA UNO DE LOS PROCESOS PLANIFICADO

Desde la recepción hasta la limpieza, todos y cada uno de los procesos deben de estar escritos y diseñados con sus correspondientes PROTOCOLOS Y P.E.T.

Debes haber realizado tu mapa de procesos, proyectado un organigrama, redactado las distintas funciones, distribuido competencias, etc…

Si en este momento observas que tu proyecto no cuenta con todos sus procesos organizados y planificados, no continúes hasta que lo hayas resuelto.

6 IMAGEN DE MARCA

Si has llegado hasta aquí, sabes que una marca es el fiel reflejo de los sentimientos y valores de una empresa.

Pues en nuestro caso al tratarse de un pequeño negocio en el que nosotros vamos a ser la cara visible y el contacto básico con nuestros clientes.Debemos cuidar este punto de manera exquisita.

Si es necesario, debes realizar el esfuerzo económico y creativo

de implantar una imagen de marca potente que proyecte tu visión, tu negocio y a ti mismo.

7 DIFERENCIACION. DAR LO QUE NECESITAN

RESOLVER los problemas de tus clientes es tu objetivo.

Pregúntate:

¿Ofrezco lo que necesitan? o ¿lo que yo creo que necesitan?

Y por otro lado, cuál es el factor o factores diferenciadores de mis servicios respecto a mi posible competencia.

En qué radica mi VENTAJA COMPETITIVA.

Buscar la diferenciación hará que tu propuesta de valor sea la escogida por los clientes frente a tu competencia.

Tienes que convertir los FACTORES CLAVE DE TU EMPRESA EN VALORES DE SERVICIO Y ESTOS A SU VEZ TRADUCIRLOS EN EJES ESTRATÉGICOS QUE MARQUEN TU VENTAJA COMPETITIVA.

Repasa tu proyecto y cuestiónate si has redactado tu estrategia de diferenciación.

8 TECNOLOGIA Y ESTRUCTURA OPERATIVA

Sin la tecnología necesaria perderás tiempo y dinero.

Busca la mayor eficiencia y eficacia posible en cada uno de tus procesos.Elimina todo lo que no aporte valor, y para ello, la tecnología adecuada es muy útil.

Aplica la tecnología en todas y cada una de las áreas de tu negocio y coordínalas.

Hay disponible en el mercado muchas aplicaciones y servicios gratuitos de todo tipo de operadores tecnológicos.

Por tanto, analiza tus procesos, servicios y relaciónalos con la tecnología que necesites, así podrás ajustar tu estructura operativa y disminuir tus costes.

9 PLAN DE CONTROL

Todo buen negocio debe estar y ser controlado.

¿HAS DISEÑADO UN PLAN DE CONTROL?

Realiza una pequeña y exigente AUDITORÍA de tu MANUAL DE GESTIÓN antes de empezar identifica lo que falta, lo que hay que actualizar, lo que ya estás haciendo, lo que falta por hacer.

Tu plan debe contemplar acciones tales como:

- Actualizar procedimientos.
- Revisar dinámicas de gestión de cada área.
- Gestión de planes de autocontrol para los diferentes puestos de trabajo (Check-list)

Este plan de control estará definido por unos objetivos básicos donde revisarás las acciones que vas realizando y las que te faltan por ejecutar.

ACUÉRDATE DEL ANUNCIO DE LA TELE… la potencia sin CONTROL….

10 MARKETING. ¿TIENES PLAN DE MARKETING?

Si no es así, empieza.
Tres ideas clave:

- Flujo constante de visitantes.
- Aumento de ventas.
- Mantenimiento de clientes.

Si estás dispuesto a inaugurar tu negocio, pero tu plan de marketing no contempla estas tres ideas básicas y sus estrategias para desarrollarlas, tómate un tiempo y redáctalo.

Jose Emilio Iozano Mazagatos

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

DISPONIBLE!
Great Tasting Bread
Quamtrax gourmet
Protein Bread
With Seed
Low Carbs
SINCE 1997
Net Wt. 400g
1153 kJ 275 Kcal
Fats/ Grasas 7,6g
Saturated Fat/ Grasa Saturada 1,3g
Sugars/ Azúcares 1,3g
Salt/ Sal 1,1g
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:

Todo lo que debes saber,

antes de comenzar con el plan de actividad física en el embarazo

La realización de actividad física moderada de manera constante mejora la salud y la calidad de vida. Según la Organización Mundial de la Salud - OMS para cualquier adulto y, por tanto, para cualquier mujer, la actividad física es un factor determinante del equilibrio energético y del control de la masa con propiedades para la salud como la reducción de la tensión arterial, la mejora en el nivel de colesterol y el control de la hiperglucemia, sobre todo en personas con exceso de masa (Miranda, M.D.; Navío, C. (2013)).

Por tanto, las razones para recomendar actividad física en el embarazo son muchas:

- Previene el aumento exagerado de peso.
- Ayuda a prevenir y reducir la aparición de várices; alivia los dolores de columna y espalda, típicos de este período por las malas posturas que adopta la mamá; previene y mejora la hipertensión y la constipación.
- Facilita tener un mejor parto, ya que se trabaja la musculatura del suelo pélvico y el periné, zonas fundamentales en el momento de dar a luz.
- Reduce el estrés y mejora el humor.
- Ayuda a dormir mejor.
- Levanta la autoestima. Al verse bien y activa, la mamá se siente más segura.
- Prepara para el amamantamiento: trabajar los músculos de los brazos, bíceps, tríceps y deltoides es muy importante ya que participan activamente en el momento de sostener y amamantar al bebé.
- Oxigena el cuerpo, favorece el movimiento circulatorio general.
- Al sentirse bien, le transmitirá esa sensación a su bebé, que también se beneficiará con el estímulo de adrenalina que genera al estar en movimiento.

Como profesionales de la actividad física ya sabemos que hacer actividad física en el embarazo y post parto tiene múltiples beneficios, pero también hay que tomar recaudos según el American College of Sport Medicine - ACSM y el American College of Obstetricians and Gynecologists ACOG.

Según el ACOG, el Colegio Americano en Ginecología y Obstetricia hay contraindicaciones absolutas para la realización de actividad física durante el embarazo:

- Gestación Múltiple en riesgo de parto prematuro.
- Roturas de membranas ovulares.
- Cuellos uterino incompetente (cerclaje).
- Sangrado en el 2° y 3° trimestre.
- Preeclampsia, presión por el embarazo.
- Insuficiencia cardíaca.
- Crecimiento intrauterino retardado.
- Infección aguda.
- Placenta previa.
- Enfermedad de miocardio activa.

Además, mencionan contraindicaciones relativas al ejercicio durante el embarazo:

- Anemia grave.
- Hipertensión mal controlada, arritmias.
- Diabetes tipo 1 mal controlada.
- Hipertiroidismo mal controlado.
- Bronquitis crónica.
- Extremo bajo peso, anorexia.
- Restricción del crecimiento uterino.

¡No debemos dejar de lado las señales de alerta para discontinuar el ejercicio durante el embarazo, PARA!

- Dolor en el pecho.
- Sangrado vaginal.
- Debilidad muscular.
- Pérdida de líquido amniótico.
- Disminución de los movimientos fetales.
- Dolor en las pantorrillas, hinchazón.
- Dolor de cabeza.
- Mareos.

El colegio Americano de Medicina del Deportes, nos da algunas pautas de trabajo para que consideremos previo a la planificación de la actividad, con respecto a la frecuencia, duración, tipo de ejercicio e intensidad:

1. Frecuencia

Se debe realizar ejercicio físico 3 veces por semana en el 1° y 3° trimestre de embarazo pudiendo alcanzar para las mujeres que realizaban actividad física antes del embarazo hasta 5 veces/semana en el 2° trimestre.

2. Duración

Cada sesión debe ser de 15 minutos hasta duraciones máximas de 30 minutos en su fase principal, con 5 –15 minutos de calentamiento y 5-15 minutos de vuelta a la calma.

3. Tipo de ejercicio

Gimnasia, yoga, ejercicios con pelotas, natación & aqua gym. Ejercicios de bajo impacto.

4. Intensidad

El colegio Americano recomienda el uso de la Escala de Borg (RPE) para monitorizar intensidad de ejercicio, recomendando entre 12 y 14, como la intensidad máxima. La frecuencia cardiaca no resulta tan válida como índice de monitorización de intensidad de ejercicio, dadas las alteraciones que sufre a lo largo del avance de la gestación.

Desde Embarazo Activo utilizamos con muy buenos resultados, el test del habla y mirar la cloración y estado general de la alumna.

Como resumen, las consideraciones a tener en cuenta:

ANTES DE EMPEZAR:

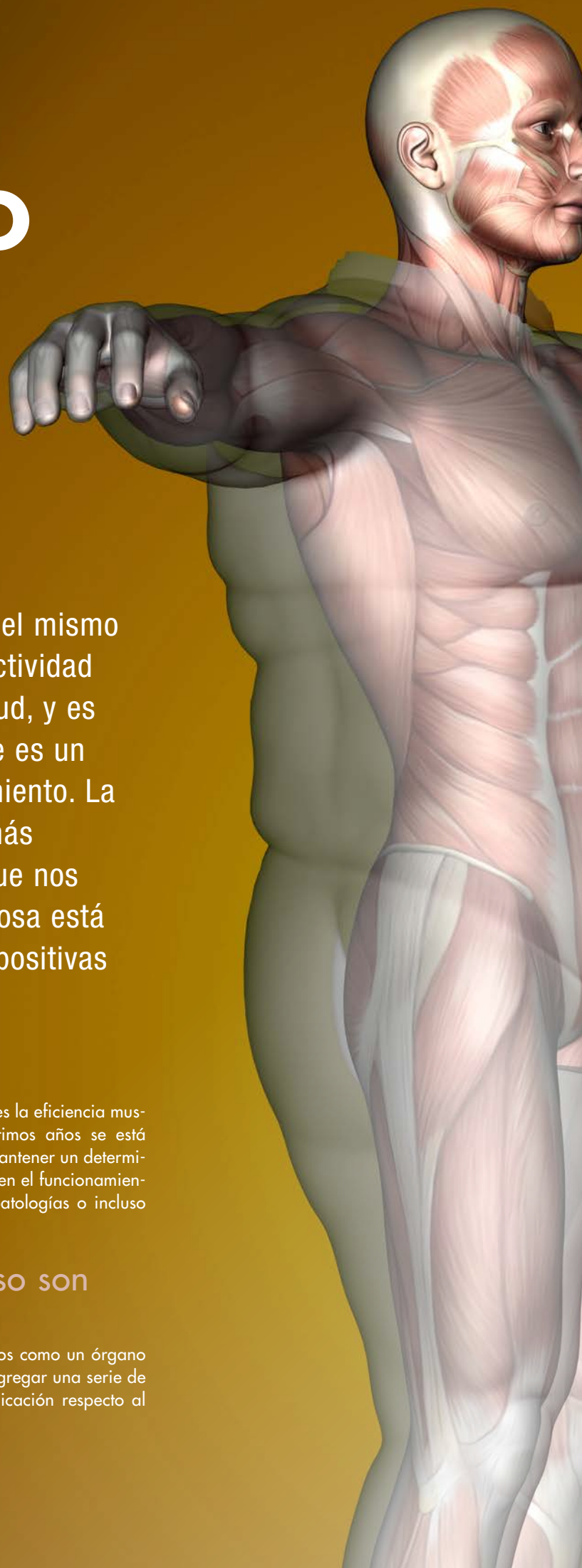
- Consentimiento médico, en lo posible por escrito.
- Conocer el perfil de la mujer: sedentaria, activa o con alguna patología en particular.

DURANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA:

- No realizar saltos. No trotar.
- Evitar Valsalva.
- Evitar subir la temperatura corporal más de 38°.
- No realizar compresiones abdominales.
- Evitar cambios bruscos de posturas.
- Evitar posición supina.
- Controlar el tono de la piel de la mamá.
- Evitar el trabajo en anaerobiosis, falta de oxígeno.

Mariela Villar
Directora EMBARAZO ACTIVO®
www.embarazoactivo.com

ACTIVIDAD FÍSICA y sensibilidad a la insulina



Desde edades tempranas ya en el mismo colegio nos transmiten que la actividad física es beneficiosa para la salud, y es obvio que es así pues el hombre es un ser vivo diseñado para el movimiento. La vida occidentalizada cada vez más sedentaria, con más aparatos que nos facilitan el acceso a cualquier cosa está aportando consecuencias nada positivas para nuestra salud.

CUANTO MAYOR es el sedentarismo menor es la eficiencia muscular y menor masa muscular tendremos. En los últimos años se está demostrando como las personas que son capaces de mantener un determinado porcentaje de masa muscular y mayor eficiencia en el funcionamiento de sus músculos tienen menor riesgo de caer en patologías o incluso llegan a vivir más años.

Musculatura y el tejido graso son órganos endocrinos

Tanto el músculo como la grasa deben ser considerados como un órgano endocrino, ya que por ellos mismos son capaces de segregar una serie de sustancias que inducirán a la resiliencia o a la claudicación respecto al estrés.

Tanto el músculo como la grasa deben ser considerados como un órgano endocrino, ya que por ellos mismos son capaces de segregar una serie de sustancias que inducirán a la resiliencia o a la claudicación respecto al estrés.

De este modo un buen estado de la musculatura será capaz de proporcionar una serie de mensajeros antiinflamatorios mientras que la grasa es capaz de reclutar y segregar citoquinas inflamatorias causando un aumento del estrés corporal.

Cada vez está más demostrado que para tener un buen estado de salud debemos tener un tejido muscular competente, que sea capaz de fijar eficientemente la glucosa y sin grasa ectópica entre sus células.

De este modo, si consideramos los problemas cardiovasculares como una deriva de problemas inflamatorios no resueltos, el perímetro de cintura se torna un posible buen indicador de riesgo cardiovascular.

Masa muscular - tejido adiposo - resistencia a la insulina

En este apartado intentaré exponer la relación existente entre este triángulo de conceptos para aclarar el nexo entre grasa abdominal y sensibilidad a la insulina. Así poder entender por qué es clave para mantener un buen estado de salud que estos tres conceptos estén en equilibrio.

En octubre de este mismo 2019, la revista científica Nutrients (Regulation of Skeletal Muscle Glucose Transport and Glucose Metabolism by Exercise Training) ha publicado una revisión sobre la importancia de mantener un buen estado muscular y qué tipo de entrenamiento es mejor para mejorar la sensibilidad a la insulina de los músculos.

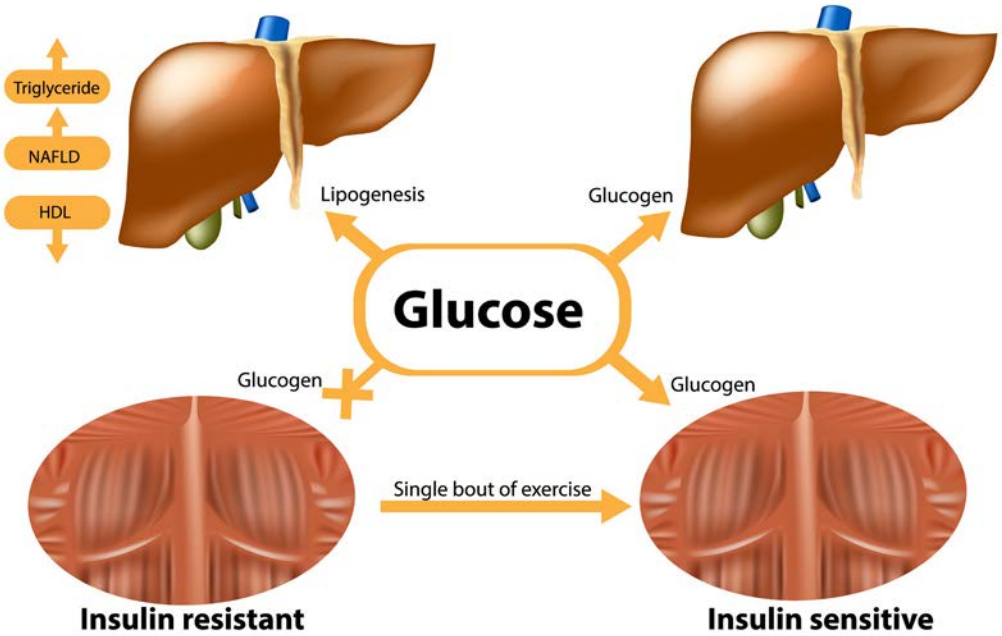
En esta revisión determinaron que los músculos son los encargados de captar entre el 70% y el 90% la glucosa del torrente sanguíneo, en definitiva si nuestra musculatura no es competente, no tiene una buena sensibilidad a la insulina, evidentemente tendremos mayores problemas para retirar la glucosa de la sangre.

La insulina y resistencia a la insulina

Esta hormona es segregada por el páncreas cuando aumenta la cantidad de glucosa en sangre con el único objetivo de que los distintos tejidos puedan captar el exceso de azúcar presente en los vasos sanguíneos. Cuanto mayor afinidad tengan los receptores musculares de la insulina, menos cantidad de insulina necesitaremos para extraer el azúcar de la sangre.

Cuando la sensibilidad de los receptores de la insulina en los músculos está alterada, bien por falta de musculatura, bien por atrofia por falta de actividad, la glucosa

Cada vez está más demostrado que para tener un buen estado de salud debemos tener un tejido muscular competente, que sea capaz de fijar eficientemente la glucosa y sin grasa ectópica entre sus células.



del torrente sanguíneo no será captada por el tejido muscular sino que la captará el principal tejido de almacenamiento energético de nuestro organismo que es la grasa.

Por tanto, cuando hay resistencia a la insulina a nivel muscular, tenemos una mayor predisposición a almacenar la energía ingerida en la comida en forma de grasa, generalmente visceral y/o abdominal.

Esta falta de sensibilidad de los receptores de insulina promueve una respuesta inmediata en nuestro organismo que se denomina hiperinsulinemia compensatoria, es decir, el páncreas fabricará más hormona para poder extraer la glucosa de la sangre. En un primer momento será útil pero a la larga producirá una mayor pérdida de sensibilidad a la insulina y por tanto un mayor aumento de la grasa.

En un apartado anterior explicaba que tanto el tejido muscular como el adiposo deben ser considerados órganos endocrinos en sí mismos, resaltaba como un buen estado muscular era capaz de estimular señalizadores antiinflamatorios, por el contrario el tejido graso induce a la producción de señalizadores inflamatorios. Si lo juntamos con lo expuesto en este apartado nos permitirá comprender mejor porqué se usa como un primer indicador de riesgo cardiovascular el perímetro de cintura.

Tipo de entrenamiento y efectos sobre la sensibilidad a la insulina

Este mismo artículo de Nutrients, concluía en lo referente a la mejor modalidad de ejercicio, que no hay diferencias significativas entre el entrenamiento de fuerza o de resistencia para lograr mejorar la sensibilidad a la insulina, es decir, que tanto un tipo de entrenamiento como el otro son absolutamente válidos.

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

NutriSport
"Seguridad y Confianza para su centro"
your energy
NutriSport
info@nutrisport.es

LA GLUTAMINA

Esencialmente no esencial

Curiosamente la L-Glutamina es uno de los aminoácidos más importantes a nivel muscular y, sin embargo, no es un aminoácido esencial. Sí, parece paradójico, pero es así, y es que la madre naturaleza es tan sabía que si hubiera hecho que la L-Glutamina fuera un aminoácido esencial estaríamos en serios aprietos para nuestro desarrollo corporal.

LA L-GLUTAMINA, no es un aminoácido esencial porque se forma a partir del Ácido L-Glutámico y de la Asparragina. Pero para llegar a darnos cuenta de la importancia de este aminoácido, a continuación, resumiré la información que se ha publicado recientemente sobre él en el último documento de consenso sobre ayudas ergogénicas de la FEMEDE (Federación Española de MEdicina del DEporte):

Es el AA más abundante en el plasma y el músculo. La síntesis de la glutamina en el músculo es mayor que la de cualquier otro AA, la razón de esta alta tasa de producción se basa en el papel de la glutamina como combustible para las células del sistema inmune y de la mucosa intestinal, participando además en la síntesis de las purinas.

Por tanto, se trata de un AA utilizado como suplemento adicional por los deportistas para mantener o mejorar la función inmune. En este sentido hay estudios que indican cómo en medios de cultivo adecuados junto con glutamina se produce un aumento de las células LAK (Lymphokine-Activated Killer), e incluso se han realizado trabajos donde tras la administración de 10 g de glutamina por vía oral se encuentran disminuciones hasta del 40% de posibilidades de desarrollar una infección de vías respiratorias altas.

En los años 90 se identificaron niveles bajos de glutamina en plasma como indicador de sobre-entrenamiento y fatiga. Siguiendo esta idea hay trabajos que demuestran que el entrenamiento de resistencia puede aumentar los niveles plasmáticos de glutamina lo cual mejoraría la capacidad de adaptación al sistema inmune178.

La glutamina tiene un papel importante en el metabolismo de las proteínas, y de ahí que pueda tener un efecto anti-proteolítico (evita pérdidas proteicas) en los deportistas sometidos a entrenamientos con gran destrucción muscular.

Se ha propuesto la administración de glutamina para evitar la aparición de fatiga, favorecer la recuperación de las fibras musculares, evitar procesos catabólicos en situaciones de estrés metabólico y, con ello, disminuir la incidencia de infecciones.

Hay 2 colectivos en los que la suplementación con glutamina está bien fundamentada: deportistas recreacionales de fin de semana y los de alto nivel de entrenamiento, además de en las persona vegetarianas.

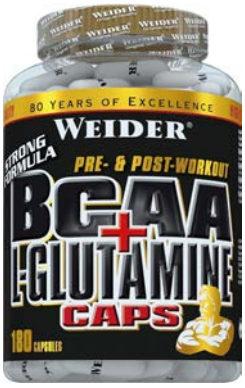
La glutamina se comercializa en forma de polvo o cápsulas para ingesta oral. Algunos protocolos indican que la ingesta se debería realizar más de 1 hora antes del entrenamiento y/o durante y después del mismo para frenar el catabolismo proteico y contribuir al anabolismo muscular. Por tanto se debería utilizar al inicio de la temporada deportiva, en entrenamientos de altas exigencias catabólicas y en temporada intercompetitiva.

De manera general, se hablan de dosis medias de 5 – 10 g/día, repartidos en varias tomas, por ejemplo, antes y después del entrenamiento y/o antes de acostarse. Se puede comenzar con una dosis de 30 mg/kg peso al día en una sola toma, después del entrenamiento, para comprobar la tolerancia.

Como AA que se presenta de manera natural, la glutamina se considera un complemento seguro a las dosis recomendadas. Sin embargo, en aquellas personas sensibles al glutamato monosódico deben usar la glutamina con precaución. De cualquier forma, parece que los efectos secundarios a corto plazo son mínimos.

WEIDER

Nombre producto	GLUTAMINA
Ingredientes	100% L-glutamina
Modo de empleo	Mezclar 1 porción (1 cazo = 5 g de polvo) con 100 ml de agua durante el desayuno. Puede tomarse una segunda porción directamente después del entrenamiento.
Contenido	Bote 300g (60 porciones)
Función	Protección muscular, efecto voluminizador y aminoácido anticatabólico.



WEIDER

Nombre producto	BCAA + GLUTAMINA
Ingredientes	42,1% L-Glutamina, 21,1% L-Leucina, Gelatina, 10,5% L-Isoleucina, 10,5% L-Valina, Agentes antiaglomerantes: sales de magnesio de ácidos grasos; Aceite de palma, color: E172. Puede contener trazas de leche, lactosa, gluten, soja y huevo.
Modo de empleo	Tomar 6 cápsulas. Los días de entrenamiento tomarlas después del mismo.
Contenido	Bote de 180 cápsulas.
Función	Como protector de la masa muscular: tomar antes de entrenar. Y Como recuperador: tomar después de entrenar.

WEIDER

Nombre producto	BCAA + GLUTAMINA 8:1:1
Ingredientes	L-glutamina (Kyowa Quality®), L-leucina, L-isoleucina, L-valina, aromas, acidulante: ácido cítrico, extracto de alga unicelular (Spirulina platensis), antiaglomerante: dióxido de silicio, zumo del fruto deshidratado de frambuesa, zumo del fruto deshidratado del arándano, edulcorante: neohesperidina DC; vitamina B6.
Modo de empleo	Mezclar 10 g de polvo (2 cazos) en 250 ml de agua.
Contenido	Bote 500g = 50 porciones. Sabor: Blue Raspberry.
Función	Aumenta y protege la masa muscular. Potente recuperador.

AMIX NUTRITION

Nombre producto	Amix™ Sustamine®
Ingredientes	L-AlaniI-L-Glutamina (Sustamine®)
Modo de empleo	Tomar 4 cápsulas antes de la comida con 250 ml de agua.
Contenido	A base de L-AlaniI-L-Glutamina ingrediente innovador producido a partir de un método de fermentación patentado y es un péptido compuesto por dos residuos de aminoácidos conectados por un enlace peptídico. Altamente soluble en agua.
Función	Ayuda a rehidratarse, reponerse y recuperarse.

AMIX NUTRITION

Nombre producto	Amix™ Synchro BCAA + Sustamine® Tablets.
Ingredientes	L-Leucina, L-Valina, L-Isoleucina, L-AlaniI-L-Glutamina (Sustamine®)
Modo de empleo	Tomar 6 comprimidos con 350 ml de agua 30 minutos después de la actividad física o antes de acostarse.
Contenido	Una bebida perfectamente soluble, deliciosa y refrescante en comprimidos A base de L-AlaniI-L-Glutamina(Sustamine®) y aminoácidos esenciales BCAA (L-Leucina, L-Isoleucina, L-Valina) en un ratio especial de 45:25:30.
Función	Ayuda a rehidratarse, reponerse y recuperarse.

AMIX NUTRITION

Nombre producto	Amix™ Synchro BCAA + Sustamine® Drink.
Ingredientes	L-Leucina, L-Valina, L-Isoleucina, L-AlaniI-L-Glutamina (Sustamine®)
Modo de empleo	Mezclar 10 g (2 cacitos) con 200 ml de agua y tomar inmediatamente tras las actividad física.
Contenido	Una bebida perfectamente soluble, deliciosa y refrescante en 2 sabores: Sandia; Ponche de Frutas. A base de L-AlaniI-L-Glutamina(Sustamine®) y aminoácidos esenciales BCAA (L-Leucina, L-Isoleucina, L-Valina) en un ratio especial de 45:25:30.
Función	Ayuda a rehidratarse, reponerse y recuperarse.

Por otro lado me ha parecido interesante añadir algunos datos más sobre cómo actúa este aminoácido en la mucosa intestinal, o dicho de otra forma, cuál es su utilización clínica, y es que está indicada en situaciones catabólicas graves para frenar la salida de este aminoácido desde los músculos, lo que evita la atrofia de las vellosidades intestinales y la necrosis intestinal. En el intestino, la Glutamina es el principal sustrato energético y la precursora de Ornitina, Citrulina, Prolina, Arginina, nucleótidos púricos y pirimidínicos y de otras moléculas implicadas en la glucosilación de proteínas (N-acetil-glucosamina, etc.), lo que puede hacer que desempeñe un papel fundamental en el mantenimiento de la barrera pasiva de la mucosa frente a la entrada de microorganismos.

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
Irish Cream Flavour
Brownie Flavour
Banana & Mango Flavour
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

Se vende gimnasio completo, todo junto, con más de 50 máquinas, dos Torres de 8 estaciones etc..., completamente equipado, sala de fitness y sala de Crossfif, salida de humos y aire acondicionado. **Tel.: 620 957 097 A.C.**

Alquiler

Alquilo en Almeria gimnasio de 600 metros con licencia, está totalmente acondicionado para empezar a trabajar. **Tel.: 622 701 516 Jesús.**

Traspaso

TRASPASO gimnasio completo en Huelva. Se traspasa gimnasio con más de 500 metros cuadrados, con sala de spinnig, sala de musculación y cardio, y sala de actividades. Aire acondicionado. Todo funcionando y con clientela fija. **Tel.: 609 518 131 Genaro.**

Se traspasa en Sevilla gimnasio 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. **Tel.: 620 957 097.**

Alicante, se traspasa gimnasio en actividad con un elevado numero de socios. Posibilidad de mantener los instructores y alguien que lo gestione. Sala aparatos y Sala de actividades colectivas. Sauna y vestuarios. **Tel.: 615 124 862 Silvio.**

Se traspasa gimnasio en pleno funcionamiento de 500m. en Sevilla. Las instalaciones disponen de sala de musculación, sala de spinning, sala de actividades y vestuarios. **Tel.: 645 176 704 Jesús.**

Se traspasa espectacular gimnasio ubicado en las Lagunas de Mijas en Málaga. Totalmente equipado y en funcionamiento desde hace más de 4 años. El local cuenta con una superficie de 1000 m² aprox. distribuidos de la siguiente forma: sala principal, sala de entrenamiento multifuncional, sala de yoga/ pilates/ spinning y danza y una cafetería. Actuante una media de (70 a 130 socios dependiendo de la época) **Tel.: 620 62 14 63.**

Se traspasa gimnasio de 550 metros cuadrados consta de 2 salas una de actividades dirigidas entera de parquet y la sala de musculación más recepción, totalmente equipado. **Tel.: 603 589 276 Manuel.**

Se traspasa gimnasio en Peligros (Gimnasio Florida) único gimnasio de la localidad con una cartera de clientes de 400 socios aproximadamente. Negocio reformado recientemente, instalaciones y maquinaria con 2 años de antigüedad, funcionando en la actualidad. Sala de musculación. Sala de clases colectivas. Sala de entrenamiento y clases funcionales. Consulta de nutrición-fisioterapia. Zona de vending. Vitrina de suplementación. Vestuarios mujeres y hombres. Se traspasa toda la maquinaria, página web, contratos con radio para cuñas publicitarias. **Tel.: 647 313 791 Rafael.**

Se traspasa magnífico centro deportivo (gimnasio) en zona norte de Madrid. El centro lleva 5 años funcionando y con clientela fija. Media de 150 socios al mes. En la planta baja de 800 m², se encuentra la sala de crossfit, sala de boxeo, sala de musculación y amplios vestuarios, también cuenta con una zona de descanso y recepción. La planta alta está equipada con una sala para actividades colectivas, zona de estiramiento y una oficina con pequeña zona de almacén. Dispone de aire acondicionado en ambos vestuarios y uno general para el resto del centro. Cuenta con alarma con sensores, iluminación Led y fibra óptica. **Tel.: 637 168 974 José Manuel.**

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).

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.

Rocío Rivero López

- Psicóloga Sanitaria y Deportiva.
- Psicóloga personal de deportistas.
- Autora de libros como: "EMPLEAte con Actitud", "El sentido de la vida es una vida con sentido. LA RESILIENCIA", "Crecer jugando paso a paso"
- Investigadora en el ámbito deportivo, infanto-juvenil, adultos, parejas y familias.
- Miembro del comité científico de la Sociedad Científica Española de Formación Sanitaria (SOCIFOSA).

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.

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.

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

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).
- Coordinador Máster en Entrenamiento Personal (UPM).
- Creador de la Metodología Elements™ y director de investigación del Elements Research Group.
- www.elementssystem.com

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).