La información profesional imprescindible

gym FACTORY entrenadores

6 €

enero / febrero 2021

93

NUEVAS TENDENCIAS

LO DE LAS AGUJETAS

¿Qué es y qué lo causa?

PROFESIÓN Y LEGISLACIÓN

RECUERDOS Y DESEOS

Proteger y salvaguardar la salud del deportista

LIDERAZGO

HERRAMIENTAS DE GESTIÓN

El modelo Canvas. Modelo de negocio

MEDICINA Y CIENCIAS DEL DEPORTE

ACTIVIDAD FÍSICA Y ENERGÍA

Energía, trabajo, potencia

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®

enero/febrero 2021
número 93

Inés Ledo
editora@gymfactory.net

Administración:
Susana López
administracion@gymfactory.net

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

Cámara y editor de vídeo:
Marcos Barquero
info@gymfactory.net

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

Colaboradores:
José Luis Carrasco
Joan Celma Giménez
Jordi García
Iván Gonzalo Martínez
Guillermo Laich
Santiago Liébana Rado
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

ESTAMOS VIVIENDO UNA ETAPA

en la que los movimientos están restringidos como nunca antes y no podemos disfrutar de Congresos, formaciones y viajes como hasta hace menos de un año. Tenemos la suerte de contar con las comunicaciones on-line, que nos permiten seguir conectados y también poder seguir con nuestra formación continuada, para no quedarnos atrás.

La empresa FiveStars ha organizado un congreso de nutrición deportiva de alto nivel, con ponentes nacionales e internacionales, que permitirán a los entrenadores y demás profesionales del fitness estar al día de las últimas tendencias y descubrimientos de esta importante rama del deporte. Interesante.

Este número viene cargado de información imprescindible para estar al día. En nuestra sección de noticias, hemos seleccionado las más interesantes que han tenido lugar en las últimas semanas. Por otro lado, las secciones habituales de la mano de los expertos de nuestro sector, te darán las claves para estar a la última en las tendencias que marcan el sector del fitness. Además incluimos una nueva sección de bebidas de última generación, que nos llevará a la siguiente etapa en el mundo de la nutrición.

Salud

Inés Ledo
Editora

sumario
entrenadores

enero / febrero 2021

74 Novedades
71 Entrenadores
69 Medicina y ciencias del deporte
67 Nuevas tendencias de entrenamiento
63 Actividad en la gestación
59 Profesión y legislación
55 Bebidas de última generación
53 Liderazgo
49 Laboratorio de entrenamiento
47 Anuncios por palabras
46 Expertos

71 Entrenadores

EL HORARIO DE LAS COMIDAS AYUDA A PREVENIR ENFERMADES METABÓLICAS (1ª PARTE)

Sabemos que el sobrepeso, generalmente conlleva un exceso de grasa visceral, induce a la sarcopenia, y al aumento del riesgo de padecer enfermedades de carácter metabólico...

67 Nuevas tendencias

LO DE LAS AGUJETAS

El dolor muscular de aparición tardía (DOMS) conocido popularmente como "agujetas" es un fenómeno con el que casi cualquier persona que haya realizado ejercicio estará familiarizada, pero ¿qué es y qué lo causa?

63 Actividad en la gestación

FITBALL EN EL EMBARAZO

La Esferodinamia o Fitball es una técnica de trabajo corporal que emplea esferas de distintos tamaños teniendo como objetivo la reorganización de la postura. Una de las propulsoras de la actividad fue la profesora y bailarina Alma Falkenberg quien reside actualmente en Italia.

49 Laboratorio de entrenamiento

NI MÁS FUERTE, NI MÁS ALTO, NI MÁS DELGADO... ¡LO QUE QUIERO ES TENER MEJOR CALIDAD DE VIDA!

Año tras año, los objetivos que se mencionan con frecuencia de cara a la orientación de los servicios de los clientes de fitness, no parecen haber cambiado...

CURSO DE EXPERTO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA Y SUPLEMENTACIÓN

■ El centro de formación deportiva profesional FiveStars presenta su nueva 15ª edición del congreso de Nutrición Deportiva Nutrición Deportiva. Este Congreso Internacional contará con la presencia de profesionales referentes en el sector, que se harán cargo de las siguientes temáticas: Richard Kreider: Suplementación para rendimiento / composición corporal y salud. Asker Jeukendrup: Periodización nutricional para atletas. Pedro Carrera: Inflamación crónica y COVID 19: rol de la dieta y el estilo de vida. Alan Aragón: Estrategias nutricionales para la composición corporal. Marta Castroviejo: Deficiencia energética relativa en el deporte. Stuart Phillips: Interacción dieta-fuerza en un envejecimiento saludable. Paoli MD: Ayuno y cetosis para la composición corporal, salud y rendimiento. Paul Arciero: Rendimiento deportivo y ayuno intermitente. Francis Holway: Ventajas y desventajas de las dietas veganas en personas entrenadas. Louise Burke: Estrategias de dieta y ejercicio para manipular el combustible en el entrenamiento y la competición. El Congreso dispondrá de traducción simultánea al castellano, al inglés y al francés.

fivestarsfitness.com

AEFA Les Mills y **MyClubTV** se unen para impulsar el negocio digital del sector del Fitness

■ MyClubTV llega como un nuevo ecosistema digital, en el que cualquier club o profesional del fitness puede trasladar su modelo de negocio al mundo online. Gracias a esta nueva herramienta, será posible ofrecer contenidos gratuitos o de pago, contactar con los socios, crear una tienda online, así como obtener datos sobre el comportamiento de los clientes.

Este nuevo modelo de negocio no es una solución puntual a la situación actual, sino que forma ya parte del nuevo mercado del fitness y de la estrategia de transformación digital que los clubs y gimnasios están llevando a cabo, no solo para diferenciarse de la competencia, sino también para adaptarse a los nuevos hábitos de consumo.

La integración de MyClubTV con los sistemas operacionales de los clubs (CRM o ERP) está asegurada, así como la calidad de los contenidos. Además, si los clubs lo desean, pueden hospedar contenidos ofrecidos por AEFA Les Mills, HBX, entrenamientos, consejos nutricionales, etc.

AEFA Les Mills sigue con su compromiso de acompañar a los centros oficiales Les Mills en todo momento y cómo no, en esta nueva estrategia digital, que sin duda supondrá una nueva e importante línea de negocio en el sector del Fitness.

Lesmills.es

La tendencia de fitness para 2021 es... **¡Entrenamiento online!**

■ La encuesta anual de ACSM Health & Fitness Journal®, encuesta mundial para determinar las tendencias de la industria por parte de profesionales del fitness de la salud señala que la tendencia para 2021 es el entrenamiento en línea.

La pandemia COVID-19 ciertamente influyó en esta encuesta, destacando como la nueva tendencia para 2021 la formación en línea que en 2020 fue la tendencia n°26.

La encuesta recibió respuestas de casi todos los continentes, incluidos los países de Australia, Brasil, Canadá, China, Francia, Alemania, Japón, India, Italia, Rusia, Singapur, Serbia, Reino Unido y Estados Unidos, entre muchos otros. Los datos demográficos de los encuestados incluyeron 63% mujeres (37% hombres) en una amplia variabilidad de edades, 53% con más de 10 años de experiencia en la industria y 27% con más de 20 años de experiencia. Entre las 20 principales tendencias identificadas para 2021 a parte de incluir al n°1 el entrenamiento en línea, el entrenamiento virtual pasa al n. ° 6 y aplicaciones de ejercicios móviles al n. ° 12.

Para ver el informe:
ow.ly/v8A250CVRC2

F45 CHALLENGE: Entrenamiento de equipo, cambio de vida

■ F45 Training la comunidad global de fitness que se especializa en entrenamientos grupales innovadores y de alta intensidad crea F45 Challenge, un programa de nutrición y entrenamiento que se enfoca en el bienestar general e integral.

F45 Challenge es un Reto de 45 días que ayuda a las personas a crear metas realistas y les ofrece la responsabilidad que necesitan para lograrlas. Así es como han creado un sistema que funciona y ayuda a sus miembros a sentirse parte de una gran comunidad. "Para nuestros propietarios de franquicias, esta es otra forma de mostrar a sus comunidades locales lo increíbles que son nuestros programas de capacitación. Nuestros desafíos sirven como una fuente adicional de ingresos para nuestros franquiciados, ya que las personas se inscriben en el programa de capacitación de 45 días además de sus membresías mensuales. Además, a medida que más y más socios se registran y aman nuestros Desafíos, es más probable que corran la voz y recluten a otras personas dentro de la comunidad. Junto con campañas de marketing y divulgación comunitaria, los estudios pueden ver potencialmente un gran aumento en los ingresos, todo gracias a nuestro programa Challenge." Concluyen desde la compañía.

F45.com

Nace **deporCIENCIA,** el portal gratuito de información de la investigación en **CAFyD** en España

■ Nace 'deporCIENCIA', el portal del Consejo COLEF que ofrece un espacio al personal investigador español CAFyD para ser parte activa en la divulgación de su trabajo, con el objetivo de que los educadores físico deportivos, los medios de comunicación, así como la ciudadanía en general, tengan un lugar de encuentro con las últimas novedades científicas de forma gratuita.

El Consejo COLEF da así un paso adelante en la difusión de la investigación en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CAFyD), de manera gratuita, ya que ésta juega un papel fundamental e imprescindible en la profesión para mantener los niveles de progreso en todos los ámbitos, y es por ello que una las bases deontológicas del ejercicio de los educadores físico deportivos es el compromiso con la evidencia científica y la calidad técnica.

Colef.es

Myzone ofrece clases de entrenamiento en streaming gratuitas a todo el mundo

■ Myzone anuncia que continuará apoyando a la comunidad de actividad física ofreciendo clases gratuitas de gimnasia en vivo a través de su plataforma MZ- Remote para todas sus instalaciones elegibles y usuarios de Myzone.

La medida proporciona acceso continuo a iniciativas de bienestar para los gimnasios y centros de ocio de todo el mundo que aún están cerrados debido a COVID o tienen restricciones para ofrecer sus clases de ejercicio en grupo.

MZ-Remote seguirá creciendo mucho más allá de la pandemia y será parte del pilar digital crucial que los operadores de fitness necesitarán para ser los socios reconocidos de salud en sus comunidades. Dar acceso a los gimnasios a sus propias sesiones de MZ-Remote significa que podría estar tomando clases tipo Peloton con sus instructores favoritos de su gimnasio local." Indican desde Myzone

Myzone.es

Embarazo Activo renueva sus Avales Internacionales Americanos

■ Los líderes mundiales en certificaciones de acondicionamiento físico NASM - National Academy Of Sport Medicine y AFAA - Athletics and Fitness Association of America han revalidado por segundo período consecutivo los avales internacionales para las formaciones profesionales de Embarazo Activo. Además, desde el año 2012 la empresa acredita el aval internacional del ACSM - American College of Sports Medicine.

"Somos la única empresa de formaciones profesionales en actividad física en el embarazo y post parto que tiene 3 avales internacionales americanos" cuenta Mariela Villar directora de la compañía.

En el mes de febrero se llevará a cabo la 15Ed de la formación trimestral en Actividad Física en el Embarazo y Post Parto y la 1Ed de Yoga en el Embarazo y Post Parto y en el mes de marzo la 1Ed de Suelo Pélvico en el Embarazo y Post Parto, sumado a los 8 webinars introductorios en Microbiota, Nutrición, Suelo Pélvico, Embarazo y Post Parto entre otros temas.

"Durante todo el 2021 se continuarán con las formaciones corporativas y licencias para centros deportivos que quieran implementar la actividad en tiempos en que dar un servicio personalizado y diferencial es fundamental" explica Mariela Villar.

Embarazoactivo.com

VITALE, una solución integral para 3 grupos diferenciados de centros deportivos

■ VITALE es una herramienta basada en la tecnología cloud computing capaz de prescribir actividad física de forma inteligente, apoyada en la evidencia científica. Proporciona soluciones para entrenadores y corporaciones deportivas, acercando la tecnología a las instalaciones deportivas

Por su amplia oferta de funciones y del conocimiento de la industria del fitness, Vitale es una solución integral para 3 grupos diferenciados de centros deportivos:

- Para cadenas de gimnasios creando 3 niveles de acceso: Corporate, Club y Entrenador. Cada uno con funciones específicas

  – Estadísticas, KPIS, productividad
  – Agendas, disponibilidad, profesionales
  – Diseño de entrenamientos, tests, gestión de usuarios

- Para gimnasios independientes: Con las mismas funciones, pero todas centradas en un único club. Adaptable a diferentes modelos de negocio: Premium, Family - concesional, low cost.
- Para entrenadores personales: El entrenador personal podrá impulsar su negocio creando entrenamientos y ejercicios con videos HD, monitorizar a los clientes. Proponer mix de entrenamiento presencial y virtual. Ampliar el alcance de su prescripción y servicios.

"Somos una empresa consolidada, llevamos más de 8 años en el mercado del deporte y la salud. Trabajan con nosotros más de 500 gimnasios de 10 países diferentes. Ofrecemos soluciones adaptadas a todo tipo de centros deportivos acercándolos a las últimas tecnologías del sector." Indican desde Vitale.

Myvitale.com

Cómo se mantendrán en forma los socios del gimnasio en 2021 según un estudio realizado por **RunRepeat**

■ Según un estudio realizado por la comunidad de corredores en línea RunRepeat a medida que la pandemia continúa, incluso con el optimismo que trae una vacuna, las personas continuarán recurriendo a los entrenamientos en casa en el futuro previsible.

RunReapeat encuestó a 1.990 socios de gimnasios de 120 países diferentes para saber cómo se mantendrán en forma en 2021, en comparación con el comienzo de 2020.

Solo el 15,18% de los socios actuales de gimnasios piensan que la suscripción a un gimnasio es la mejor manera para lograr sus objetivos de acondicionamiento físico en 2021, una disminución del 63,31% desde principios de 2020. Casi tres cuartas partes de los socios del gimnasio (71,78%) dicen que correr y otras actividades al aire libre (49,92%) o las opciones de acondicionamiento físico en el hogar, será su alternativa.

¿Qué prefieren los socios del gimnasio?

1.4 veces más socios están optando por opciones de acondicionamiento físico en casa, como equipos de entrenamiento en el hogar (18,99%) y cursos, clases y suscripciones de acondicionamiento físico en línea (2,93%) que las suscripciones a los gimnasios en 2021.

3.2 veces más socios de gimnasios dependen principalmente de actividades al aire libre (49,92%) como correr, caminar y andar en bicicleta que las suscripciones a los gimnasios en 2021.

runrepeat.com

The SparkDome, un estudio personal de yoga

■ The SparkDome', es una cúpula altamente aislada que se infla en 60 segundos y alcanza de 105 a 110 grados en 10 a 15 minutos, transformándose en un estudio para una o dos personas, ideal para la práctica de yoga caliente prácticamente en cualquier lugar.

"Imagina tener acceso a clases de yoga kickass las 24 horas, los 7 días de la semana, y la capacidad de hacerlas tan calientes y sudorosas como quieras. Esto es lo que ofrece SparkDome. Un estudio espacioso, pero completamente amigable para la práctica en el hogar, junto con una variedad de clases de power yoga de tus instructores favoritos, accesibles desde cualquier dispositivo. El SparkDome se infla en 60 segundos y se enrolla para un fácil almacenamiento. Enchufa tus accesorios y listo"

Sus opciones de SparkDome está disponible en dos tamaños: Compacto diseñado para 1 persona o Confort (diseñado para 2 persona,con ventana o sin ventana.

sparkdome.myshopify.com

FITConcept PRO presenta WORKSHOPS

■ FITConcept PRO han preparado una nueva sección llamada 12 MESES 12 WORKSHOPS. Durante cada mes del año ofrecerán un workshop totalmente gratuito a los miembros PRO, miembros con una suscripción activa.

Para el primer workshop tienen el placer de contar con David Rivera. David es director de la empresa INNPLAY. Dicha empresa está especializada en el desarrollo de servicios informáticos online para gimnasio y cuentan entre sus clientes con gimnasios alto prestigio dentro del sector.

"David contará los secretos sobre como implantar con éxito los servicios online dentro de un gimnasio. Es una charla que recomendamos a todos por su especial importancia en estos momentos."

"Esto solo acaba de emprezar y en FITConcept PRO vamos a trabajar muy duro para que impulses tu negocio a lo más alto y rentabilicéis al máximo vuestras instalaciones y negocios"

fitconceptpro.com

Lululemon empieza a vender su aplicación Mirror en sus tiendas físicas

■ Lululemon la firma de indumentaria deportiva técnica inspirada en el yoga para mujeres y hombres comercializa en sus propias tiendas físicas la plataforma de entrenamiento interactivo, Mirror.

Mirror es una plataforma de entrenamiento interactiva que ofrece clases de entrenamiento físico en vivo y bajo demanda, así como entrenamiento personal. El concepto de Mirror consiste en un espejo fitness de cuerpo entero con una pantalla que permite a los usuarios acceder a las sesiones de ejercicios en directo.

La app se podrá adquirir inicialmente en 18 tiendas Lululemon de EE. UU., entre las que se encuentran ciudades como Nueva York, Washington, Miami, Chicago, Minneapolis, Dallas, Los Ángeles y San Francisco y sus alrededores. Los clientes podrán experimentar y comprar directamente MIRROR.

Lululemon.com

EL **HORARIO DE LAS COMIDAS** AYUDA A PREVENIR ENFERMADES METABÓLICAS (1ª Parte)

Sabemos que el sobrepeso, generalmente conlleva un exceso de grasa visceral, induce a la sarcopenia, y al aumento del riesgo de padecer enfermedades de carácter metabólico, como la diabetes del tipo 2, aterosclerosis, enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, y muchas más.

Cuando nos planteamos la pérdida de peso, debemos hacerlo teniendo presente qué comemos, cuánto comemos y en qué momento del día comemos. A parte claro está, de la actividad física que realizamos, de la calidad del descanso nocturno y la gestión del estrés.

En este artículo quiero hacer una breve reflexión sobre cómo afecta a la salud metabólica, bien personas con sobrepeso u obesidad y en personas delgadas, los horarios de nuestras comidas.

Para ello me basaré en lo que nos comentan dos revisiones teóricas publicadas en el 2019 sobre la importancia de tener en cuenta los horarios de comer para mantener la salud metabólica.

Empezaré por desarrollar los aspectos más interesantes de la revisión de Kessler, K. "Meal timing, Aging and Metabolic Health" publicada en la revista International Journal of molecular sciences.

Si tuviera que resumir los aspectos más importantes en dos puntos, serían los siguientes:

- Aquellas personas que almuerzan tarde, pasadas las 15h, tienen peores resultados en la pérdida de peso.
- Cenar tarde, por encima de las 18-20h está asociado a alteraciones del ritmo día-noche, del apetito y de las hormonas de estrés. Esto a la larga, conlleva un mayor riesgo de aparición de enfermedades metabólicas como diabetes del tipo 2, enfermedades cardiovasculares, sarcopenia, hipertensión arterial, etc…

A continuación voy a detallar más exhaustivamente que nos exponen en esta publicación.

¿QUÉ COMER EN CADA INGESTA?

Realizar la cena pasadas las 18-20h tiene efectos de cronodisrupción, pero si además tomamos una alta cantidad de CH simples durante la cena tiene un mayor impacto en la disfunción de la glucosa y la insulina, por el contrario si la gran toma de CH se produce durante la mañana tiene efectos positivos en el funcionamiento de la insulina.

Tomar la comida más grande en calorías en el desayuno tiene mejores efectos en la modulación de parámetros como: la glucosa basal, la insulina y la grelina. Comparándolo con personas que tomaban la ingesta más calórica en la cena.

REDUCIR LA VENTANA DE ALIMENTACIÓN

Personas con sobrepeso que tenían una ventana de alimentación de 14h al reducirla a 10-12h ya redujeron su peso, reportaron mayor energía durante su actividad diaria y mejor sensación de sueño reparador. Seguramente debido a un mayor consumo del glucógeno hepático y la mejor utilización energética de las reservas de grasa fruto de alargar el ayuno nocturno.

Comprimir la ventana de alimentación tiene efectos positivos (Time restricted feeding, TRF), pero tiene mejores resultados cuando las horas de ingesta alimentaria coinciden con las horas de luz solar, máximo hasta las 18-20h (según la época del año), logra cambios positivos en la sensibilidad a la insulina, en parámetros inflamatorios, estrés oxidativo, presión arterial y en sensación de apetito.

COMBINABLE CON EL ENTRENAMIENTO

Una ventana de alimentación de 6 -9h es perfectamente combinable con el entrenamiento, logra reducir la grasa visceral, y además mantiene la masa muscular y ayuda a la construcción de nuevo músculo.

Esto se debe a que alargar las horas de ayuno nocturno permite consumir casi completamente el glucógeno hepático y muscular, si a eso le aunamos ejercicio físico planificado antes del desayuno, obliga a nuestro organismo a aumentar su eficiencia en el metabolismo de las grasas, a la vez que hay un mayor estímulo posterior al ejercicio, cuando comamos, en la creación de nuevo músculo.

MEJORA EL DESCANSO NOCTURNO

Anticipar la hora de la cena, alejándola de la hora de ir a dormir y del primer pico de expresión de la melatonina permite que pueda ser una herramienta útil en la recuperación de los ritmos circadianos y en la mejora del descanso. Sobre todo en personas mayores, que suelen tener menos expresión de la melatonina y problemas para el descanso nocturno.

Ir a la cama con baja glucosa sanguínea, junto con un ambiente oscuro después de la cena sin luz azul artificiales facilita la expresión de melatonina (como veremos en la segunda parte).

En la segunda parte, hablaré de cuáles son los mejores momentos para el desayuno, el almuerzo y la cena si queremos preservar la salud metabólica de nuestro organismo. A la vez, que intentaré resolver si debemos anteponer la cantidad de comida real total del día o el momento del día en el que comemos.

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

ACTIVIDAD FÍSICA y energía

Montar en una montaña rusa es una experiencia muy especial. Todo comienza con calma y disfrutando de la lenta subida hacia lo más alto de la montaña. Al llegar a la cima casi nos detenemos, pero es ahí donde la fuerza de la gravedad asume el control y comenzamos el descenso.

Aceleramos durante treinta metros de caída libre antes de tocar fondo y encarar la siguiente montaña ligeramente más baja que la primera, y luego otra caída violenta. A continuación realizamos varios giros y vueltas que nos lanzan de un lado al otro, hasta llegar a una última y mas baja colina. Concluimos nuestra aventura con las piernas tambaleantes y una gran alegría.

Las montañas rusas representan un microcosmos del universo. A medida que subíamos y bajábamos las montañas, colinas, bucles, y baches hemos sido guiados por las dos leyes básicas que rigen el comportamiento de la energía: 1.- la energía siempre se conserva; y 2.- la energía siempre fluye de formas más útiles a formas menos útiles.

Estas dos leyes, respectivamente, nos sugieren una buena y una mala noticia. La primera dice que la energía, o sea la capacidad de realizar un trabajo útil, se presenta en distintas formas y es intercambiable. La energía se convierte de una forma a otra en semejanza a como realizamos una transferencia de dinero de una cuenta bancaria a otra. Si bien la transferencia no aumenta ni disminuye nuestra riqueza, al cambiar de una forma a otra de energía tampoco modifica la cantidad de energía disponible. La energía no puede ser creada o destruida, por lo que la energía total de un sistema aislado siempre permanece igual. Esta es la primera ley de la termodinámica, y constituye la buena noticia.

Por otro lado, la conversión de energía siempre fluye desde las formas más concentradas y mas útiles hacia otras menos concentradas y menos útiles. Cuando se queman combustibles metabólicos como carbohidratos, lípidos, o proteínas parte de la energía se libera y dispersa hacia la atmosfera en forma de calor. Una vez liberada la energía no puede ser recuperada para realizar trabajo adicional útil. Esto se conoce como la segunda ley de la termodinámica, y constituye la mala noticia.

La medicina y ciencias del deporte considera trabajo a lo que se realiza cuando aplicamos una fuerza para mover algo. Sabiendo que el trabajo es igual a fuerza por distancia, la cantidad de trabajo realizado dependerá de cuánta fuerza utilizamos y la distancia que movemos el objeto.

Estas dos leyes gobiernan todos los procesos que involucran calor y otras formas de energía. También aplican a la energía utilizada en la actividad física y el deporte. Ambas leyes de la termodinámica se basan en tres conceptos fundamentales: 1.- energía; 2.- trabajo; y 3.- potencia.

La medicina y ciencias del deporte considera trabajo a lo que se realiza cuando aplicamos una fuerza para mover algo. Sabiendo que el trabajo es igual a fuerza por distancia, la cantidad de trabajo realizado dependerá de cuánta fuerza utilizamos y la distancia que movemos el objeto.

Cuando levantamos unas mancuernas, lanzamos un balón medicinal, o corremos aplicamos una fuerza sobre una distancia, o sea que movemos un objeto. Estamos realizando trabajo. Cuanto mayor sea la fuerza aplicada o mayor sea la distancia recorrida, más trabajo realizamos. Si intentamos elevar una barra olímpica con 300 kg y no podemos, no hemos realizado trabajo. Si bien hemos generado una determinada fuerza, esta no fue aplicada sobre una determinada distancia. Independiente del esfuerzo realizado, si la barra no se mueve, la cantidad de trabajo es cero.

La energía es la capacidad de realizar trabajo – o sea la capacidad de ejercer una fuerza para mover algo. El termino griego para "fuerza" es "dynamis," de ahí que la cantidad de fuerza aplicada se mida por la unidad "dina." Una dina (Sistema CGS) es la fuerza aplicada a 1 gramo de masa que causa una aceleración de 1 cm por segundo cada segundo.

La potencia corresponde al trabajo realizado dividido por el tiempo que lleva hacerlo, y representa una medida de la rapidez con la que se realiza el trabajo. Si subimos corriendo un tramo de escaleras en lugar de caminar, se requiere más potencia, aunque la cantidad total de trabajo permanece igual en ambos casos. El deportista capaz de generar y expresar energía o fuerza en menor tiempo y a mayores velocidades – o sea fuerza en velocidad - lanzara más lejos, golpeara más fuerte, y correrá más rápido.

Si bien la energía se presenta en muchas distintas formas y puede ser convertida de una forma a otra, todas poseen un elemento en común: un sistema capaz de ejercer una fuerza. En el año 1843 el físico Británico James Prescott Joule (1818-1889) determino que el calor era una forma de energía y, a partir de ahí fue considerado como la piedra angular de la termodinámica. La degradación metabólica de los nutrientes permite generar la energía necesaria para realizar determinadas actividades físicas. En consecuencia el cuerpo libera calor y progresivamente proceden a reducirse los depósitos de grasa.

Guillermo
A. Laich de Koller
Doctor en Medicina y Cirugía

LO DE LAS AGUJETAS

El dolor muscular de aparición tardía (DOMS) conocido popularmente como "agujetas" es un fenómeno con el que casi cualquier persona que haya realizado ejercicio estará familiarizada, pero ¿qué es y qué lo causa? Esto es algo que a menudo se malinterpreta y se vincula con teorías obsoletas. Pero primero echemos un vistazo a lo que realmente define las DOMS.

El dolor muscular de aparición tardía (DOMS) describe una entidad de daño muscular ultraestructural. La manifestación de DOMS es causada por contracciones musculares excéntricas o formas de ejercicio desacostumbradas. Los signos clínicos incluyen capacidades de fuerza muscular deterioradas, restricción dolorosa del movimiento, rigidez, hinchazón y biomecánica alterada en las articulaciones adyacentes. Aunque el DOMS se clasifica como un tipo leve de daño muscular, es una de las razones más comunes para el rendimiento deportivo comprometido. En la última década, se han desarrollado muchas hipótesis para explicar la etiología de DOMS, y existe una amplia gama de diferentes intervenciones destinadas a prevenir o aliviar los síntomas. Numerosos estudios han evaluado varios tipos de terapia de frío o calor, compresión, masaje, fisioterapia o intervenciones nutricionales. Las consideraciones de tratamiento se centran en la prevención primaria de las lesiones ultraestructurales durante el ejercicio, el tratamiento de la respuesta inflamatoria que conduce a DOMS y las estrategias de recuperación para DOMS manifiesta (Heiss, 2019).

Síntomas

El inicio de DOMS generalmente comienza alrededor de 24 horas después del ejercicio y puede durar hasta cinco o incluso siete días (Byrnes y Clarkson, 1986), aunque es excepcionalmente largo. Los síntomas generalmente alcanzan su punto máximo alrededor de las 72 horas y se caracterizan por dolor localizado, rango de movimiento reducido y función muscular reducida (Cheung, Hume y Maxwell, 2003). Estos síntomas son generalmente peores con los principiantes y se reducen en magnitud cuanto más entrenado se vuelve un individuo.

¿Cuáles son las causas?

Está bien establecido que el DOMS ocurre principalmente después de un ejercicio desconocido (como correr o realizar un entrenamiento con pesas por primera vez), ejercicio excéntrico o períodos prolongados de ejercicio. Esto se debe a un aumento en el daño muscular inducido por el ejercicio (EIMD), aunque contrariamente a la creencia popular, el nivel de dolor experimentado no está directamente relacionado con la cantidad de daño muscular resultante del ejercicio (Nosaka, Newton y Sacco, 2002).

El volumen del entrenamiento excéntrico o tensión muscular en estiramiento es uno de los más referenciados en materia de entrenamiento, ya que es una técnica, por ejemplo, muy utilizada entre culturistas para aumentar la duración y carácter de esfuerzo de las repeticiones. Sin embargo, vemos como en otras actividades como el Fitness Acuático, donde el trabajo excéntrico es mínimo o incluso residual, que, aunque no imposible, es más difícil la aparición de DOMS.

Existen varias teorías para los mecanismos de DOMS:

- Aquella que decíamos no hace tanto tiempo sobre la cristalización del ácido láctico en el músculo, que ha ido quedando descartada con el paso de los años.
- Daño al tejido conectivo
- Daño a las fibras musculares
- Homeostasis del calcio alterada debido al daño del sarcolema
- La respuesta inflamatoria al ejercicio (de ahí que en ocasiones se recomienden anti-inflamatorios como el ibuprofeno o la cúrcuma).
- Espasmo muscular
- La teoría más reciente es que el dolor muscular de aparición tardía es causado por una axonopatía aguda, en la que el aumento de la presión del líquido irrita mecánicamente las terminaciones nerviosas del huso muscular (Sonkodi et al., 2020)

Cheung et al., (2003) propusieron que las dos últimas teorías son poco probables y que la verdadera causa de DOMS es muy probablemente una combinación de las teorías restantes, que esencialmente nos dice que el daño mecánico inicial durante el ejercicio y el daño metabólico secundario después son las que causan estos síntomas.

¿Cómo me las apaño con agujetas?

Debido a la naturaleza incómoda de DOMS, han surgido muchas estrategias para ayudar a aliviarlos, incluidas las prendas de compresión, la crioterapia, el masaje y los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINE) y que llegaban, sí, hasta lo del agua con azúcar. Es importante recordar que estos solo pueden ayudar a limitar el daño metabólico secundario, y no podemos reducir significativamente el daño mecánico inicial sin cambiar el ejercicio realizado en primer lugar. La efectividad de cada estrategia anterior se ha investigado en profundidad y cada una de ellas justificaría un artículo completo en sí misma. Sin embargo, el método más eficaz e impresionante es simplemente la adaptación. El efecto de episodios repetidos (RBE) describe el mecanismo de protección aplicado por el cuerpo, en el que tras el daño tisular tiene

lugar un proceso de adaptación, dejando al músculo más resistente al daño durante futuros episodios de ejercicio (Morgan y Allen, 1999). Esta respuesta es más eficaz en las dos primeras semanas de ocurrencia, pero puede durar hasta seis meses entre episodios (Connolly, Reed y McHugh, 2002).

Por otro lado, vemos como un adecuado calentamiento y vuelta a la calma, incluidas técnicas de inducción miofascial puede ayudar tanto a generar un volumen menor de DOMS como a aliviar los efectos negativos del mismo en el rendimiento (Adamczyk, 2020), así como también se intuyen efectos en otras técnicas en el medio acuático, incluidos los baños de agua fría (Chong, 2020).

¿Y lo de la hipertrofia?

Durante muchos años se ha considerado el daño muscular como uno de los factores clave a la hora de generar ganancias de masa muscular dado que se detectó un aumento de la Síntesis Proteica cuando existían agujetas así como un aumento de la hipertrofia. Sin embargo, vemos como posteriormente (Schoenfeld, 2013) se ha explicado el aumento de la síntesis por la necesidad de regenerar el tejido dañado y no de crear más "masa" que en una situación en la cual no encontremos DOMS. La hipertrofia encontrada corresponde a una alta Tensión Mecánica (TM), por lo que podemos explicar que el responsable de las mayores mejoras en masa corresponde a este factor y no a las agujetas en sí, aunque normalmente estas son indicativos de un entrenamiento intenso y alto volumen, necesario para la TM.

Resumiendo

El dolor muscular de aparición tardía es un problema a veces inevitable, sin embargo, evitar aumentos repentinos en ejercicios desconocidos, excéntricos o de larga duración ayudará a prevenir el dolor excesivo, particularmente en personas con poca experiencia en entrenamiento. Existen estrategias de recuperación para ayudar a aliviar los síntomas, sin embargo, el descanso y la adaptación parecen ser el método más eficaz para reducir los DOMS en las sesiones de entrenamiento posteriores.

El inicio de DOMS generalmente comienza alrededor de 24 horas después del ejercicio y puede durar hasta cinco o incluso siete días (Byrnes y Clarkson, 1986), aunque es excepcionalmente largo. Los síntomas generalmente alcanzan su punto máximo alrededor de las 72 horas y se caracterizan por dolor localizado, rango de movimiento reducido y función muscular reducida (Cheung, Hume y Maxwell, 2003). Estos síntomas son generalmente peores con los principiantes y se reducen en magnitud cuanto más entrenado se vuelve un individuo.

Referencias

- Adamczyk, J. G., Gryko, K., & Boguszewski, D. (2020). Does the type of foam roller influence the recovery rate, thermal response and DOMS prevention?. PloS one, 15(6), e0235195.
- Byrnes, W. C., & Clarkson, P. M. (1986). Delayed onset muscle soreness and training. Clinics in Sports Medicine, 5(3), 605–614.
- Cheung, K., Hume, P., & Maxwell, L. (2003). Delayed Onset Muscle Soreness. Sports Medicine, 33(2), 145–164.
- Chong, F. C. S. (2020). The Effects of Aquatic Therapy and Cold Water Immersion in Reducing DOMS (Doctoral dissertation, Tunku Abdul Rahman University College).
- Connolly, D. a J., Reed, B. V., & McHugh, M. P. (2002). The repeated bout effect: Does evidence for a crossover effect exist? Journal of Sports Science and Medicine, 1(3), 80–86.
- Heiss, R., Lutter, C., Freiwald, J., Hoppe, M. W., Grim, C., Poettgen, K., … & Hotfiel, T. (2019). Advances in delayed-onset muscle soreness (DOMS)–part II: treatment and prevention. Sportverletzung· Sportschaden, 33(01), 21-29.
- Morgan, D. L., & Allen, D. G. (1999). Early events in stretch-induced muscle damage. Journal of Applied Physiology, 87(6), 2007–2015.
- Nosaka, K., Newton, M., & Sacco, P. (2002). Delayed-onset muscle soreness does not reflect the magnitude of eccentric exercise-induced muscle damage. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 12(6), 337–346.
- Schoenfeld, B. J., & Contreras, B. (2013). Is postexercise muscle soreness a valid indicator of muscular adaptations?. Strength & Conditioning Journal, 35(5), 16-21.
- Sonkodi, B., Berkes, I., & Koltai, E. (2020). Have We Looked in the Wrong Direction for More Than 100 Years? Delayed Onset Muscle Soreness Is, in Fact, Neural Microdamage Rather Than Muscle Damage. Antioxidants (Basel, Switzerland), 9(3), E212. https://doi.org/10.3390/antiox9030212

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

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:

FITBALL en el EMBARAZO

La Esferodinamia o Fitball es una técnica de trabajo corporal que emplea esferas de distintos tamaños teniendo como objetivo la reorganización de la postura. Una de las propulsoras de la actividad fue la profesora y bailarina Alma Falkenberg quien reside actualmente en Italia.

El uso de las pelotas como método de trabajo corporal se remonta a principios de siglo. Fueron utilizadas en Suiza, en círculos terapéuticos para el tratamiento de trastornos neurológicos. Posteriormente fueron empleadas en Estados Unidos para el estudio de los patrones de movimiento, y en el desarrollo de rutinas integrales de fitness. Sin embargo, no fue hasta la década de los 80s que comenzó a desarrollarse una metodología de la enseñanza basada en el registro propioceptivo (registro de la organización interna del cuerpo) y en la intención de modificar hábitos posturales poco saludables. Es

allí cuando se sistematizó, transformándose en la disciplina que hoy conocemos como ESFERODINAMIA o FITBALL, para convertirse en una técnica corporal por derecho propio.

Las clases con esferas constituyen una opción válida y de probada eficacia para optimizar la salud de la mujer embarazada, y para prepararla para el parto, y el postparto. Como método inserto en el campo de la educación somática, que plantea un aprendizaje a través del cuerpo en movimiento

No sólo se propone un registro interno de sensaciones, que incorpora la experiencia de la presencia del bebé en crecimiento dentro del útero, sino también la percepción de la relación del cuerpo con el medio ambiente, para poder modificar patrones de acción en la vida cotidiana, elemento de gran ayuda al abordar las adaptaciones que ocurren en el cuerpo y en la mente durante este período.

El trabajo con esferas que propone este método permite realizar una amplia variedad de ejercicios, adaptados a las necesidades de cada etapa de la gestación. Una de las adaptaciones es la utilización de las esferas con un tono adecuado para sostener, y ser a la vez receptivas del peso y la forma de la mujer embarazada

De esta manera, se obtiene un soporte blando que permite realizar diferentes posiciones y movimientos de manera placentera y segura, se aprende a soltar el peso, a regular el tono muscular y a encontrar una forma más relajada y eficiente de estar, y de moverse.

Los principales objetivos en el trabajo son los siguientes:

- Mantener una buena condición física
- Aumentar la conciencia corporal
- Facilitar una adaptación natural a los cambios
- Reorganizar la postura
- Aliviar molestias y /o dolores
- Reforzar el vínculo prenatal
- Aumentar la conciencia y preparar aquellas partes del cuerpo involucradas en el parto
- Brindar herramientas para una participación activa y protagónica en el parto
- Lograr una mayor sensación de bienestar

Para las embarazadas, la realización de ejercicios específicos con la ayuda de elementos auxiliares, como bandas elásticas, pesas, cintas, cinturones, etc., es una manera de aumentar la conciencia corporal, preparar las zonas implicadas en el parto, favorecer la reorganización postural y mejorar la resistencia, la flexibilidad, la fuerza y la coordinación en todas las etapas de la gestación, y en el postparto.

En las clases de Embarazo Activo utilizamos las esferas como un elemento más, como también usamos bastones, pesitas, colchonetas y bandas elásticas; son elementos que acompañan a la clase. Las esferas vienen de diferentes tamaños desde 20cm o 25cm hasta 1,80cm, las más utilizadas son las de 25cm y 75cm (algunas son de 65cm).

Para comenzar con los ejercicios primero se empieza con un reconocimiento de la esfera, que por lo general se realizan ejercicios sentada, con algún vaivén para el suelo pélvico y luego con incorporaciones o extensiones arriba de la esfera. Se pueden realizar ejercicios de movilidad

de las crestas iliacas, trabajo de fuerza de brazos, movimiento sin rebotes, pero sí con vibraciones sentada en la esfera.

A la mamá le gusta el trabajo en la esfera, pero a su vez le parece un poco inestable, por ello es muy importante que se haga una adaptación de la esfera y explicarle bien antes de subirse a ella el cómo utilizarla, cómo realizar el ejercicio y como bajarse de la misma, así la mamá se siente confiada y no tenga ningún inconveniente. El tamaño de esfera que usa la mamá va a depender del ejercicio que se hace y la altura de la mamá.

Las esferas siempre se utilizan arriba de una mat, por una cuestión de cuidado de la mamá para que no se resbale y que si se cae caiga arriba de una colchoneta no del suelo. Se debe de cuidar de no utilizar anillos, colgantes, nada con punta y con el pelo recogido.

Es muy bueno el trabajo con esferas ya que se le da variabilidad de ejercicios, pero hay que hacer la adaptación adecuada, descomprime el suelo pélvico, se trabaja el equilibrio.

Mariela Villar
Directora EMBARAZO ACTIVO®
www.embarazoactivo.com

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:

RECUERDOS y DESEOS

Como expresa el título de una de las obras de Mario Benedetti, una vez más, iniciamos un nuevo año entre "memoria y esperanza". Si el magnífico autor uruguayo, nos animaba a luchar por nuestros sueños derrotando al conformismo, en este 2021 tenemos la oportunidad de preguntarnos por aquello que estamos dispuestas a apostar para salir del actual laberinto en el que nos encontramos.

Tratando de recuperarnos aún del varapalo que supuso el confinamiento y en pleno periodo de cierres perimetrales, grupos burbuja o restricciones horarias y de aforo, entre otras medidas para la contención del virus, parece conveniente haber asumido ya nuestra vulnerabilidad como seres humanos.

Sin prisa, pero sin pausa, toca ahora valorar, necesidades humanas, riesgos y miedos, para reorganizar adecuadamente nuestras relaciones sociales. En este sentido, los centros deportivos siguen su camino para ser reconocidos como servicios esenciales, demostrando cada día su aporte al refuerzo de un sistema inmunológico, tan mencionado en este tiempo.

Desde COPLEF Madrid, queremos recordar el artículo 7 de nuestro Código Deontológico, donde se cita el *"Principio de la salud, seguridad e integridad física y/o psíquica del usuario", aclarando que el ejercicio de la profesión, siempre estará sujeto a proteger y salvaguardar la salud del deportista, así como al establecimiento de tantas medidas de seguridad como sean necesarias para la prevención de riesgos en la práctica deportiva.*

Convivir en un contexto quizá más volátil de lo deseable, no impide que el derecho genere obligaciones para los entes públicos y privados, en función de principios como el de necesidad, el de eficacia o el de certidumbre.

Tras 30 años, existen motivos suficientes para incidir en el artículo 72, de la Ley del Deporte de 1990, donde se menciona que, toda instalación, establecimiento o entidad en la que se ofrezcan servicios deportivos, deberá ofrecer información del nombre y la titulación respectiva de las personas que prestan dichos servicios, lo cual se corrobora con el artículo 4.h. de la Ley 6/2016 de ordenación del ejercicio de las profesiones del deporte de la Comunidad de Madrid.

Si cuando vamos a la consulta de un dentista o al gabinete de una abogada no sólo no nos sorprende encontrarnos con sus identificaciones personales y profesionales, sino que además lo agradecemos, en el sector de la actividad física la circunstancia no es, ni debería ser distinta, resultando esencial conocer en manos de quién nos ponemos.

Generar confianza y credibilidad en usuarios y clientes, es uno de los retos marcados como prioritarios, tras un confinamiento que ha dejado bastante "tocada" a la industria del fitness. Con muchos gimnasios cerrados por la imposibilidad de asumir el descenso o la pérdida de socios, otros centros se ven en dificultades para asumir los costes económicos que supone adaptarse a las medidas anti-COVID, comprando máscaras faciales, hidrogeles, pulverizadores rellenos de

líquido virucida o mamparas separadoras, entre otros muchos productos.

En este nuevo escenario, permanecen tareas pendientes o inacabadas como es la de legislar, estableciendo o modificando ciertos límites a lo que pudiera tener lugar, lo cual puede entenderse como una gran suerte, ya que tener la posibilidad de adaptar nuestro ordenamiento jurídico, aunque sea parcialmente, es un lujo que no siempre está al alcance de la realidad.

Sabiendo que las sociedades modernas basan su estabilidad en el dinamismo, evaluar el antes y el después de cada toma de decisiones, como por ejemplo fue la orden de clausurar polideportivos, se antoja vital para los intereses de la ciudadanía. Contar con una herramienta imprescindible guardada en el armario, sirve de poco.

Mientras que la reinvención es una constante en un mundo que actualmente demanda trabajar en salvar las distancias, anhelamos un reconfortante contacto piel con piel que promueve la liberación de oxitocina, como fuente de bienestar biológico, al regular nuestro nivel de estrés. No importa. Esperaremos el momento oportuno para ponerlo en práctica.

Como suele ser habitual, en ocasiones buscamos en las palabras y en las acciones de grandes referentes algunos mapas y brújulas que nos orienten en etapas complejas de nuestras vidas. Por tanto, me gustaría poner un punto y aparte con las aportaciones de dos personas que se dedicaron al estudio de diversos campos del saber:

Si **Albert Camus,** decía que la libertad no está hecha tan solo de privilegios, sino sobre todo de deberes, **Erich Fromm,** nos aconsejaba cambiar el uso de sustantivos por verbos.

De la combinación de ambas propuestas, nos planteamos qué podemos hacer para que algo pase, o bien para impedirlo. Dentro de las posibles interpretaciones, en el primer caso, se trataría de subrayar el valor del compromiso y la responsabilidad, mientras que, en el segundo, superando la gratuidad de señalar culpables, nos centraríamos en nuestro elemento fundamental, es decir, en el movimiento.

Con letras mayúsculas, minúsculas e incluso silencios, hemos de seguir configurando un sinfín de promesas navideñas, recalculando territorios y ritmos, pasando del control al cuidado y de la obligación al impulso compartido.

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).

SI TE INTERESA

TE INTERESA

LA NUTRICION DEPORTIVA

NutriSport

LIDERES EN EUROPA EN DIVERSIDAD DE LINEAS DE PRODUCCION

FOR ALL SPORTS

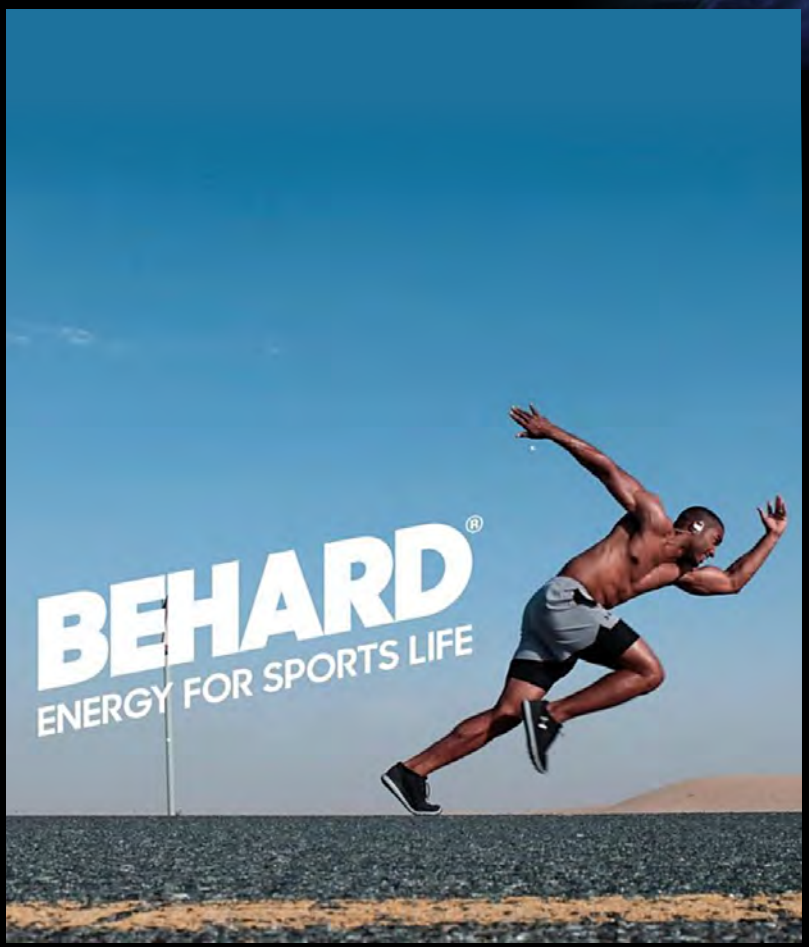
WE HAVE
WHAT **YOU** NEED

www.nutrisport.es
info@nutrisport.es

***Dicen que la MOTIVACIÓN es la FUERZA** que nos hace actuar orientados a satisfacer una necesidad o lograr un objetivo, y que coraje es sinónimo de valentía, es una actitud decidida y apasionada ante un peligro o una dificultad, siendo una maravillosa cualidad humana que desarrollamos para superar cualquier obstáculo sin miedo al fracaso.*

La suma de estos dos conceptos, más la ilusión de poder aportar valor a una sociedad en busca de significados que den sentido a nuestras vidas como: querer triunfar, formar parte de algo, sentirnos valorados, ser únicos, ser libres, ser auténticos... nos dieron la determinación para crear lo que para nosotros es más que una marca.

Esa motivación, ese coraje, esa ilusión todo esto y mucho más es BEHARD.



QUE ES BEHARD

BEHARD es una bebida energética carbonatada de última generación, cero azúcares, con un refrescante sabor.

Además de aumentar la energía, la concentración y la metabolización de las grasas, ayuda a conservar o incrementar la masa muscular por contener en su innovadora formulación PROTEÍNAS de máxima calidad, lo que la hace ÚNICA Y DIFERENTE al resto de bebidas del mercado.

Dentro de su especial formulación "ALL IN ONE", también contiene vitaminas, aminoácidos, L-carnitina y minerales como el magnesio.

BEBIDA Saludable Y RECOMENDADA

Especialistas en nutrición aprueban su uso como complemento perfecto por:

- Sus ingredientes naturales.
- Su alto contenido en proteínas de alta calidad, rápida asimilación y múltiples propiedades.
- Contener vitaminas, minerales y aminoácidos.
- Sin azúcar.
- Sin lactosa.
- Sin gluten.

DIFERENCIACIÓN

BEHARD se convierte de esta forma en la única empresa que lanza al mercado una bebida que combina energía y recuperación para el deporte y tu día a día, con una formulación única, que la hace exclusiva.

En resumen, BEHARD es la primera bebida energética del mercado realizada con proteína de altísima calidad y principios activos naturales, para restaurar los niveles óptimos de vitalidad física y psicológica.

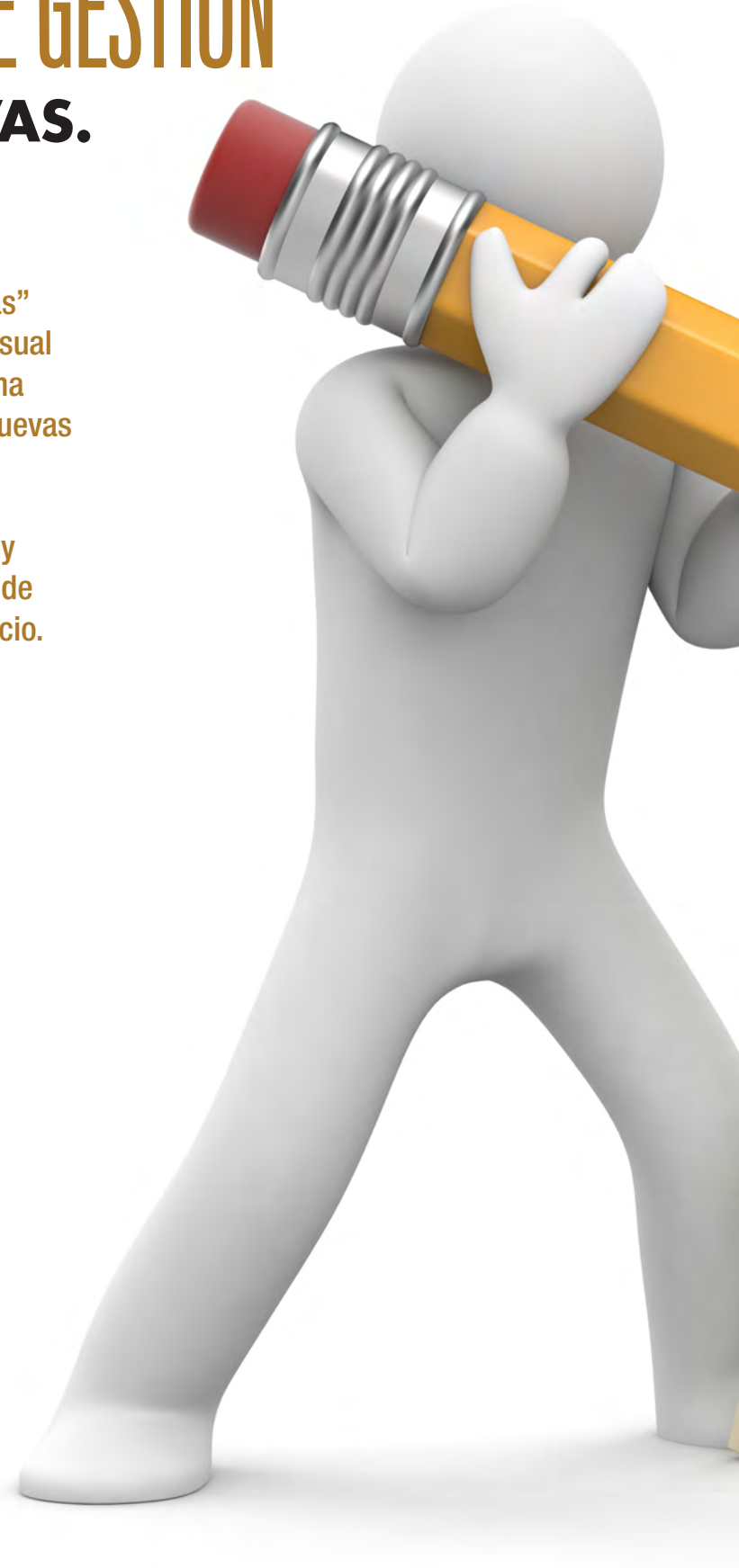
PROTEIN ENERGY DRINK

Beneficios que aporta nuestra bebida gracias a contener Proteína Hidrolizada VS otras bebidas funcionales:

- Mejora la composición corporal (más músculo y menos grasa)
- Antioxidante, antiosteoporosis y prebiótico
- Inmunoestimulante
- Antibacteriana y antiviral
- Anticancerígena
- Mejora los niveles de colesterol,triglicéridos y la tensión arterial
- Mejora la capacidad cognitiva
- Mejor adaptación al estrés

HERRAMIENTAS DE GESTIÓN

EL MODELO CANVAS.
Modelo de negocio



El "Lienzo modelo de negocio" o "Canvas" (en inglés lienzo), es una herramienta visual para clasificar, desarrollar y evaluar a una empresa, especialmente para generar nuevas alternativas.

El modelo tiene su origen en la tesis doctoral que realiza Osterwalder (2004) y constituye un nuevo modelo de análisis de estrategia para definir modelos de negocio.

La contribución principal que realiza Osterwalder, es la conceptualización de los principales elementos que forman parte de un modelo de negocio.

En un proceso de definición, implementación y seguimiento de la estrategia de una empresa, aporta como una cuestión fundamental la necesidad de poner el foco en el modelo empresarial y, por lo tanto, la descripción de dicho modelo de negocio adquiere una relevancia significativa.

Para describir el modelo de negocio de una empresa, Osterwalder parte de las cuatro áreas principales que constituyen las cuestiones fundamentales de una compañía, y con la influencia previa de Kaplan y Norton, plantea como pilares de un modelo empresarial los siguientes aspectos:

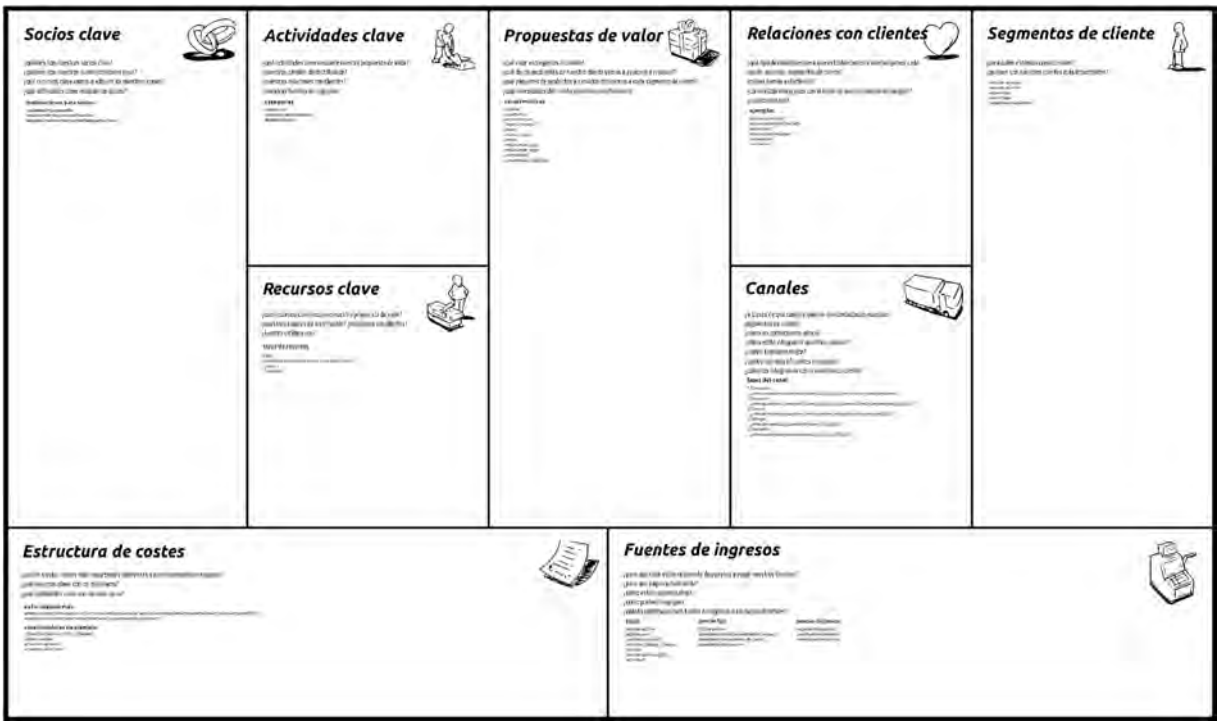
1- PRODUCTO.
2- PERSPECTIVA DEL CLIENTE.
3- GESTIÓN DE LA INFRAESTRUCTURA.
4- ASPECTOS FINANCIEROS.

De acuerdo con **Osterwalder** (2005) "los modelos de negocio ayudan a capturar, visualizar, entender, comunicar y compartir la lógica del negocio". Las áreas que forman el modelo de negocio, los describe con la base de nueve elementos fundamentales:

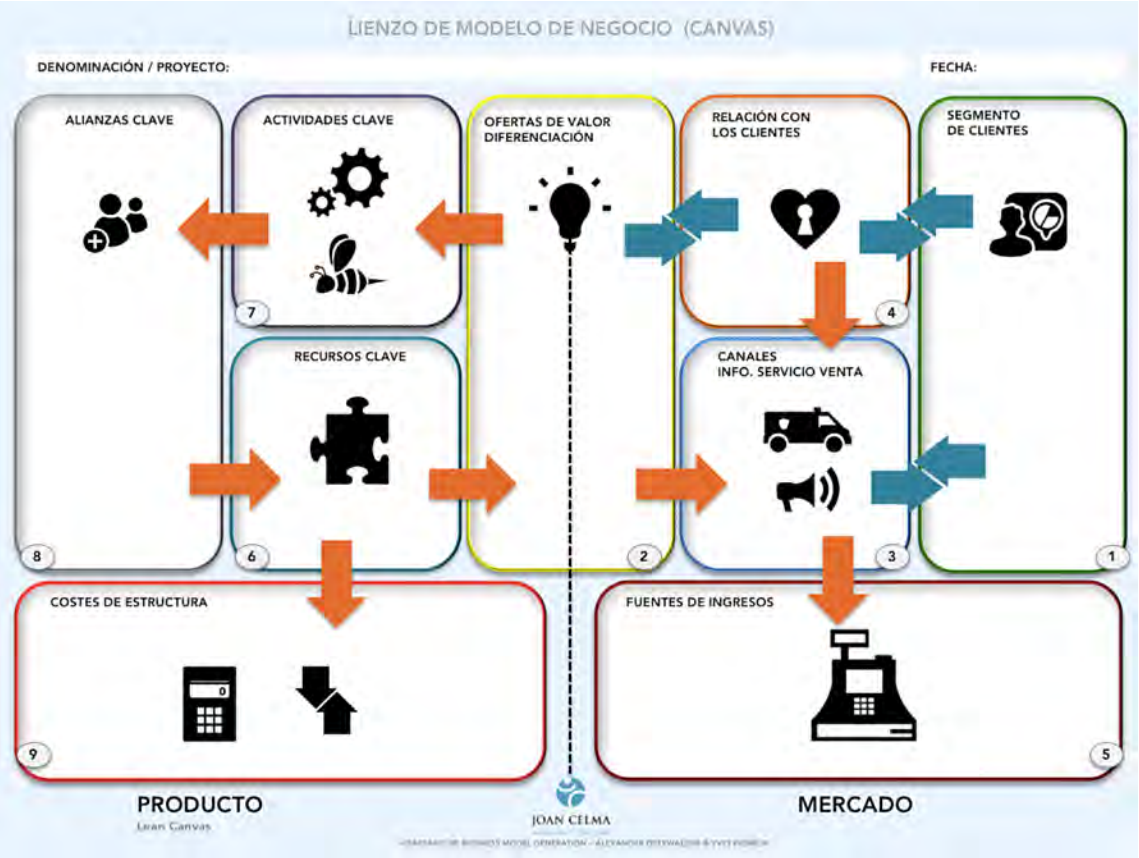
1 **Segmento de clientes:** El segmento de clientes identifica un conjunto homogéneo de clientes a los que la empresa desea ofrecer su propuesta de valor. La distinción de este elemento en el modelo refuerza la decisión de elegir aquellos segmentos de clientes a los que dirigirse y, por lo tanto, aquellos a los que puede ser necesario descartar.
2 **Propuesta de valor:** Dicha propuesta describe la totalidad del valor que los productos y servicios de la empresa entregan a sus clientes, entendida en su globalidad. Es el elemento que conecta la empresa con las necesidades de sus clientes.
3 **Canales:** Son las diferentes vías que utiliza la empresa para ponerse en contacto con sus clientes. Este elemento se refiere a la forma en que una empresa actúa en el mercado, la forma en que capta a sus clientes y cómo interactúa con ellos.
4 **Relaciones con los clientes:** Trata de la tipología de contactos que se establecen entre la compañía y sus clientes, y describe la clase de relaciones que construye con ellos.
5 **Recursos clave:** Define los recursos y capacidades que son imprescindibles para crear valor para el cliente. Incluye recursos físicos, intelectuales, humanos y económicos que son necesarios, los cuales pueden ser en propios, alquilados o facilitados por un partner externo.
6 **Asociaciones clave:** Describe todos aquellos acuerdos con terceros a fin de entregar valor al cliente. Tal como hemos mencionado, los recursos o capacidades necesarias que no se disponen internamente, pueden obtenerse mediante colaboraciones (entendidas a largo plazo), denominadas en el modelo como "asociaciones clave".
7 **Actividades claves:** Describen el tipo de actividades que son necesarias para llevar a cabo la creación de valor para el cliente y para la entrega de ese valor; más allá de las áreas funcionales de la empresa. Es necesario identificarlas para cada modelo de negocio.
8 **Ingresos:** Describe todas las fuentes de ingresos generadas como consecuencia de la entrega de la propuesta de valor a los clientes. Aquí identificamos la cantidad que están dispuestos a pagar los clientes a cambio del valor que reciben.
9 **Costes:** Describe los costes incurridos como consecuencia del desarrollo de las actividades ejecutadas y de los recursos utilizados en el modelo de negocio.

El estudio de Osterwalder (2004), fue posteriormente convertido en **herramienta de innovación estratégica** con la colaboración de Pigneur (Osterwalder & Pigneur, 2009). La representación del modelo "lienzo de negocio", ha popularizado una novedosa metodología para mejorar la comprensión de los modelos de negocio existentes, así como para diseñar, entender e innovar otros nuevos.

Los nueve elementos anteriormente descritos se representan gráficamente en un lienzo, que se muestra en la figura:



Su representación gráfica en una única hoja o lienzo que facilita su uso como herramienta de gestión estratégica, dando una visión holística de la empresa, siendo un buen punto de partida para simplificar conceptos de gestión más complejos, ayudando a la comprensión de las relaciones entre las áreas que intervienen en las decisiones, y facilitando el análisis de los factores clave que determinan las necesidades de información estratégica.



EL MÉTODO ES CLARO:

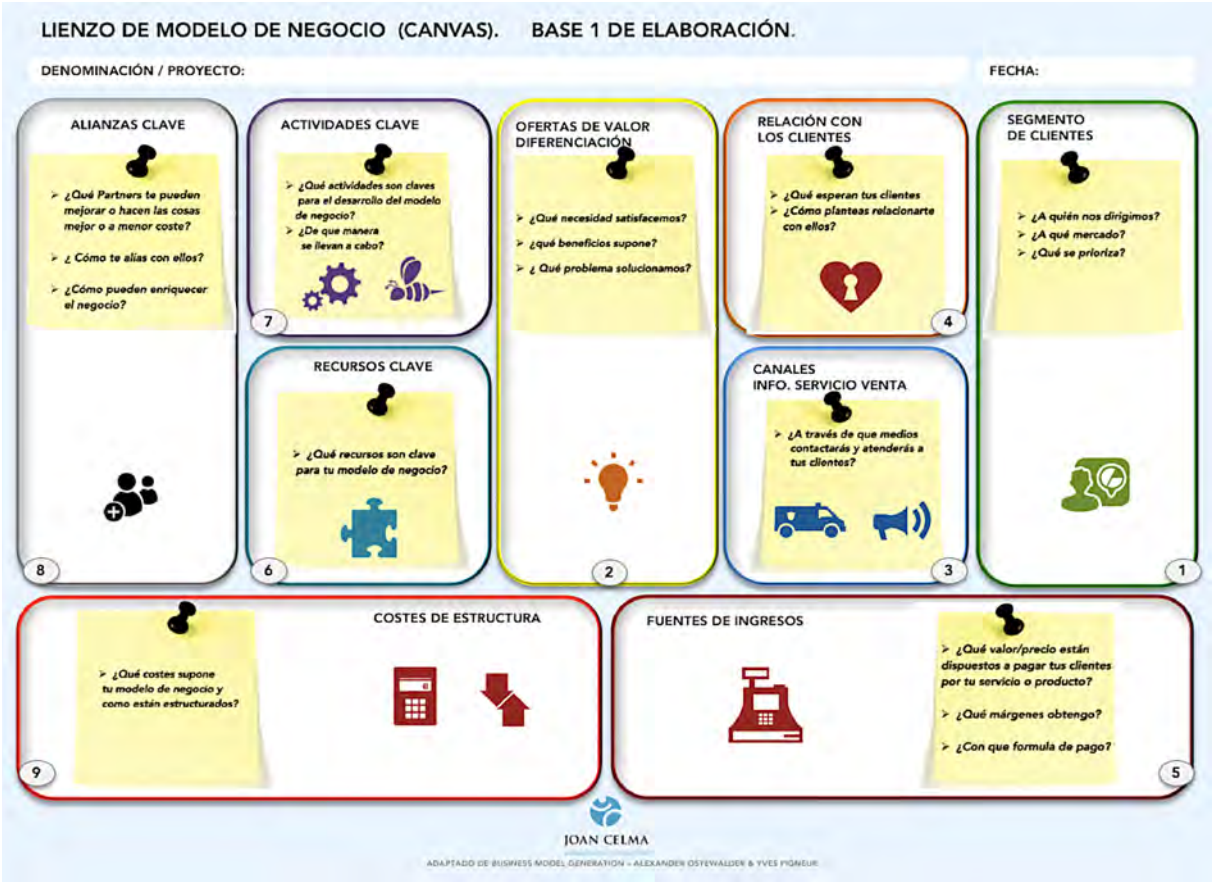
Se comienza como si se tratase de pintar un cuadro.

El "lienzo", se debe comenzar por la parte derecha, situando a nuestra oferta, con la segmentación de los clientes y la formulación de la propuesta de valor.

Seguidamente se sitúan los canales de distribución y la relación que se quiere establecer con los clientes, es decir lo que los clientes están dispuestos a pagar.

En la parte izquierda se sitúan los costes, nuestras actividades o servicios y los recursos claves, situando la red de nuestros socios, para definir la estructura de costes. Es decir, lo que va a costar la propuesta de valor.

Seguidamente se facilitan unos lienzos de mi propia elaboración, desarrollados en cursos sobre gestión y planificación estratégica, para poder ser utilizados como guía del método:



Joan Celma Giménez
Profesor en gestión deportiva, dirección estratégica y liderazgo institucional
Autor de una decena de libros sobre gestión, planificación y el management del deporte.

Ni más fuerte, ni más alto, ni más delgado... ¡Lo que quiero es tener mejor CALIDAD DE VIDA!

Año tras año, los objetivos que se mencionan con frecuencia de cara a la orientación de los servicios de los clientes de fitness, no parecen haber cambiado en los últimos años (Serrano, y cols., 2012): perder grasa corporal y mantener o incrementar la masa muscular.

Sin embargo, en este último año donde nuestros paradigmas de salud pública se han puesto en jaque debido a la pandemia mundial que andamos viviendo, que ha afectado a las estructuras económicas y laborales también de manera global, una pregunta interesante ha cobrado un interés especial para los especialistas del movimiento: ¿cómo podemos mejorar la calidad de vida de nuestros clientes (y de nosotros mismos)?

¿Qué es la calidad de vida?

Es un término que podemos escuchar a diario desde en entornos médicos hasta en entrevistas de trabajo ("quiero tener más calidad de vida", ¿te suena?). Vamos a elegir una definición inicial expuesta en el trabajo de Karimi y Brazier (2016): la calidad de vida *"es una percepción individual de su posición en la vida dentro de un contexto cultural y un sistema de valores en los cuales vive el sujeto, y su relación con sus objetivos, expectativas, estándares y preocupaciones"*

Al ser una definición tan amplia, y en parte abstracta, da pie a muchas interpretaciones individuales, culturales, e incluso históricas. De ahí que podamos optar por la definición propuesta por Stenman y cols. (2010), más orientada hacia nuestro campo de actuación: *"la calidad de vida relacionada con la salud indica cómo de bien funciona una persona en su vida diaria, y cuál es su percepción de bienestar a nivel físico, mental y social".*

Los 6 dominios de la calidad de vida

Hace ya varias décadas, aunque sea muy poco conocido todavía entre los profesionales del fitness, la Organización Mundial de la Salud se encargó de crear una herramienta a través del grupo de trabajo WHOQOL (1998), orientado a la valoración de la calidad de vida, estableciendo 6 dominios de actuación.

Cada uno de estos dominios, por sí solo, puede ser fuente de un "boicoteo" global de la calidad de vida de nuestros clientes, y os invitamos a, en primer lugar, conocerlos (objetivo fundamental de este artículo) y, en segundo lugar, comenzar a darle una visión cooperativa e integradora cuando detectemos que nuestro cliente, por muy bien que entrene, no mejora su calidad de vida.

Dominio físico: Con componentes como los niveles de energía (y su antagónico, los niveles de fatiga), presencia de dolor, calidad del sueño, funciones sensoriales y motoras o actividad sexual.

Dominio psicológico: Sentimientos positivos y negativos, autoestima, imagen corporal y apariencia percibida, memoria, capacidad de concentración y aprendizaje.

Nivel de independencia: Movilidad, actividades de la vida diaria, capacidad laboral, capacidad comunicativa, dependencia de medicamentos, dependencia de sustancias adictivas como el tabaco o el alcohol.

Relaciones sociales: Relaciones personales y apoyo social.

Medio Ambiente: Libertad y sensación de seguridad, satisfacción laboral, recursos financieros, accesibilidad y calidad a servicios médicos y cuidados sociales, oportunidades para adquirir nueva información, transporte, medio ambiente físico (polución, ruido, clima), hogar.

Espiritualidad, religión, creencias personales.

Conclusión

Como profesionales de la salud, debemos abrir nuestra mira hacia otros campos que van a complementar nuestra labor, sabiendo claramente cuáles son nuestras competencias profesionales. Porque, preguntemos a quien preguntemos, "quiero ser feliz y tener mucha calidad de vida" parece un objetivo universal para el ser humano.

Bibliografía

Karimi, M., & Brazier, J. (2016). Health, health-related quality of life, and quality of life: what is the difference?. Pharmacoeconomics, 34(7), 645-649.

Stenman, U., Hakama, M., Knekt, P., Aromaa, A., Teppo, L., Leinonen, J., ... & Tang, Z. Y. (2010). Measurement and modeling of health-related quality of life. Epidem Demog Public Health, 195, Q5.

Serrano, V.; García, O.; Hernández, A.; Morales, V. (2012). La gestión del servicio de entrenamiento personal ¿cuáles son los motivos y objetivos de las mujeres que lo contratan? RICYDE. Rev. int. cienc. deporte. 29(8), 245-257. http://dx.doi.org/10.5232/ricyde2012.02904

The WHOQOL Group. The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL). Development and psychometric properties. Soc Sci Med 1998;46:1569-1585.

Como profesionales de la salud, debemos abrir nuestra mira hacia otros campos que van a complementar nuestra labor, sabiendo claramente cuáles son nuestras competencias profesionales. Porque, preguntemos a quien preguntemos, "quiero ser feliz y tener mucha calidad de vida" parece un objetivo universal para el ser humano.

Iván Gonzalo Martínez

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

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 funcionando a pleno rendimiento, las instalaciones están en perfecto estado. Cuenta con 3 salas, una habitación para terapias, despacho y dos vestuarios. **Tel. 678 834 168.**

Traspaso

■ Por cambio de negocio se traspasa gimnasio de 1000 metros en Santander, zona de gran densidad de población, totalmente acondicionado y en pleno funcionamiento. **Tel: 633 306 310.**

■ Se traspasa gimnasio en perfecto estado en el centro de Majadahonda (Madrid). Sala de musculación Sala de aérobico, 3 salas de actividades, Recepción, 2 oficinas de 30 metros en total, 1 sala de fisio. Todo en perfecto estado y recién pintado. Maquinas cybex americanas con solo 5 años. **Tel: 600 459 742.**

■ Se traspasa magníficas instalaciones deportivas, sala musculación y cardio, sala de actividades colectivas, sala con tatami para artes marciales, zona de espera con máquinas de café y refrescos, vestuarios hombre, mujer y minusválido independientes, gran mostrador de resección con torno de acceso, mucha iluminación natural+ iluminación de led, muchísima ventilación, actualmente está funcionando a pleno rendimiento. **Tel: 687 537 114.**

■ Se traspasa gimnasio de 400m con todos los permisos en regla. Funcionando actualmente con todo lo necesario. Sala de musculacion de 170m con más de 30 puestos con posibilidad de hacer zona de entrenamiento funcional y hiit y zona de cardio con 10 puestos. 2 Salas de clases con aire acondicionado y bomba de calor. Zona amplia de aparcamiento y negocios funcionando alrededor. Pocos gastos y alquiler muy económico. **Tel: 722 842 690.**

■ Se traspasa Centro Deportivo / Entrenamiento Personal totalmente instalado y equipado con todo el material para el entrenamiento funcional, baños completos, muy buena ubicación con parada de metro, sistema de climatización, circuito de aire, funcionando actualmente y con cartera de clientes que pasarían automáticamente a la nueva gestión, precio sin IVA. Salida de humos. Aire acondicionado. **Tel: 600 770 072.**

■ Se traspasa Gimnasio en la zona del Maresme a 15 minutos de Mataró. Completamente equipado, funcionando y con cartera de clientes fijos. Sala de Fitness, sala Tatami, sala rayos U. V. A, sala polivalente de 30 metros cuadrados, almacén, despacho. **Tel: 727 798 041.**

■ Gran oportunidad, gimnasio montado, con licencia, listo para abrir. Se traspasa gimnasio de 600 m2 totalmente acondicionados, en funcionamiento, situado a 5 minutos del centro de Granollers. 5 salas totalmente equipadas: sala de máquinas para fitness y musculación, otra de cardio con bicicletas estáticas, elípticas y cintas de correr, una sala tatami totalmente acolchada para artes marciales, boxeo, etc, otra para cualquier tipo de actividad dirigida (spinning, body pump, zumba, pilates, yoga, trx, . . .) y otra para servicios como fisioterapia, dietetica, etc. También dispone de una recepción con tienda de producto y suplkementación. **Tel: 651 912 298.**

■ Se traspasa centro de entrenamiento personal por no poder atender a pleno rendimiento en una de las mejores zonas de Madrid, a escasos 5 minutos andando del intercambiador de Avenida de América. Cuenta con 2 salas (una más grande y otra más pequeña), un pequeño vestuario con ducha, todo el material para entrenos personales, posibilidad de hacer clases reducidas de hasta unas 10 personas de pilates, gap, zumba, etc. Actualmente el local se encuentra funcionando y con grandes posibilidadesde crecimiento. **Tel: 658 791 387.**

■ Traspaso Sala para entrenamiento personal y Clases Dirigidas para grupos reducidos. Está completamente equipada. También tiene aire acondicionado y bomba se calor, proyector y sillas para seminarios, cursos, talleres o conferencias. Ducha todo impecable listo para entrar a trabajar. **Tel: 619 473 232.**

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

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

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.

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

Joan Celma Giménez

- Profesor en Gestión Deportiva, Dirección Estratégica y Liderazgo Institucional.
- Autor de una decena de libros sobre gestión, planificación y el management del deporte.
- Experiencia de 40 años en la dirección de entes públicos, empresas y clubes deportivos.
- Asesor de organizaciones, empresas deportivas e instituciones públicas.
- Consejero de Óptimus Marketing and Management. Barcelona.
- Premio al Gestor deportivo por ACGEP e Insignia de oro al gestor deportivo por FAGDE, junto a otras distinciones y reconocimientos internacionales.
- www.joancelma-autor.es

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

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.

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).