La información profesional imprescindible

gym FACTORY entrenadores

6 €

abril / mayo 2020

89

DIRECCIÓN ESTRATÉGICA

PLAN DE MARKETING PARA PEQUEÑOS NEGOCIOS DE FITNESS

El marketing es satisfacer necesidades de forma rentable

PROFESIÓN Y LEGISLACIÓN

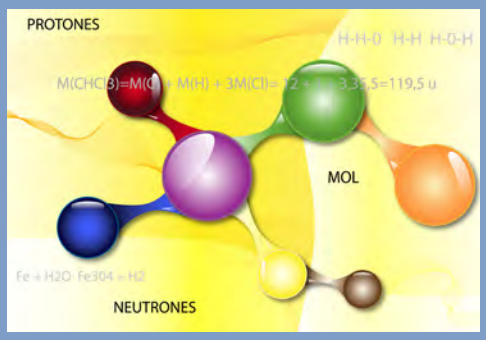
DIARIO DE UNA DOMESTICACIÓN OBLIGADA

Es posible la realización de entrenamientos on line, con algunas excepciones

ENTRENADORES

EL HAMBRE Y LA INSULINA

La insulina, la leptina y la grelina



MEDICINA Y CIENCIAS DEL DEPORTE

NOMENCLATURA CIENTÍFICA

El mol en medicina deportiva y fisiologia del ejercicio

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™.

Plátano · Naranja · Limón · Mango Maracuyá · Kiwi · Kiwi & Fresa

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

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:

abril/mayo 2020
número 89

Inés Ledo
editora@gymfactory.net

Administración:
administracion@gymfactory.net

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

Cámara y editor de vídeo:
Carlos Campillo
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
Mariela Villar

Edita:
LENUGYM S.L.

Domicilio social:
Calle Mirador de despeñaperros 27
28400 Collado Villalba

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

EN TIEMPOS DE PANDEMIA, *el sector del Fitness ha demostrado ser imprescindible para la salud de la población. Mensajes desde todos los medios, sanidad y el propio gobierno animando a practicar actividad física en los domicilios, ha propiciado que los entrenamientos on-line se hayan propagado como nunca desde gimnasios, centros deportivos, estudios y entrenadores personales.*

Estas acciones cargadas de solidaridad deben contar con el cumplimiento de las obligaciones legales y profesionales de quienes las practican. Desde el consejo COLEF se han lanzado mensajes de advertencia en este sentido. No es suficiente que el personal esté cualificado, sino que es necesaria la responsabilidad y el compromiso en el cumplimiento de la obligaciones de los entrenadores, por lo que se hace necesaria una especial atención a la responsabilidad civil. Por lo tanto y según el propio colegio, se hace imprescindible implementar estas medidas urgentes:

1) *la formación de profesionales y agentes empleadores para que su desempeño se ubique dentro de la legalidad y la responsabilidad.*
2) *la información y educación sobre herramientas para que la ciudadanía distinga a profesionales cualificados/as y responsables en la red, y en su caso, Educador Físico Deportivo.*

Los educadores físico deportivos sois imprescindibles en la sociedad y mucho más en situaciones, que como en esta pandemia, la población ha estado recluida sin poder a acceder a los centros deportivos y los servicios deportivos han tenido que prestarse a distancia. Ofrecer vuestros servicios con el 100% de garantías es imprescindible.

Gracias por vuestra inapreciable labor.

Inés Ledo
Editora

sumario

entrenadores

78 Novedades
75 Laboratorio de entrenamiento
73 Entrenadores
71 Actividad en la gestación
67 Dirección estratégica para pequeños negocios fitness
65 Medicina y ciencias del deporte
63 Nuevas tendencias de entrenamiento
61 Profesión y legislación
59 Panorámica de Nutrición
55 Anuncios por palabras
54 Expertos

75
Laboratorio de entrenamiento

PRESS DE BANCA, UN CLÁSICO SIEMPRE ACTUALIZADO

El press de banca no es solo uno de los ejercicios más clásicos en cualquier sala de entrenamiento, si no también posiblemente sea de los movimientos de fuerza más estudiado y aplicado a nivel científico.

71
Actividad en la gestación

LLEGA LA PRIMAVERA, MEJOR ACTIVIDAD FÍSICA POST PARTO AL AIRE LIBRE

¿Hacer gimnasia con un recién nacido? ¡Si es posible! Solo es cuestión de organizarse y estar asesorada por un buen entrenador y de esa manera será posible estar activa durante el post parto.

63
Nuevas tendencias

DIETAS CETOGÉNICAS Y HIIT. PRIMERA PARTE

Una vez superado el efecto moda inicial, la dieta cetogénica sigue ofreciendo el respaldo tanto de usuarios como de estudios científicos y está destacando como una herramienta real en cuanto a nutrición se refiere.

59
Panorámica nutrición

PROTECTORES ARTICULARES (II). PORQUE SOLO NOS ACORDAMOS CUANDO NOS DUELEN…

Si pensamos en nuestra salud articular debemos pensar en ellas antes de que nos duelan, es decir, tenemos que preocuparnos de mimarlas, protegerlas y cuidarlas antes de que se produzca la lesión y, por lo tanto, el dolor…

Formación PRO SKI: Un binomio cliente – instructor

■ PRO SKI Academy pone en marcha varias formaciones dirigidas a instructores, entrenadores personales, trabajadores del fitness y profesionales del SKI con interesantes promociones.

Dada la previsible situación económica futura y sus repercusiones, proponen ideas nuevas ajustando mucho los precios para facilitar salidas a personas y empresas que busquen soluciones innovadoras.

El programa de formación PRO SKI (inscrito en FUNDAE), consta de modalidad teórica Online y modalidad presencial. En el formato presencial ofrecen la realización de la formación, bien en sus instalaciones "Aula Taller" (Asturias), bien con servicio en línea o "Aula Virtual". Un servicio con atención y seguimiento completo que se centra en conseguir resultados de forma fácil y sencilla e interactuando con los alumnos con gran naturalidad y confianza.

Plantean algo nuevo: una propuesta diferenciadora que seduce al cliente que demanda nuevas Actividades Dirigidas y entrenamientos específicos, e incluso al que habitualmente no practica ejercicio.

ski-simulator.es

FITNESS VIRTUAL: DE RECOMENDABLE A IMPRESCINDIBLE

■ Telegim, como especialista en Fitness Virtual Profesional, ofrece su visión sobre la nueva situación tras la pandemia y constata el incremento de demanda de sus servicios como parte de las acciones de preparación a la reapertura. Tras cientos de conversaciones mantenidas con gerentes y coordinadores de gimnasios, Telegim ha llegado a la conclusión de que los sistemas de fitness virtual van a ser un gran aliado en el futuro próximo con estas 3 tendencias principales:

- **Fitness Virtual Multidisciplinar,** aunque hasta ahora predominaba la categoría de ciclo virtual con gran diferencia sobre las restantes actividades (75/25), la nueva realidad prevé que la contratación de las restantes disciplinas virtuales que desde Telegim se ofrecen (Walking, Abdominales, Estiramientos, GAP, Tono, Pilates, Yoga, Step, Combat, TBC, Aerobic, Boxing, ...), se equipare (50/50) a la contratación de la categoría de ciclo virtual.
- **Fitness Virtual emisión autónoma y automática:** Equipos que se apaguen y enciendan por sí mismos, que emitan de formar programada, con intercambiador a "on demand" de forma autónoma, etc.
- **Fitness Virtual Home & Fitness Virtual Pro:** unificación de criterios y servicios Virtuales en casa y en el gimnasio.

telegim.tv

Provisport ofrece cursos online gratuitos

■ La empresa se suma a la causa y ofrece formación gratuita

No cabe duda de que la nueva situación a la que se enfrenta no solo España, sino el mundo entero, es más delicada de lo que nunca podríamos llegar a imaginar. Desde Provis quieren mandarte un mensaje de solidaridad y responsabilidad; "son momentos difíciles, pero ahora más que nunca debemos sopesar cada decisión, usando racionalmente el tiempo de esta cuarentena" comenta el CEO de la compañía, Alberto Gallardo.

Es por esto por lo que la empresa quiere aportar su granito de arena y va a ofrecer a todos sus clientes formación online totalmente gratuita acerca del programa.

El CEO resalta "desde Provis queremos darle la vuelta a la tortilla, por ello queremos ofrecer cursos online totalmente gratuitos. Gracias a esto, aparte de conseguir mantenerse ocupados, conseguirán una gran formación para volver más fuertes que nunca"

provis.es

'CALL OF CORONA', el videojuego con el que tres españolas y un estadounidense quieren recaudar dinero para la **OMS**

■ Un grupo de cuatro jóvenes que comparten piso en Londres, del cual tres son 'millennials' españolas, han pasado la cuarentena creando un videojuego con la finalidad de recaudar fondos para la Organización Mundial de la Salud. Las valencianas Carmen Fortea, Carmen Navarro y Bea Herdon y el estadounidense Max Ward han convivido en confinamiento durante las pasadas ocho semanas.

Después de que las empresas de dos de los miembros de esta 'familia' anunciaran un ERTE y el trabajo del resto como profesionales 'freelance' se viera afectado, decidieron dedicar su tiempo libre al desarrollo de un videojuego de acción y comedia titulado 'Call of Corona: Micro Warfare'. En el juego, la usuaria o el usuario viaja al interior del cuerpo humano para encontrarse cara a cara con la COVID-19 y destruirla.

'Call of Corona: Micro Warfare' sale a la venta en Steam para Windows. Al tratarse de una plataforma internacional, estará disponible en todos los países. Costará $3.99 y todos los beneficios serán donados a la OMS.

corinnefilms.com

Anytime Fitness lanza un servicio de entrenamiento personal en remoto a través de su App

■ El líder mundial del fitness ha decidido adelantar varios meses la puesta en marcha en España de Remote Training, un nuevo sistema de entrenamiento personal a distancia, con el fin de que sus socios puedan mantenerse activos a distancia. Las sesiones serán programadas específicamente por sus entrenadores teniendo en cuenta sus objetivos y necesidades. La monitorización de progresos, sesiones de coaching deportivo y guía serán constantes gracias a la comunicación directa que entre unos y otros podrán establecer vía el chat de la App de Anytime Fitness.

"Si el mercado del fitness ya nos empujaba hacia el entrenamiento online, el Covid19 ha acelerado este proyecto que Anytime Fitness España ha querido y sabido hacer realidad con la puesta en marcha de AF Remote Training", explica Alberto Ramos, director de Fitness de Anytime Fitness Iberia.

Anytimefitness.es

Gympass ofrece una puesta a punto para la operación bikini 2020: digital y desde casa

■ Gympass, continúa en su misión de combatir la inactividad física, animando a la sociedad a mantenerse activas y saludables... y a comenzar la operación bikini 2020, esta vez, desde casa. La multinacional líder en corporate wellness ha acelerado el lanzamiento de su proyecto aplicado al Home fitness y ha ampliado su servicio con apps de entrenamiento y otros servicios online. Esta plataforma cuenta ya con más de 20 nuevas aplicaciones 100% digitales, hasta el momento, ya que se añaden nuevas continuamente sumándose a su red de partners habituales. Estas apps ofrecen bienestar a los usuarios de una forma holística y comprende diferentes vertientes que ayudarán en una puesta a punto.

En palabras de Federico de Vicente, CEO de Gympass, *"para Gympass lo más importante es ayudar al usuario a encontrar una actividad que amar y con la que puedan llevar a cabo un estilo de vida saludable. Gracias a la digitalización del sector del fitness, el usuario puede probar diferentes actividades para realizar en casa, actividades que nunca antes se hubieran atrevido a hacer por ese "qué dirán" o miedo a sentir vergüenza. Estamos ante el inicio de una nueva etapa del fitness, que combina tradición y digitalización, y ambas acabarán con nuestro mayor enemigo: el sedentarismo".*

Gympass.com/es

Mootiv entrenador personal

■ VITALE, la empresa de tecnología de entrenamiento con más de 500 gimnasios y 1,4 millones de usuarios ha lanzado un nuevo producto para gimnasios y entrenadores, que permite atender a sus clientes en remoto, especialmente pensado para esta etapa de confinamiento.
EL nuevo producto, MOOTIV Entrenador Personal, es un sistema que consta de dos partes, una APP para uso de los clientes, y una plataforma profesional para los centros deportivos y los entrenadores personales, con la que programan entrenamientos, y se comunican con sus clientes.

Vitale entendió en el inicio de la emergencia sanitaria, que debía adaptar sus herramientas con este fin, y aportar el máximo apoyo al sector del fitness en esta difícil situación. Por esto, abre a todos los profesionales y empresas del sector la posibilidad de utilizar su sistema de modo totalmente gratuito. Además, su alta capacidad de adaptación, le permite customizar con logos y colores corporativos la App MOOTIV para los usuarios profesionales, al momento y sin coste.

mootiv.app

Sportia lanza su plataforma propia de **home fitness**

■ La compañía burgalesa de centros 24 horas comenzó la temporada pasada a desarrollar contenido digital que se ha visto acelerado con la situación actual. Desde el día que se decretaron los cierres de los gimnasios se comenzaron a subir a la web clases en directo en abierto a todo el público. Con esta medida, se daba forma al producto mínimo viable que se conoce en el argot de las startup.

Huyendo de las redes sociales habituales, que impiden la emisión con calidad de sonido e imagen profesional, se comenzó a crear una plataforma propia para la emisión en directo desde la sala principal del gimnasio Cordón5, que además permitiera almacenar los videos para crear una biblioteca de contenido a la carta.

Para Emlio Lozano, fundador de la compañía, "Sportiaencasa.com se ha lanzado para dar respuesta a los clientes presenciales que no pueden acudir al centro a su clase favortia o con el entrenador "de siempre". El formato digital permite el escalado de forma sencilla por todo el mundo, sin barreras de entrada, si bien, el objetivo establecido es alcanzar 1000 clientes en Burgos".

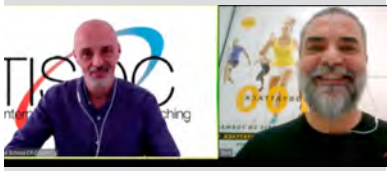
Sportiaencasa.com

Trainingym lanza una solución para la reapertura de los gimnasios que garantiza la distancia de seguridad entre sus usuarios

■ Trainingym ha desarrollado Trainingym Booking, una solución tecnológica y metodológica para que los gimnasios y centros deportivos reabran sus instalaciones con las mayores garantías de seguridad para su comunidad y, así, puedan volver a generar ingresos. Para ello, la empresa española, líder en experiencia del usuario, ha evolucionado su módulo de reservas y control de aforos con el objetivo de adaptarlo a las necesidades actuales de reapertura de los gimnasios. Según afirma Rafa Martos, CEO de la compañía, "las personas que puedan asistir al gimnasio tras su reapertura necesitan que éste les garantice seguridad. Y para ello hemos construido una solución que permitirá reservar, desde la app del gimnasio, tanto una actividad dirigida como cualquier área: Sala fitness, piscina, sala de cardio…". De este modo, el centro deportivo podrá realizar un control de aforos más exhaustivo, garantizando así una distancia de seguridad en cada uno de los espacios que conforman el gimnasio.

trainingym.com

ESHI y **TISOC** se unen para ofrecer formación en coaching emocional para profesionales del deporte y la salud.



■ El European Sport & Health Institute (ESHI) ha dado un paso de gigante en la ampliación de su portfolio al ofrecer formaciones en coaching para personas, empresas y organizaciones vinculadas al mundo del fitness, gracias al acuerdo de colaboración que ha alcanzado con The International School of Coaching (TISOC), la Escuela Internacional Líder del Coaching en español. Las nuevas formaciones de ESHI serán presenciales, estarán impartidas por Master Coaches certificados de TISOC y podrán cursarse en distintas ciudades. Barcelona y Madrid serán las primeras.

El European Sport & Health Institute (ESHI), centro de formación líder en el desarrollo académico de profesionales de la salud y el deporte, ha logrado un nuevo hito en su trayectoria al anunciar la ampliación de su portfolio y entrar en el segmento del coaching tras firmar un acuerdo de colaboración con la multinacional TISOC.

Gracias a ese acuerdo, suscrito por Toni Brocal, Consejero Delegado de ESHI, y Pedro Palao Pons, presidente de TISOC, el European Sport & Health Institute ofrecerá a partir de ahora formación en coaching a todos aquellos profesionales, empresas e instituciones vinculados al mundo del fitness que quieran aprender y mejorar la gestión que hacen de la parte más emocional de las personas a las que entrenan o de las empresas en las que o para las que trabajan.

Eshi.es

Daily Energy y Green Vitamin Complex

■ El virus Covid-19 ha sido un antes y un después de ver nuestra vida, a partir de ahora nada volverá a ser lo mismo. Nos preocuparemos más por los nuestros y por nuestra salud, por eso en WEIDER hemos desarrollado 2 multivitamínicos súper completos para ayudaros a conseguir la salud que tanto ansiamos. Daily Energy, con aminoácidos añadidos, y Green Vitamin Complex, multivitamínicos pensados para las personas que buscan reforzar su sistema inmunológico de manera natural, además Green Vitamin Complex es apto para veganos. Ambos productos contienen Espectra™, que es un complejo de extractos vegetales con una potente acción antioxidante.

En Weider siempre pensamos en tú salud y bienestar, apostamos por la calidad por eso siempre te ofrecemos lo mejor con las mejores materias primas.

weider.es

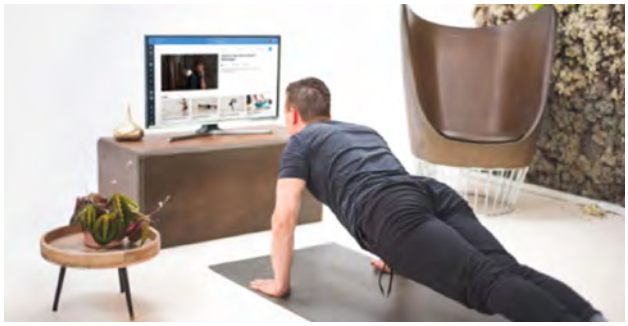
Virtuagym lanza la solución gratuita **"Virtuagym @Home"** para apoyar a los clubes afectados por la pandemia del Coronavirus

■ Virtuagym ha lanzado una plataforma de ejercicios online gratuita para clubes y estudios, llamada Virtuagym @Home. Con el fin de apoyar a los negocios de fitness en todo el mundo, Virtuagym está proporcionando esta solución de entrenamiento virtual completamente libre de licencias durante el brote.

Virtuagym @Home combina la solución Entrenador Personal Virtuagym con vídeos de entrenamiento en streaming, que se integran perfectamente en una plataforma móvil y basada en la web.

- **Cientos de ejercicios en 3D disponibles a través del Entrenador Virtual @Home:** La solución del Entrenador Virtual permite a los socios acceder a muchos entrenamientos que pueden hacerse desde la comodidad del salón.
- **Vídeos a la Carta:** Esta nueva función ofrece cientos de vídeos de entrenamiento de terceros disponibles en la aplicación y página web de Virtuagym @Home.

virtuagym.com



PRESS DE BANCA, un clásico siempre actualizado

EL PRESS DE BANCA no es solo uno de los ejercicios más clásicos en cualquier sala de entrenamiento, si no también posiblemente sea de los movimientos de fuerza más estudiado y aplicado a nivel científico (debido en parte a la relativa sencillez de su ejecución y valoración). Por otra parte, el press de banca suele llevar la etiqueta de movimiento de "fuerza", dado su uso como uno de los tres ejercicios que se utilizan a nivel competitivo en Powerlifting (press de banca, sentadilla y peso muerto). Ha sido incluso incluido en las famosas pruebas de selección para acceder a la liga profesional de fútbol americano en USA (la NFL Combine).

En el artículo de hoy, vamos a exponer 5 apuntes técnicos, que puedan ayudarte a sacarle el máximo provecho a este clásico que no para de reinventarse.

Amplitud del agarre

Con qué amplitud sujetamos la barra, va a influir fundamentalmente en nuestra capacidad de producir fuerza, así como en la activación de diferentes grupos musculares.

A nivel de fuerza, parece que las amplitudes del 165-200% de la amplitud biacromial es la que favorece el poder mayor número de kilos (Wagner et al., 1992). Cuando comparamos la activación muscular, es en los agarres estrechos donde se aprecia una clara preferenciación del tríceps braquial (Lehman, 2005).

Inclinación del banco

Todo entrenador de gimnasio lo conoce, y parece ser que la ciencia lo confirma en diferentes investigaciones: si inclinas el banco a 45°, se recluta más la porción superior del pec-

toral mayor con cargas moderadas del 65%1RM. Y a la inversa, la porción inferior del pectoral mayor recibe más énfasis cuando el banco lo colocas horizontalmente, o en una leve posición declinada de 15° (Lauver et al., 2016).

Posición del tronco

Al ser un ejercicio ejecutado en banco, la posición estándar del mismo que se recomiendan en muchos manuales de fitness es la opción sencilla: pies apoyados en el suelo, y columna completamente apoyada en el respaldo.

Recientemente, la opción de espalda arqueada, de uso generalizado en los mejores especialistas de este movimiento, los powerlifters de competición, está siendo revisada, por cuanto que implica diferentes ventajas: menor recorrido, mayor contribución de las piernas al movimiento, declinación artificial del movimiento (menos implicación del hombro), participación alternativa de otros grupos musculares (como el dorsal)… Esta vertiente, si es correctamente entrenada, parece segura y adecuada para un uso más generalizado (Tungate, 2019).

Existe otra variación, que es la de elevar las piernas a 90° sobre el banco (sin apoyar los pies en el suelo). Aunque con cargas moderadas del 60% 1RM activa más tanto la musculatura pectoral como la del core (Muyor et al., 2019), no permite movilizar cargas elevadas con seguridad, y compromete la estabilidad del ejercicio, con lo que es una opción que no recomendamos habitualmente.

Enfoque mental

Con la misma carga, el hecho de llevar tu atención a que se active más el pectoral mayor, efectivamente va a conseguir que haya un mayor reclutamiento electromiográfico del mismo. Y es algo que sucede con cargas del 50% hasta el 80% de la1RM (Stastny et al., 2016).

Bibliografía

Lauver, J. D., Cayot, T. E., & Scheuermann, B. W. (2016). Influence of bench angle on upper extremity muscular activation during bench press exercise. European journal of sport science, 16(3), 309-316.

Lehman, G. J. (2005). The influence of grip width and forearm pronation/supination on upper-body myoelectric activity during the flat bench press. The Journal of Strength & Conditioning Research, 19(3), 587-591.

Muyor, J. M., Rodriguez-Ridao, D., Martín-Fuentes, I., & Antequera-Vique, J. A. (2019). Evaluation and comparison of electromyographic activity in bench press with feet on the ground and active hip flexion. PloS one, 14(6).

Stastny, P., Gołas, A., Blazek, D., Maszczyk, A., Wilk, M., Pietraszewski, P., ... & Zajac, A. (2017). A systematic review of surface electromyography analyses of the bench press movement task. PloS one, 12(2).

Tungate, P. (2019). The Bench Press: A Comparison Between Flat-Back and Arched-Back Techniques. Strength & Conditioning Journal, 41(5), 86-89.

Wagner, L. L., Evans, S. A., Weir, J. P., Housh, T. J., & Johnson, G. O. (1992). The effect of grip width on bench press performance. Journal of Applied Biomechanics, 8(1), 1-10.

Iván Gonzalo Martínez

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

EL HAMBRE y LA INSULINA

El hambre es una señal que nos envía nuestro cerebro para indicarnos que necesitamos ingerir comida. Las señales de hambre real dependen de un equilibrio perfecto entre varias hormonas, pero principalmente de estas tres. La insulina, la leptina y la grelina.

EN ESTE ARTÍCULO intentaré exponer la importancia de mantener cuanto más estable mejor esta relación hormonal para evitar caer en patologías importantes si no tomamos medidas cuando nuestro organismo nos está avisando de que este equilibrio se está perdiendo.

¿Qué es cada uno de los vértices?

Para poder entender la importancia de esta relación, permíteme hacer una pequeña aclaración sobre cada una de estas tres hormonas.

INSULINA

Cuando los niveles de glucosa se elevan en sangre el páncreas segrega la insulina y su función es facilitar la entrada de glucosa en los diferentes tejidos del cuerpo. Es una hormona eminentemente anabólica, por tanto, cuando está presente, nuestro organismo está en una fase de crecimiento y almacenamiento de energía.

LEPTINA&GRELINA

Las dos, son hormonas opuestas y cuando una se expresa la otra cesa su expresión.

El tejido graso es capaz de generar una serie de proteínas que lo controlarán y velarán para que no aumente de manera descontrolada. Una de ellas es la leptina, que enviará señales de inflamación y, por otro lado, avisará al cerebro de que ya hay suficiente energía almacenada, por tanto nos remitirá sensación de saciedad. En cambio, cuando tengamos la necesidad de ingerir energía recibiremos señales de hambre vía neuropéptido Y, que promoverá la grelina en el estómago y en el intestino la colecistoquinina.

El triángulo de las bermudas del hambre

La pérdida de sensibilidad a la insulina es la gran motivadora de que caiga este sofisticado equilibrio del hambre y la saciedad.

La hiperinsulinemia compensatoria derivada de esta pérdida de eficacia de la insulina aumenta o acelera la acumulación de grasa. Provocará un aumento de las proteínas inflamatorias como la leptina.

A la larga este exceso de leptina hace que el organismo pierda receptividad a las señales de saciedad y como consecuencia se elevará la producción de grelina, más ganas de comer.

¿Podemos salir de este bucle?

Romper esta inercia para nada es sencillo, no obstante, miraré de exponer algunos puntos a tener en cuenta que podrían facilitarnos salir de él. Nuestro objetivo será reducir la cantidad de estresores que dependen de nosotros mismos y en los que podemos actuar centrándonos en nuestra alimentación, la actividad física, la exposición a la luz solar y el descanso.

Tres grandes comidas y agua entre medio

Un aspecto importante para tener en cuenta es reducir el número de veces que obligamos al páncreas a elevar considerablemente la producción de insulina, haciendo que nuestros tejidos estén más ávidos de insulina.

Una buena opción sería en lugar de comer 5 o 6 veces al día o picotear alguna cosa cada 2 o 3 horas, realizar 3 grandes comidas y entre ellas tomar agua para matar la sensación de vacío en el estómago.

Come alimentos

El siguiente aspecto en el que deberíamos incidir es en comer únicamente alimentos, eliminar todos los productos alimentarios. Aliméntate de aquello que podrías cazar, pescar o recolectar.

Los productos ultraprocesados están desequilibrados en su proporción de macronutrientes, repletos de conservantes químicos para poder durar más tiempo, potenciadores de sabor para que sean más palatables y crear cierta adicción a ellos.

Adelanta la hora de cenar y retrasa el desayuno

Socialmente este aspecto es más complicado de llevar a cabo, no obstante, se pueden realizar ciertos ajustes en el día a día que podrían facilitarlo. Realizar la última comida del día unas 3-4 horas antes de acostarnos tiene varios beneficios.

Mejora el descanso nocturno, ya que para que se exprese la melatonina correctamente, la hormona del sueño, necesitamos bajos niveles de insulina.

Alargar las horas sin comer (más aún si retrasamos el desayuno) aumenta el consumo de grasa. Sin presencia de insulina, la vía preferida del organismo es la combustión de la grasa almacenada.

Además, facilita la reparación de tejidos en mal estado, cuando en el organismo hay bajos niveles de insulina se activa la vía de la reparación y reconstrucción con la energía que tenemos almacenada.

Exponte a la luz solar de buena mañana

Recibir el estímulo de la luz del sol de buena mañana es primordial para que al llegar la noche nuestro cuerpo pueda elevar la melatonina y estimular la falta de sensibilidad a la insulina fisiológica necesaria para poder tener un sueño reparador.

Realiza actividad física

Una musculatura competente es sinónimo de una mejor sensibilidad a la insulina, sabemos también que tanto el ejercicio de fuerza como de resistencia mejoran la sensibilidad a la insulina. Por lo tanto, mejorará el equilibrio saciedad-hambre.

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

Fotos: Mercedes López Echenique

Llega la primavera, mejor actividad física post parto al aire libre

¿Hacer gimnasia con un recién nacido? ¡Si es posible! Solo es cuestión de organizarse y estar asesorada por un buen entrenador y de esa manera será posible estar activa durante el post parto.

Luego del nacimiento del bebé, la mujer necesita retomar gradualmente el ritmo de su vida cotidiana, aunque esta vez con una cuota mayor de responsabilidades, pero tratando de no descuidar ningún aspecto de su vida.

Una de las maneras por medio de las cuales podrá volver a sentirse plena, es la práctica regular de actividad física, que la ayudará a verse bien y le facilitará el control del peso corporal, perderá exceso de grasas, y aumentará la masa muscular, luciendo un cuerpo más delgado, bien formado y mejor definido.

Poco a poco, la mamá percibirá cómo se marcan las formas del cuerpo, conseguirá tonicidad en sus músculos, y la tonalidad de su piel cristalizará su estado saludable. También, ganará energía, fortaleza y flexibilidad, lo que le dará más seguridad.

El puerperio es una etapa difícil para toda mujer. Hay que adaptarse a los cambios físicos y anímicos y acomodarse a las rutinas del bebé. Las mamás de hoy en día, buscan estar sanas, activas y en buena forma, recuperar rápido la figura después del parto, pero muchas veces les es difícil organizar los horarios y dejar unas horas al bebé para asistir al gimnasio.

Esto le pasa a la mayoría, por ese motivo las actividades con los bebés, son las que triunfan en el post parto. Una excelente opción es la actividad física al aire libre -en un parque o una plaza- llevando al bebé.

La sesión de actividad física al aire libre debe estar planificada de tal manera que se trabajen todas las capacidades físicas, ejercicios aeróbicos, de fuerza, flexibilidad y equilibrio. Es sumamente importante realizar ejercicios para reeducar toda la faja abdominal e ir fortaleciendo el suelo pélvico y controlando que la diástasis abdominal vaya disminuyendo. Los músculos del suelo pélvico, se encargan de sostener los órganos internos, y durante el embarazo se han estirado. Para restituirles su fortaleza, es importante que la mamá los ejercite, realizando ejercicios específicos. De esta manera, evitará el riesgo de padecer incontinencia urinaria y mejorará también sus relaciones sexuales.

Será preciso que la mamá realice ejercicios que la ayuden a tonificar los músculos de los brazos, los hombros, el pecho, las piernas, y los glúteos, con lo que logrará mejorar la figura y la postura, y también las tareas cotidianas se le harán más fáciles de sobrellevar.

Además, mejorará su circulación, fortalecerá, el corazón, los pulmones, y los huesos, a la vez que controlará su presión sanguínea, el colesterol y el azúcar en la sangre. Asimismo, la ayudará a sentirse más contenta y positiva y a disfrutar más de su bebé y de su pareja, ya que aliviará tensiones y se sentirá con mayor entusiasmo.

Múltiples beneficios

Esta actividad les traerá muchos beneficios tanto para la mamá como para el bebé:

1. Ambos respirarán aire puro, disfrutarán de la energía vital que les brinda el contacto con la naturaleza, se despejarán y liberarán tensiones.
2. La mamá podrá oxigenar los tejidos del cuerpo, mantendrá la capacidad aeróbica y movilizará mayor cantidad de masa muscular, así como también mejorará el movimiento circulatorio general y bajará más rápido de peso.
3. Es decir, se recuperará más rápido físicamente y estará de mejor humor.

Tips a tener en cuenta

Para salir a hacer una caminata con un bebé en su carrito, hay que tener en cuenta los siguientes consejos:

- Recordar consultar con el obstetra y el pediatra si no hay contraindicaciones para realizar la actividad.
- Llevar un buen calzado y ropa cómoda.
- La frecuencia inicial puede ser de tres veces por semana media hora por un lugar abierto y agradable e incrementar la cantidad de días y de tiempo a medida que vaya tomando ritmo, sin olvidar los ejercicios de fuerza y flexibilidad.
- La caminata debe ser a ritmo ligero, empujando el carrito del bebé. No olvidar mantener una correcta postura y de acompañar el ejercicio con la respiración, inhalando y exhalando.
- Antes de salir a hacer la actividad, procurar darle el pecho al bebé para que no sienta hambre y se ponga fastidioso durante la actividad.
- También tener en cuenta llevarle un juguete que le guste para que esté tranquilo y ambos puedan disfrutar del paseo y los ejercicios.
- Recordar realizar ejercicios de estiramiento después de la caminata.

- Llevar protección solar y gorro para ambos.
- ¡Las parejas pueden acompañar en esta salida y se multiplicarán los beneficios!
- Realizar esta actividad ayudará a conciliar mejor el sueño, lo que te posibilitará estar más concentrada y con ánimo renovado para llevar adelante tus tareas diarias.
- No olvidar de llevar una botellita de agua, para mantenerse hidratada durante la actividad.

Mariela Villar
Directora EMBARAZO ACTIVO®
www.embarazoactivo.com

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:

PLAN DE MARKETING PARA pequeños negocios de FITNES

En el presente artículo, quiero acercaros al mundo del marketing. Desarrollaremos un PLAN DE MARKETING con todas sus etapas y analizaremos algunas de las estrategias más comunes que podremos emplear en nuestro negocio.

¿Qué es el marketing?

"Es el proceso de planificar y ejecutar el concepto, precio, promoción y distribución de ideas, bienes, productos y servicios para crear intercambios que satisfagan los objetivos particulares y de las organizaciones." (AMA).

"EL MARKETING ES SATISFACER NECESIDADES DE FORMA RENTABLE"

"el marketing es un proceso social mediante el que grupos e individuos logran lo que desean creando oferta y libre intercambio de productos y servicios que otros valoran" (P. KOTLER).

Debemos tener en cuenta que nos encontramos en un sector donde lo que mayoritariamente ofertamos y vendemos son servicios, por tanto, éstos no existen hasta el momento último en el que son ejecutados, disfrutados.

Etapas

El plan tiene que reunir cuatro características básicas: es un documento escrito, estructurado, define los campos de responsabilidad y establece planes de control. Partiendo de estas premisas redactaremos el contenido agrupado en TRES fases:

1. ANALISIS Y DIAGNOSTICO DE LA SITUACION: Realizaremos un análisis interno y externo, obteniendo conclusiones con un diagnóstico claro de todo lo que nos afecta.
2. DECISIONES ESTRATEGICAS: Marcaremos objetivos tanto cuantitativos como cualitativos, y nos centraremos en estrategias de posicionamiento.
3. DECISIONES OPERACIONALES: En esta fase redactaremos planes de acción y un presupuesto.

Análisis de la situación

Empecemos por el análisis de la situación, ¿Qué tenemos que hacer?

Para el análisis interno:

Revisar con que recursos disponemos tanto de R.R.H.H., PRECIO, SERVICIOS, DISTRIBUCION, y tener claros los objetivos a los que queremos llegar y lo más importante:

¿A QUE MERCADO ME DIRIJO Y CON QUE SERVICIO? ¿HEMOS ELEGIDO EL SEGMENTO ADECUADO?

Y para ello contamos con la herramienta D.A.F.O., que hemos descrito en artículos anteriores.

Decisiones estratégicas

Ahora entramos en la fase/etapa de tomar decisiones estratégicas y de marcar claramente los objetivos, estos serán siempre: concretos, realistas, medibles, coherentes, alcanzables, deben de establecer el "que" y el "cuando". Es importante, además, establecer un límite temporal para alcanzarlo porque de ahí se valorará su ajuste a presupuesto o no.

Todo lo anterior debe ser consecuente con la cultura corporativa, así que mi consejo es dejarlos siempre por escrito.

EN ESTEA FASE TAMBIEN VAMOS A CENTRARNOS EN ELEGIR LAS ESTRATEGIAS, que también deberán ser coherente con la estrategia general de la empresa.

Hay varios tipos de estrategias: de cartera; de posicionamiento y segmentación y funcionales(mix).

Solo voy a hacer una pequeña referencia a la segmentación del mercado, pues creo que es más útil y practico. Tenemos que dividir el mercado en submercados más pequeños y homogéneos, buscando dimensio-

nar el mercado, buscando la oportunidad económica y la facilidad o dificultad de acceder a este mercado. Para ello elaboraremos un perfil demográfico detallado, y determinaremos cuándo, dónde y cómo prefieren comprar.

LA ESTRATEGIA DE MARKETING SE CENTRA EN:

- VALOR PARA EL CLIENTE
- SATISFACCION DEL CLIENTE
- CREACION DE MARCA.

En este momento también nos centraremos en la **ESTRATEGIA DE POSICIONAMIENTO.**

Deberemos estructurarla en tres etapas que no son estancas ni excluyentes, más bien se complementan una a la otra a medida que avanzemos:

1. posicionar el servicio/producto
2. posicionar el mercado.
3. posicionar la empresa.

Ahora tendríamos que entrar en la fase de:

DECISIONES OPERACIONALES

Para ello primeramente vamos a definir claramente algunos conceptos.

SERVICIO: elemento intangible que satisface un deseo o una necesidad de los usuarios.

PRECIO: cantidad que esta dispuesta a pagar el usuario.

PLAZA-DISTRIBUCION: estructura interna-externa que permite establecer el vínculo, la relación, entre cliente empresa

PROMOCION-COMUNICACIÓN: actividades qu realizan las empresas mediante la difusión de mensaje que tienen como objeto dar a conocer sus servicios.

Estos son los conceptos que tradicionalmente forma el MIX DE MARKETING, pero éstos ya no son suficiente y debemos tener en cuenta muchos otros, de los cuale os voy a definir los más importantes y prácticos para qu desarrolléis vuestro plan operativo.

PERSONAS: la unión entre el cliente y la empresc somos los RR.HH. de la empresa quienes generaremc la cultura empresarial.

PRESTACIÓN-MOMENTO DE LA VERDAD: debe mos de tener todo bien diseñado y organizado.

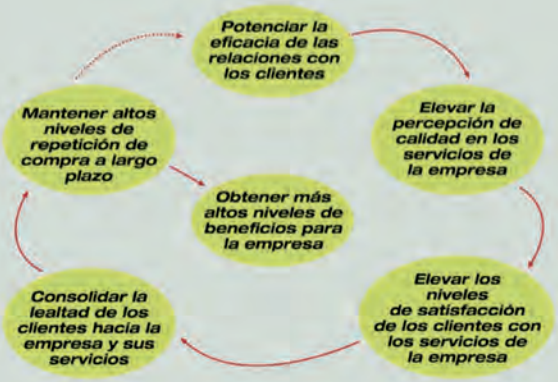
Éste es el momento crucial

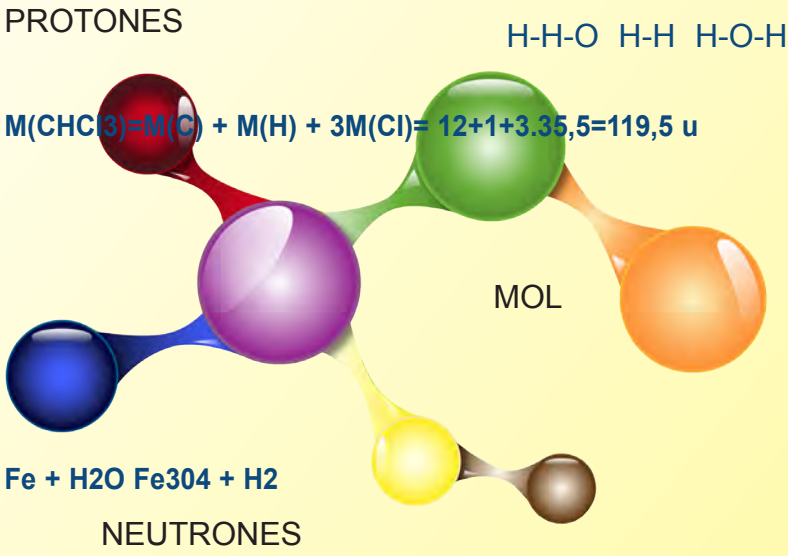
ELEMENTOS FÍSICOS: diseño de las instalaciones, equipos, uniformes, señalética, etc.

RECORDAROS QUE EL MARKETING DEBE DE MANTENER VIVOS LOS FLUJOS DE INTERACCION ENTRE SERVICIOS, CLIENTES, EMPRESA, OBJETIVOS, ETC…

Jose Emilio lozano Mazagatos

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





El MOL en medicina deportiva y fisiología del ejercicio

La intensa especialización existente en la medicina deportiva ha conducido a una situación en la cual a menudo los médicos, entrenadores, y deportistas no están familiarizados con la nomenclatura científica utilizada. En tal nomenclatura el mol se utiliza para precisar múltiples valores de elevada relevancia bioquímica. Una clara comprensión del significado del mol permitirá al lector interpretar con acierto las actividades metabólicas relacionadas con el rendimiento de los deportistas.

EL MOL REPRESENTA una cantidad que se cuenta y, por lo tanto, responde a valores numéricos. A escala de átomos y moléculas, un mol de átomos contiene 6.02×10^{23} átomos, mientras que un mol de moléculas contiene 6.02×10^{23} moléculas. El mol representa un numero muy elevado de ítems, para ser exacto 6.02×10^{23} de tales ítems. ¡

En los múltiples estudios y analíticas que se realizan en medicina deportiva, y muy especialmente en bioquímica y fisiología, los médicos utilizamos el mol para designar la cantidad de una determinada sustancia que contiene un numero estándar de partículas. Tales partículas pueden ser átomos, moléculas, o iones, y siempre habrá el mismo numero de ítems en un mol. Sin conocer perfectamente esta unidad numérica resulta muy difícil, sino imposible, interpretar cualquier estudio y/o analítica referente al estado de forma y/o salud de los deportistas.

En el año 1811 el físico italiano Amadeo Avogadro (1776–1856) sugirió que un determinado volumen de cualquier gas a la misma temperatura y presión contenía el mismo numero de moléculas. Este concepto eventualmente se convirtió en la Ley o Constante de Avogadro, que posibilita determinar los pesos comparativos de diferentes átomos y moléculas mediante la medición de la densidad de los gases en cuestión.

La Ley o Constante de Avogadro, también conocida como el Número de Avogadro, con símbolo (N o NA), corresponde a la cantidad de partículas que se encuentran en la cantidad de sustancia representada por un mol. Por lo tanto, un mol de una determinada sustancia es equivalente a 6,02214129 × mol^{-1} unidades elementales, donde un mol de un elemento equivale a 6.02 x 10^{23} átomos de tal elemento.

Está claro que el lector jamás llegara a pesar la masa se un átomo o molécula en una bascula ya que ambos son demasiado pequeños, incluso para las basculas mas sensibles. A pesar de ello, y en el laboratorio, solemos trabajar con muestras que pueden ser pesadas sobre una bascula en gramos. Lo que se conoce como masa molar o masa de 1 mol de una determinada sustancia equivale a la masa atómica o molecular según se haya considerado un mol de átomos o de moléculas, expresada en gramos.

Por ejemplo, el peso atómico del carbono es 12, y su masa molar es 12 gramos; por lo tanto en una masa molar (12 gramos) de carbono, existen 6.02 x 10^{23} átomos de carbono. De la misma manera el peso de la formula del dióxido de carbono (CO2) es de 44 gramos y contiene 6.02 x 10^{23} moléculas de dióxido de carbono – o sea un mol. La masa molar de un elemento o compuesto es uno de los valores numéricos mas prácticos y útiles en la ciencia.

Desde el año 1971, y según el Sistema Universal de Unidades (SI), el mol se define específicamente como: "la cantidad de sustancia de un sistema que contiene tantas unidades elementales como átomos existentes en 0,012 kg de carbono-12." Si se utiliza el mol, las unidades elementales deben ser especificadas y pueden ser átomos, moléculas, iones, electrones, u otras partículas o grupos determinados por esas partículas. El termino "mol" apareció por primera vez en el año 1902, usado para expresar el peso molecular de una sustancia.

Nos podemos hacer una idea conceptual del volumen de partículas contenidas en un mol de sustancia tomando como referencia una masa de canicas o bolitas de cristal estándar de 16 milímetros de diámetro cada una. Si estas fueran dispersadas sobre toda la superficie del continente australiano (8,6 millones de kilómetros cuadrados) formarían una capa de casi 80 km de espesor.

En resumen: 1.- la Constante o Numero de Avogadro corresponde al numero de ítems en 1 mol, siendo este igual a 6.02 x 10^{23}; 2.- 1 mol corresponde a un grupo de átomos, moléculas, o unidades de formula que contiene 6.02 x 10^{23} de tales ítems; y 3.- una masa molar es la masa de un mol de un determinado elemento o compuesto, siendo equivalente al peso de la formula expresado en gramos.

A pesar de su central importancia en medicina deportiva, y fisiología y bioquímica del ejercicio, el mol (mol) como unidad resulta ser inconvenientemente grande. Por eso, y a fines prácticos, resulta mas conveniente utilizar el milimol (mmol), que es una unidad mil veces mas pequeña que el mol.

Guillermo
A. Laich de Koller
Doctor en Medicina y Cirugía

DIETAS CETOGÉNICAS y HIIT (1ª parte)

Una vez superado el efecto moda inicial, la dieta cetogénica sigue ofreciendo el respaldo tanto de usuarios como de estudios científicos que hacen que, aunque tampoco se deba vender ni como la panacea ni como la única forma válida de conseguir tu objetivo, sí está destacando como una herramienta real en cuanto a nutrición se refiere.

SEGÚN WESTMAN (2003), la dieta cetogénica es aquella que ofrece inicialmente (ahora matizamos) una cantidad muy baja de hidratos de carbono con el objetivo de "forzar" al organismo a utilizar los ácidos grasos como vía energética. Si bien inicialmente vemos que estas dietas se realizan cantidades nimias de hidratos (en ocasiones hasta 10-20 gr día), también se ha demostrado que en ciertos individuos como deportistas de fondo y ultrafondo es posible llegar a la cetosis con cantidades mayores. Ello nos ofrece una serie de beneficios que podemos englobar en (Krikorian, 2012; Paoli, 2013; Vargas, 2018):

- Función cognitiva mejorada
- Aumento de las tasas de pérdida de grasa.
- Reducción de los niveles de azúcar en la sangre, colesterol en la sangre y presión arterial.
- Disminución de la inflamación.

El entrenamiento HIIT, aunque parte inicialmente de diferentes formas y vertientes, ha ganado gran popularidad en Salas de Fitness mediante la realización de sprints relativamente cortos (30-60 segundos) con descansos que pueden ir en una proporción de variable (2:1, 3:2, 1:1, 2:3) según objetivos y nivel de forma del cliente. Pese a que no todos los HIITs tienen por qué seguir esa estructura y, más importante aún, no todos los entrenamientos que sigan esa estructura de tiempo van a ser un HIIT.

La popularidad de esta forma de entrenamiento viene de la cantidad de beneficios que se conocen, siendo los más destacados estos (Kessler, 2012, Heggelund, 2014):

- Mayor adhesión a la práctica de Actividad Física.
- Reducciones significativas en la masa grasa en proporción al tiempo de entrenamiento.
- Disminuye la presión arterial en reposo y el azúcar en sangre en reposo.
- Mejora en los niveles de colesterol en sangre.
- Aumenta el estado de ánimo.
- Reducciones en los sentimientos de estrés y ansiedad.
- Prevención de la depresión y la ansiedad.
- Mejoras muy superiores en la aptitud aeróbica y anaeróbica respecto al entrenamiento continuo.

¿Y qué pasa cuando combino las dos cosas?

La combinación de dieta cetogénica con entrenamiento de fuerza da buenos resultados en pérdida de peso con conservación de la masa muscular (Nordmann, 2006) y que, durante el ejercicio, el cuerpo tiene la capacidad de descomponer las grasas y los carbohidratos para obtener energía; sin embargo, el origen de esta energía depende en gran medida de la intensidad de ese ejercicio (Aslankeser, 2017). En circunstancias dietéticas normales, el metabolismo de los carbohidratos generalmente aumenta a medida que aumenta la intensidad del ejercicio, mientras que el metabolismo de las grasas disminuye. Por supuesto que pueden existir variantes individuales y generales, incluso derivadas del entrenamiento, como adaptaciones en deportistas de ultra fondo para utilizar grasas como sustrato a intensidades mayores o la resistencia en obesos a utilizar precisamente la grasa, entre otras cosas, por inflamación celular y que, especialmente en este caso, nos puede complicar mucho el combo HIIT+cetosis (con casos en los que dispararíamos, entre otras cosas, los niveles de cortisol).

Con esto en mente y siendo conscientes de que hablamos con cierta generalización, a bajas intensidades de ejercicio, las grasas suelen ser su fuente predominante de energía. Como resultado, durante el entrenamiento HIIT, normalmente vemos grandes aumentos en la cantidad de energía derivada de los carbohidratos, y el metabolismo de las grasas se vuelve casi inexistente.

Pero ¿qué sucede si los carbohidratos no están disponibles para obtener energía? ¿Como cuando alguien está llevando a cabo una dieta cetogénica?

Aunque debemos ajustar un poco las expectativas, se ha demostrado que cuando las personas activas llevan a cabo una dieta cetogénica y luego participan en el entrenamiento HIIT, la cantidad de energía que derivan de las grasas experimenta un gran aumento en comparación con las circunstancias normales (Cipryan, 2018).

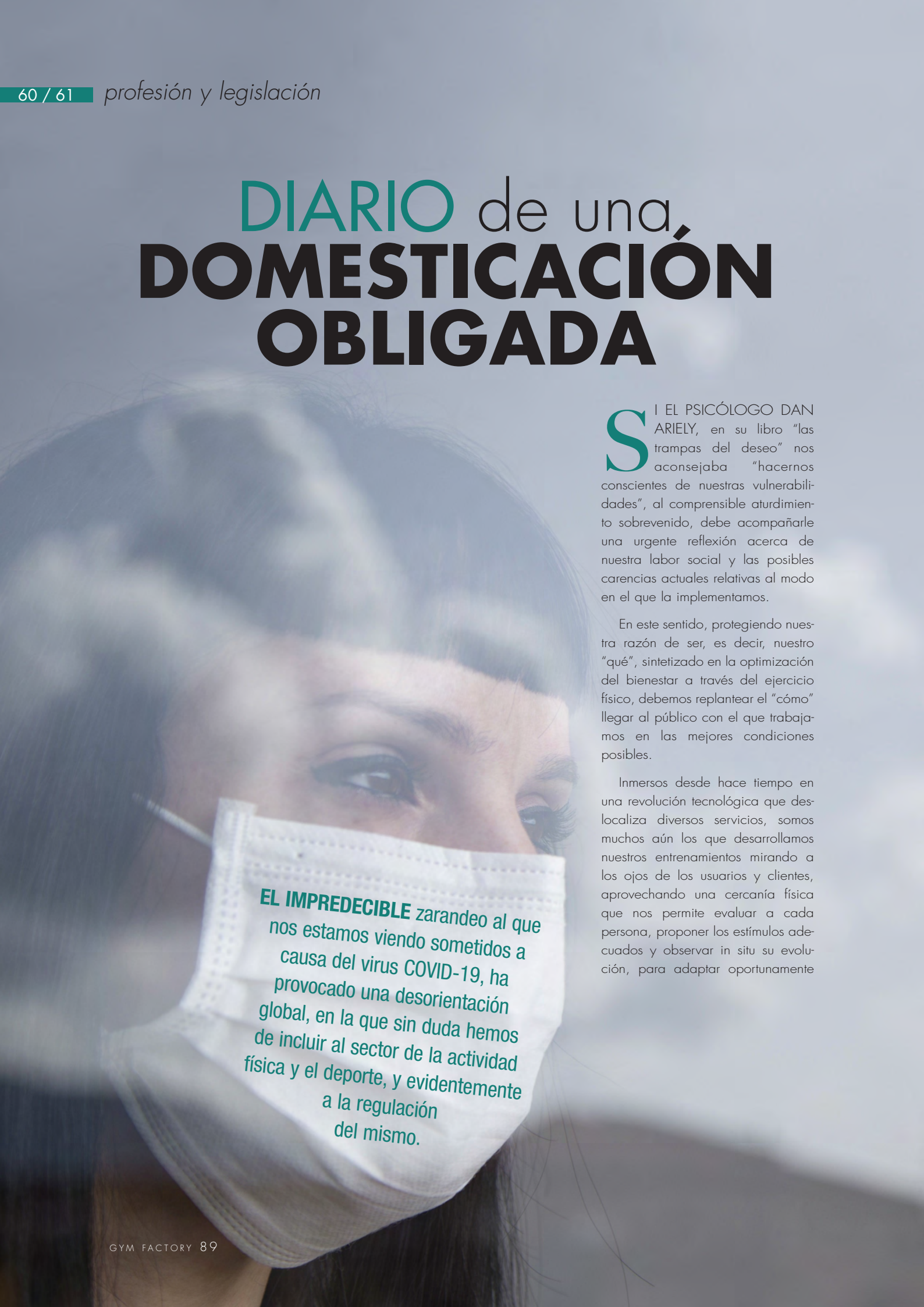
Esto significa que, para mantener una producción de energía dada, simplemente se oxidarán más ácidos grasos para compensar la falta de carbohidratos disponibles.

Este cambio en el metabolismo de las grasas no tuvo un impacto negativo en las adaptaciones del rendimiento del ejercicio, lo que significa que las personas en la dieta cetogénica se vuelven muy eficientes en el uso de grasas para obtener energía a intensidades de ejercicio más altas.

En el siguiente número hablaremos tanto de beneficios como de posibles riesgos y todas las referencias bibliográficas consultadas para el mismo

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

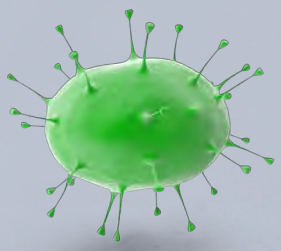
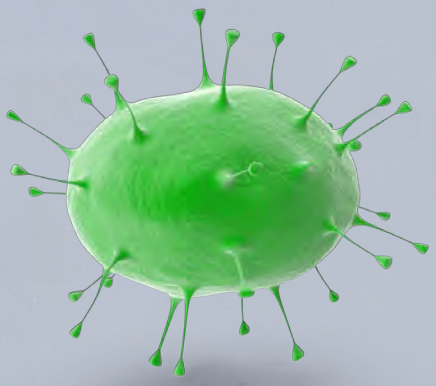
DIARIO de una DOMESTICACIÓN OBLIGADA



SI EL PSICÓLOGO DAN ARIELY, en su libro "las trampas del deseo" nos aconsejaba "hacernos conscientes de nuestras vulnerabilidades", al comprensible aturdimiento sobrevenido, debe acompañarle una urgente reflexión acerca de nuestra labor social y las posibles carencias actuales relativas al modo en el que la implementamos.

En este sentido, protegiendo nuestra razón de ser, es decir, nuestro "qué", sintetizado en la optimización del bienestar a través del ejercicio físico, debemos replantear el "cómo" llegar al público con el que trabajamos en las mejores condiciones posibles.

Inmersos desde hace tiempo en una revolución tecnológica que deslocaliza diversos servicios, somos muchos aún los que desarrollamos nuestros entrenamientos mirando a los ojos de los usuarios y clientes, aprovechando una cercanía física que nos permite evaluar a cada persona, proponer los estímulos adecuados y observar in situ su evolución, para adaptar oportunamente

cada tarea. Sin embargo, las reglas del juego han cambiado, amenazando o al menos condicionando determinados hábitos y ámbitos laborales, al ser desafiados con el levantamiento repentino de un obstáculo que nos aleja de nuestros entornos de trabajo, retándonos a buscar otros caminos.

El Código Deontológico de COPLEF Madrid, expone en su artículo 43, que *"todo usuario tiene derecho a la presencia física del profesional, excepto en actividades profesionales que prevea la legislación vigente, o se efectúe sólo parcial y accesoriamente por medios digitales"*.

Ciñéndonos al confinamiento decretado por la autoridad competente a nivel estatal, y por supuesto, respetando el principio de jerarquía normativa, podemos recordar algunos aspectos presentes en la Ley 6/2016, que ordena ejercicio de las profesiones del deporte en la Comunidad de Madrid.

En primer lugar, es fundamental asumir que hemos de atenernos a la legislación vigente en el lugar donde se ejerza la actividad profesional. Así mismo, acudiendo al artículo 10 de la legislación madrileña, en sus apartados 3 y 4, observamos que se cita la necesidad de presencia física del preparador físico durante el desarrollo de las actividades siempre que estas vayan dirigidas a poblaciones especiales, tales como mujeres embarazadas o en puerperio, personas mayores, personas con patologías y/o problemas de salud, incluyendo también en estos casos a los menores de edad. Por tanto, es posible la realización de entrenamientos on line, con algunas excepciones.

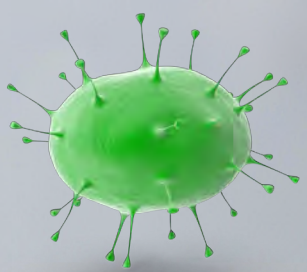
Otro de los aspectos a destacar en la regulación madrileña, es la constitución de una sanción grave por el uso indebido de las denominaciones reservadas a las profesiones reguladas del deporte, lo cual podría acarrear una inhabilitación profesional durante un período de tiempo no superior a un año y una multa de entre 1.001 euros y 3.000 euros (explícita en los artículos 28 y 29). Concretamente, ofrecerse como entrenadoras o entrenadores personales, sea en modo grupal o individual, requiere una cualificación obligatoria, que no debemos olvidar.

En momentos de incertidumbre, el intrusismo puede ser una lacra que se acentúe y contra la que debemos oponer resistencia, teniendo claro que *"el profesional no ofrecerá cualquier rasgo de su identidad profesional a fines publicitarios engañosos que supongan competencia desleal"* (artículo 87, del Código Deontológico de COPLEF Madrid).

Cuando se alteran los contextos a los que estamos acostumbradas, necesitamos referencias que nos asistan, y nos damos cuenta de la exigencia de una evolución en las normas de las que nos hemos ido dotando a lo largo del recorrido que hemos transitado.

Individualmente, somos frágiles y falibles. Por este motivo, nuestra caja de herramientas donde se incluye la legislación deportiva, siempre tiene rango de mejora y ha de contemplar circunstancias inéditas, algunas veces de forma obligada y otras a modo preventivo, para tratar de anticiparnos a las restricciones con las que nos podamos encontrar.

Como dice un buen músico, amigo de la infancia, "toca tocar", cada cual el instrumento que considere que beneficie a una sociedad impactada. Quedarnos en casa, en esta ocasión es un buen motivo para no dejar de movernos, física y mentalmente, e imaginarnos cómo queremos que sea el presente y el futuro de nuestra profesión.



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).

PROTECTORES ARTICULARES (II)

Porqué solo nos acordamos cuando nos duelen...

Si pensamos en nuestra salud articular debemos pensar en ellas antes de que nos duelan, es decir, tenemos que preocuparnos de mimarlas, protegerlas y cuidarlas antes de que se produzca la lesión y, por lo tanto, el dolor…

LOS INGREDIENTES más estudiados y probados científicamente que forman parte de estos productos son:

LA CONDROITINA

Normalmente la encontramos en forma de sulfato. Se trata del más abundante GlucosaAminoGlucano (GAG, Proteoglucanos) de la matriz extracelular del cartílago articular. Contribuye a mantener sus cualidades mecánicas y elásticas, gracias a la propiedad de retención de agua, lo que mantiene y controla la presión osmótica del cartílago. Preservando así las propiedades de hidratación, flexibilidad y elasticidad de este tejido. En las enfermedades articulares degenerativas la fase clave del deterioro es la pérdida de estos Proteoglucanos del cartílago.

La eficacia para los deportistas se debe principalmente a su acción antiinflamatoria; a la estimulación de la síntesis de proteoglucanos y ácido hialurónicos propios; reducción de la destrucción de los condrocitos; protege los componentes del cartílago y reduce la hinchazón y/o el derrame articular.

LA GLUCOSAMINA

También normalmente lo encontramos en forma de sulfato. Este amino-azúcar es esencial para el normal crecimiento y reparación de los cartílagos de las articulaciones. Se trata de un sustrato esencial para la biosíntesis de los Proteoglucanos y los GlucosaAminoGlucanos (GAGs) que se encuentran en el cartílago. Podríamos decir que es la materia prima que nuestro cuerpo utiliza para fabricar una gran variedad de otras sustancias relacionadas en la formación de tendones, ligamentos, cartílagos y el líquido sinovial que rodea las articulaciones.

Su acción terapéutica se debe a que favorece la síntesis de los Proteoglucanos en el cartílago articular.

EL ÁCIDO HIALURÓNICO

Se trata de un ingrediente que se puede usar por vía oral, además del conocidísimo uso tópico a nivel cosmético-estético e inyectado. También pertenece a la familia de los GlucosaAminoGlucanos (GAGs). Es uno de los componentes principales de la matriz extracelular del cartílago y de la membrana sinovial, siendo un elemento fundamental para mantener sus propiedades lubricantes y amortiguadoras.

Para las terapias vía oral se ha de ingerir un ácido hialurónico de alto peso molecular.

LA BROMELINA

Conocido por muchos como enzima digestiva presente, por ejemplo, en la piña. Se ha visto que tiene una importante acción antiinflamatoria y antiedematosa por lo que se está empezando a utilizar en medicina pre -operatoria, deportistas, etc.

Actúa como antiedematoso porque previene la formación de fibrina y como consecuencia la del edema.

Recomendación de uso: Para mantener toda su eficacia y evitar su acción como enzima digestiva se recomienda tomar fuera de las comidas, sobre todo de las proteicas.

OTROS INGREDIENTES

En los últimos años hay un ingrediente que se ha puesto de moda y es top ventas tanto en el tratamiento articular

WEIDER

Nombre producto	Green flex
Ingredientes	Raíz de cúrcuma orgánica (Curcuma longa L.), D-Glucosamina sulfato 2KCl, metilsulfonilmetano (MSM).
Modo de empleo	Tomar dos cápsulas al día, preferiblemente después de las comidas.
Contenido	Bote de 120 cápsulas (60 porciones)
Función	Protector Articular vegano.

WEIDER

Nombre producto	Glucosamine-Chondroitine MSM
Ingredientes	Sulfato de condroitina 1200 mg, Sulfato de glucosamina 1200 mg, MSM (Metilsulfonilmetano) 600 mg.
Modo de empleo	Tomar 2 cápsulas por la mañana y 2 cápsulas por la noche
Contenido	120 Cápsulas
Función	Protector Articular

WEIDER

Nombre producto	Collagen
Ingredientes	Péptidos de colágeno hidrolizado bovino (100% Peptan®), citrato de magnesio, ácido L-ascórbico (vitamina C), ácido hialurónico.
Modo de empleo	Disolver 10g de polvo en 200 de agua
Contenido	300g sabor neutro
Función	Protector articular

NUTRISPORT

Nombre producto	Artrinutril Sport Joint
Ingredientes	Glucosamina clorhidrato (22%), colágeno hidrolizado (20%), carbonato de magnesio, condroitín sulfato de sodio (15%), raíz de harpagofito (Harpagophytum Procumbens) (10%), óxido de magnesio, metil-sulfonil-metano (MSM) (5%), ácido L-ascórbico, antiaglomerantes (carboximetilcelulosa sódica, dióxido de silicio, y estearato de magnesio), sulfato de zinc, hialuronato de sodio, sulfato de manganeso. Recubrimiento: alcohol polivinílico, colorante (E-171), polietilenglicol y antiaglomerante (talco).
Modo de empleo	Tomar 4 comprimidos al día durante 3 meses, descansar 2 meses y repetir el proceso.
Contenido	Bote de 160 comprimidos.
Función	Ante la necesidad complementar una pauta alimentaria saludable para reducir el desgaste y evitar posibles lesiones, ARTRINUTRIL SPORT JOINT es un complemento alimenticio que ha sido formulado con aquellos ingredientes que contribuyen a mantener la salud de las articulaciones y tejido conectivo.

AMIX NUTRITION

Nombre producto	AMIX™ Osteo Anagenesis
Ingredientes	Sulfato de glucosamina (derivados de crustáceos), sulfato de condroitina, Metil-sulfonil metano (MSM), extracto de Boswellia serrata (Boswellin®), extracto de corteza de sauce blanco
Modo de empleo	Tomar 2 cápsulas con 250 ml de agua entre las principales comidas
Contenido	Es una combinación de sulfato de glucosamina, sulfato de coindritina, Metil-sulfonil metano (MSM), salicina y boswelina serrata.
Función	Salicina and Boswellia ayuda al funcionamiento normal de las articulaciones.el extracto de corteza de sauce blanco se considera una forma natural de aspirina.

como en el nutri-cosmético, os hablo del COLÁGENO: aunque muy de moda a nivel científico aún no está nada claro que tenga acciones beneficiosas sobre las articulaciones, eso sí, al tratarse de una fuente proteica, aunque lo tomemos y no sea efectivo, mal no nos va a hacer, ya que nos provee de aminoácidos presentes en el tejido conectivo como la glicina, la prolina, etc. Para los que no sepáis la procedencia, deciros que es SIEMPRE DE ORIGEN ANIMAL ya que el punto de partida es la gelatina de los tejidos conectivos, piel, etc. de diferentes animales, los más comunes son el porcino, el bovino y el de pescado. La gelatina sufre un proceso de hidrólisis (ruptura parcial) con el fin de ser más digerible, soluble y asimilable, esto es lo que conocemos como colágeno hidrolizado. Los pocos estudios que hay al respecto nos muestran que la co-ingesta de colágeno + vitamina C una hora antes del ejercicio podría tener un efecto beneficioso sobre la síntesis de colágeno endógena.

A colación de esto sale la vitamina C que junto a otros dos minerales tienen acción sobre el colágeno y el tejido conectivo, según se recoge en los siguientes claims EFSA:

- La **VITAMINA C** contribuye a la formación normal de colágeno para el funcionamiento normal de los huesos, cartílagos y la piel.
- El **MANGANESO** contribuye a la formación normal del tejido conectivo.
- El **COBRE** contribuye al mantenimiento del tejido conectivo en condiciones normales.

AMIX NUTRITION

Nombre producto	OSTEO ULTRAJOINT DRINK
Ingredientes	Colágeno hidrolizado, sulfato de glucosamina, sulfato de condroitina, MSM (metilsulfonilmetano), Extracto de Boswellia Serrata (Boswellin®), Salicina y vitaminas
Modo de empleo	Mezcle un cacito de Osteo ultra JointDrink con 200-250 ml de agua fría. Use una licuadora o agitador de mano. Utilice preferentemente por la mañana con la comida.
Contenido	AMIX™ Osteo UltraJoint Drink es una bebida en polvo a base de protectores articulares.
Función	Se puede tomar durante el entrenamiento o como un delicioso batido pre y post entreno. Mantiene las articulaciones sanas; Alimenta los tejidos conectivos; Estimula la regeneración del cartílago; Lubrica las articulaciones.

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

■ Se vende gimnasio en Zamora de 433m². Ubicado en el barrio con más densidad de población de la localidad. El gimnasio se encuentra en perfecto estado. Dividido en varias salas. Dispone de todos los suministros (agua, electricidad y gas natural). **Tel.: 622 112 390 Susana.**

■ Se venden dos gimnasios en El Prat de Llobregat. El primero consta de 500m² dividido en un gimnasio de 360m² con zona de cardio, de musculación y de fitness, vestuario con taquillas y cuatro duchas. Funciona desde 2016 y actualmente tiene más de 500 clientes demostrables. El segundo gimnasio cuenta con 600m², dispone de piscina climatizada interior de agua salada, una sala de 350m² con máquinas de cardio, fitness y musculación de propiedad y vestuarios individuales hombre/mujer y habilitado para minusválidos. Un Chiquiparc completamente equipado con camas elásticas, castillo hinchable, tobogán, espacio de bolas. Completamente nuevo, actualmente 300 clientes. Aire acondicionado. **Tel.: 637 795 116 Guillaume.**

■ Venta local actividad gimnasio. Instalaciones renovadas en 2015. Dejamos todo el material y actividad en funcionamiento con cartera de clientes. 152 metros, gran fachada, se pueden habilitar dos accesos independientes desde la calle. Recepción, cabina estetica-fisioterapia, 2 salas y vestuario. Situado en muy buena zona en San Sebastián, Guipúzcoa. Precio negociable. **609 290 700**

Alquiler

Se alquila gimnasio en marcha ideal para emprendedores, o entrenadores que quieran ponerse por su cuenta. Cartera de clientes, instalaciones y maquinaria. 152 metros de local, con gran fachada. Recepción, cabina estetica-fisioterapia, 2 salas, y vestuario. Situado en buena zona en San Sebastián, Guipúzcoa. Muy buenas condiciones. **609 290 700**

Traspaso

■ Se traspasa en Sevilla gimnasio, o se vende todo el lote 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. **Tel.: 620 957 097.**

■ Vizcaya, se traspasa gimnasio completo y funcionando por no poder atender. Ten tu propio gimnasio Desde 25. 000 euros. Completamente renovado. 3 salas independientes. Fintess, cardio y multi actividades. Pilates, boxeo. Máquinas de musculación. Torno de accesos Solarium. Extractores de aire. **Tel.: 626 754 46 Ramón.**

■ Se traspasa centro deportivo especializado para todo tipo de entrenamientos, funcional, crossfit, mantenimiento, zumba, karate, kick-boxing, ballet, etc... Con cartera de clientes, sala de masajes, almacén, vestuarios, en zona muy buena para practicar deporte en el centro de Santa Cruz, zona de aparcamiento. **Tel.: 620 691 614 Jonathan.**

■ 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 pádel, trasteros. **Tel.: 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, movimiento consciente, etc... **Tel.: 638 157 757 Pablo.**

■ Se traspasa gimnasio en Huesca con 29 años funcionando y cartera de clientes fija. Sala de fitness y musculación, sala de zumba y escuela de kárate, cabina de masaje, rayos UVA, sauna y bar dietético. Buena cartera de clientes rentabilidad demostrable. **Tel.: 629 432 364 Antonio.**

■ Se traspasa gimnasio en la periferia, zona sur de Madrid. Gimnasio funcionando. 2 salas de clases con aire acondicionado y todos los materiales para el funcionamiento de las clases. Sala de musculación muy bien equipada de maquinaria con muy buena calidad. Gastos generales muy contenidos. Alquiler muy económico. Cuenta con todos los permisos necesarios. **Teléfono de contacto 722 842 690.**

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.

Jose Emilio lozano Mazagatos

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

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.

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

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

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