La información profesional imprescindible

gym FACTORY entrenadores

6 € julio / agosto 2021

96

LABORATORIO DE ENTRENAMIENTO

LESIONES FRECUENTES EN DEPORTES DE FUERZA

La aparición de lesiones viene asociada a una mala práctica, progresión, o adecuación del ejercicio elegido al contexto personal.

NUEVAS TENDENCIAS

TÉCNICA DE COMPETICIÓN VS. TÉCNICA CONVENCIONAL

La discusión está entre qué técnica es la adecuada a la hora de realizar los levantamientos propios de PowerLifting (Press Banca, Peso Muerto, Sentadilla), tomando como técnica correcta la utilizada en las pruebas o la que, al menos a priori, se puede considerar "segura".

ENTRENADORES

ENTRENAMIENTO DE FUERZA EN DIABETES DEL TIPO 2

El debut en Diabetes 2 es la culminación del sobreesfuerzo de nuestro cuerpo para que nuestras células produzcan la energía suficiente de forma eficiente.

Quamtrax

COMIENZA A EXPLORAR TUS LÍMITES

BLACK SERIES

Distribuido por: Profitness Century S.L.
www.quamtrax.com – admin@profitnesscentury.com

julio/agosto 2021
número 96

Inés Ledo
editora@gymfactory.net

Administración:
administracion@gymfactory.net

Prensa y redacción:
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:
Jordi García
Iván Gonzalo
Carla Belén Gutiérrez Sánchez
Guillermo Laich
Santiago Liébana Rado
Francisco José Rodríguez López

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

POR FIN LLEGÓ EL VERANO y las soñadas vacaciones programadas durante semanas, en este año especialmente complicado. Disfrutad del aire libre, del sol, del mar o de la montaña y respirad a pleno pulmón para llenaros de buenas energías.

Desde Gym Factory queremos animaros a que dediquéis parte de vuestro tiempo a leer este número, en el que no dejamos de poneros al día de todas las novedades que han ido apareciendo en estos meses.

Los expertos de cada área os traen artículos de obligada lectura: Lesiones frecuentes en los deportes de fuerza, qué leyes son las que regulan el ámbito de la actividad física y el deporte, la homeostasis fisiológica, la técnica de competición vs la técnica convencional el entrenamiento de fuerza en la diabetes y la nueva sección de "Entrenamiento en femenino" donde su autor nos explica cómo abordar los entrenamientos en las mujeres.

Una variada selección de temas a tener en cuenta y poder aplicar a vuestro regreso a los centros, después de haber disfrutado de unas merecidas vacaciones.

¡Feliz verano!

Salud.

Inés Ledo
Editora

sumario entrenadores

julio / agosto 2021

72 Novedades
67 Nuevas tendencias
63 Profesión y legislación
59 Entrenadores
57 Laboratorio de entrenamiento
55 Medicina y ciencias del deporte
53 Entrenamiento en femenino
49 Expertos
47 Anuncios por palabras

63 Profesión y legislación

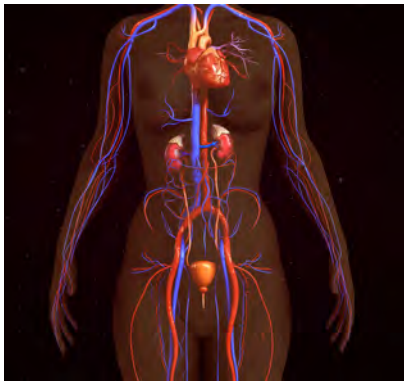
APROXIMACIÓN A LAS LEYES QUE REGULAN EL ÁMBITO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Denominaciones, funciones, ámbitos de actuación y requisitos de acceso. Época de final de curso.. Estudiantes que se titulan… Centros deportivos y fitness que inician la planificación de actividades y la plantilla de cara al próximo curso ¿A quién puedo contratar y para qué funciones? ¿A qué profesiones puedo acceder con mi titulación?

55 Medicina y ciencias del deporte

ABC DE LA HOMEOSTASIS FISIOLOGICA

El concepto de homeostasis es de máxima importancia en la fisiología de la actividad física y el deporte. Interviene directamente en la intensidad y el volumen de los entrenamientos, la periodización, y los procesos de recuperación y adaptación. No comprender ni respetar los múltiples y complejos procesos bioquímicos que gobiernan sus funciones otorga decisivas ventajas a los demás entrenadores y competidores.



53 Entrenamiento en femenino

¿DEBEN ENTRENAR IGUAL LOS HOMBRES QUE LAS MUJERES?

Durante mucho tiempo los entrenadores hemos programado el entrenamiento de hombres y mujeres de la misma manera, ignorando que las mujeres tienen características físicas y fisiológicas diferentes a los hombres que quizás deberíamos tener en cuenta a la hora de proponer el entrenamiento, sea cual sea el nivel de rendimiento que se busque (entrenar para mejorar la salud o incremento del rendimiento deportivo).

Urban Sports Club ofrece las actividades de las nuevas disciplinas de los juegos olímpicos 2021

■ Aunque cada vez existen más centros para practicar escalada, surf, skateboarding o karate, aún es difícil encontrar una gran oferta de lugares donde disfrutar de estas prácticas. Ahora que estas prácticas se han convertido en deportes olímpicos, las comunidades han empezado a invertir más para crear nuevos espacios de entrenamiento. Desde sus inicios, la ceremonia de los Juegos Olímpicos no ha hecho más que innovar con el fin de adaptarse a las necesidades del público de cada época. Ahora, con el objetivo de volver a acercarse a las generaciones más jóvenes, las Olimpiadas 2021 Tokio han acogido nuevos deportes como el surf, la escalada, el skateboarding o el karate. Disciplinas que presumen de una gran visibilidad a nivel urbano y que, Urban Sports Club, la red deportiva más amplia y flexible de Europa, incluye ya desde hace tiempo en su oferta deportiva.

Healthy Cities by **Sanitas** ahorra 7.102 kg de CO2 y consigue más de 2.000 millones de pasos

■ La Sexta edición de Healthy Cities by Sanitas ha logrado un ahorro de 7.102 kg de CO2 a la atmósfera y más de 2.000 millones de pasos. El programa cuenta con un partner científico, la Fundación Española del Corazón, y varios partners deportivos: el Comité Olímpico Español, el Comité Paralímpico Español y el Real Madrid Club de Fútbol, que se ha unido en esta última edición. "A los beneficios de salud, este año se añade la labor de concienciación del programa. La sociedad está cada vez más concienciada sobre la necesidad de cuidar el planeta para cuidar de la salud de las personas, y eso se nota en el esfuerzo que todos han puesto por alcanzar el doble reto", ha explicado Catherine Cummings, directora de Sostenibilidad y Relaciones Institucionales de Sanitas. El programa Healthy Cities cuenta con un partner científico, la Fundación Española del Corazón, y varios partners deportivos: el Comité Olímpico Español, el Comité Paralímpico Español y el Real Madrid Club de Fútbol, que se ha unido en esta última edición.

El equipo **Etenon Fitness** crece con su nuevo fichaje **Cris Fraile**

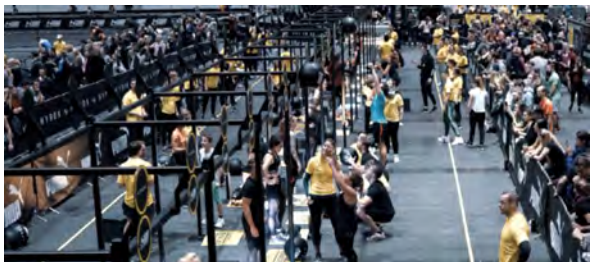
■ El equipo de Etenon Fitness no ha dejado de crecer. Con el objetivo de seguir apoyando al sector del fitness y a todos sus nuevos talentos, este mes de julio el equipo abre sus puertas para darle la bienvenida a Cristina Fraile. La atleta leridana acaba de conseguir la ProCard y podrá competir en el NPC European Championship. Cristina empezó a competir en el año 2015 y desde entonces no ha parado de conseguir títulos. El Bikini Fitness fue su escuela, la primera categoría en la cual compitió, y estos primeros pasos la clasificaron en el 3º puesto en el Campeonato de España IFBB del año 2017, en el 1º puesto del Campeonato de la Comunidad de Madrid IFBB en 2018, y formó parte del Top 10 Arnold Classic.

El pasado año, dejó el Bikini Fitness atrás y empezó a competir en una nueva categoría: el BodyFitness. Debido a la pandemia, únicamente pudo presentarse.

Singular WOD patrocinador principal del **Lanzarote Summer Challenge**

■ Los días 11 y 12 de septiembre Lanzarote se convertirá en la capital europea del entrenamiento. Son 6 las ediciones celebradas del Lanzarote Summer Challenge, un campeonato internacional de CrossFit que ya se ha ganado un puesto en el calendario de los mejores eventos de fitness y Singular WOD será el patrocinador principal. El Islote de la Fermina es la localización elegida para este año, además de su espectacularidad, este espacio permitirá un control total del aforo, así como la posibilidad de realizar el evento adoptando todas las medidas anti- covid para que el desarrollo de la prueba sea 100% seguro. Los Competidores se enfrentarán a 4 WODS con una gran final donde pasan los 8 mejores de cada categoría, y se subirán al podio los 3 primeros que consigan la mayor suma de puntos de entre todas las pruebas disputadas.

Lanzamiento de **Hyrox en España,** una nueva competición que promete revolucionar el mundo del fitness



■ HYROX es una competición internacional que llega a España y Portugal de la mano de Victum Sports y en la que sus participantes realizarán una carrera indoor, donde la velocidad no lo es todo y el fitness es una parte fundamental de la prueba, en la que muchas de sus pruebas se llevan a cabo en el Crossfit.

HYROX llega a España para revolucionar el fitness tal y como lo conocemos. Se trata de una competición que combina 8 km de running con 8 workouts funcionales.

HYROX es una competición internacional que llega a España y Portugal de la mano de Victum Sports y en la que sus participantes realizarán una carrera indoor donde la velocidad no lo es todo y el fitness es una parte fundamental de la prueba. Es una competición accesible a todo el mundo con un nivel mínimo de forma física, ya que los workouts no requieren de una técnica compleja. Los workouts de la competición son: Ski Erg, Sled Push, Sled Pull, Burpee Broad Jumps, Rowing, Farmers Carry, Sandbag Lunges y Wall Balls.

La nueva edición de la **Semana Europea del Deporte** se celebrará los días 23 y el 30 de septiembre

#BEACTIVE

■ La séptima edición de la Semana Europea del Deporte (SED), iniciativa de la Comisión Europea para combatir el sedentarismo, se celebrará entre el 23 y el 30 de septiembre próximos. La SED se celebra de forma simultánea en todos los países miembros de la UE y otros del resto del continente que se han ido sumando desde 2015, llegando a adherirse hasta 42 países en la edición de 2020. El objetivo es implicar a todos los estamentos sociales para que realicen una o varias acciones que fomenten la actividad física y buenos hábitos alimentarios entre la población. En esta edición de 2021 la SED de España espera volver a batir los registros de participación en las actividades promovidas por las entidades relacionadas con el deporte en la lucha contra la lacra de la obesidad y el sedentarismo crecientes, a favor de una vida saludable basada en el ejercicio físico y la alimentación adecuada.

El ayuntamiento de Santander regala 2.300 vales de 50 euros para ayudar a pagar el gimnasio

AYUNTAMIENTO DE SANTANDER

■ Excelente iniciativa la que ha presentado ayer la alcaldesa Gema Igual del Ayuntamiento de Santander. Con su campaña 'Santander vale + en forma'" se ha centrado en los centros deportivos de la ciudad y ha supuesto una inversión de 115.000€. Según sus declaraciones: "además de apoyar al sector deportivo, beneficia a la sociedad santanderina para mejorar sus estado físico y su salud». Los bonos de 'Vale + En forma' se podrán descargar hasta el 22 de agosto y tienen una validez de 15 días y que ya están disponibles para los santanderenses que deseen mantenerse en forma durante el verano. Para conseguir el descuento, los interesados deberán contratar un mes o aplicarlo a un descuento en la matrícula, en función del centro, pero sin obligación de continuidad. La alcaldesa ha destacado "el enorme esfuerzo realizado por los centros deportivos para adaptarse a la normativa covid-19, que no se ha visto compensado porque muchos socios se han dado de baja por miedo o por falta de ingresos económicos".

DIR recomienda el entrenamiento de potencia muscular por su importancia

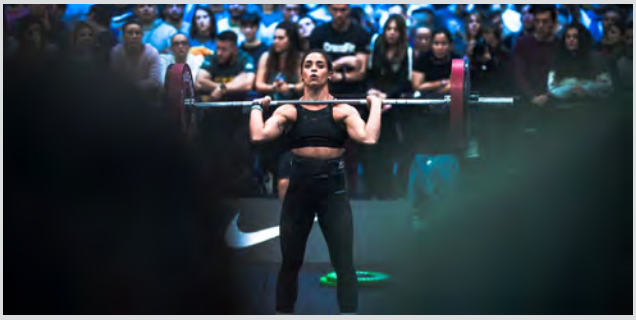
■ Se hace evidente que el entrenamiento de potencia ya no es sólo para los deportistas. Es un componente importante en todos los programas de ejercicio para mejorar la función, el rendimiento y disminuir el riesgo de lesiones. Clubs DIR recomienda este tipo de entrenamiento por su importancia. Tradicionalmente, el entrenamiento de potencia se ha considerado un entrenamiento utilizado exclusivamente para deportistas y el deporte de élite. Aunque es un componente importante en el entrenamiento de los deportistas, es un componente igualmente importante en un programa de ejercicio para deportistas amateurs o usuarios lúdicos de clubes o gimnasios. Cada actividad que realizamos, ya sea en el deporte o durante las actividades cotidianas, requiere que los individuos reaccionen y generen fuerza rápidamente a ciertas demandas impuestas a nuestra estructura. Es fundamental que las personas estén entrenadas a velocidades que sean funcionalmente aplicables a la vida cotidiana y al deporte, lo que reduce el riesgo de lesiones y mejora el rendimiento general.

Beverly Nutrition presenta su nuevo **ReduCol250** para mejorar la salud cardiovascular y la tensión

■ ReduCol 250 es una fórmula innovadora a base de levadura roja de arroz, fitoesteroles, extracto de cardo mariano, coenzima Q10 y resveratrol que ha sido desarrollado para mantener unos niveles normales de colesterol en sangre, mejorar la salud cardiovascular y reduce la tensión arterial, sin gluten y apto para veganos.

El ingrediente principal de REDUCOL 250 es la levadura roja de arroz, una levadura que crece sobre el arroz y que se ha utilizado durante siglos en la medicina tradicional china. El efecto beneficioso de la levadura roja de arroz se debe a las sustancias presentes en esta levadura y a las monacolinas (especialmente la monacolina K) que se generan durante el proceso de fermentación. Este efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 10 mg de monacolina K.

Hyperice refuerza su apuesta por el fitness y el CrossFit como patrocinador del **Freakest Challenge**



■ Esta alianza llega después de que Hyperice alcanzara un acuerdo con Fittest Freakest, organizador del evento y tienda especializada en fitness y halterofilia, por la que el establecimiento se ha convertido en el primer punto de venta oficial de la marca en España. La compañía estadounidense ha firmado como socio de recuperación muscular del evento de cross-training, cuya final se celebrará el domingo 11 de julio en Barcelona y será emitida por Teledeporte y Esport3. El Freakest Challenge 2021 llega a su fin, y lo hace firmando un acuerdo estratégico para garantizar la recuperación muscular de sus participantes. La competición, cuya final se celebrará el domingo, 11 de julio, en un evento cerrado en la sala Razzmatazz de Barcelona, ha firmado un acuerdo de patrocinio con Hyperice.

Exclusión de los **CAFD** en la curación de lesiones en la sentencia del TSJ a favor del **CGCFE**

■ El Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España (CGCFE), la Conferencia Nacional de Decanos de Facultades de Fisioterapia (CNDFF) y la Asociación Española de Fisioterapeutas (AEF) han lanzado un comunicado conjunto del sobre la sentencia (STSJ 277/2021) que ratifica que los tiitulados universitarios en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CAFD) no pueden participar en la curación del lesionado a través del ejercicio terapéutico. Por medio del presente escrito, los firmantes, en representación del ámbito académico, científico y profesional de la Fisioterapia a nivel nacional, desean informar sobre el contenido de la Sentencia Núm. 277 relacionada con el procedimiento ordinario 1153/2018, interpuesto por el CGCFE, de acuerdo a la cual relacionada con el procedimiento ordinario 1153/2018 no se infiere que los titulados CAFD posean competencias en la curación mediante el ejercicio físico y no supone la atribución de actos profesionales de carácter sanitario a los titulados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, puesto que las recomendaciones para la propuesta por las Universidades de memorias de verificación del titulo oficial de Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte no regulan el ejercicio profesional de estos titulados, ni establecen reserva alguna de actividad a los poseedores de tal titulación.

Julio Arenas, miembro de **GO fit Athletics** estará en las Olimpiadas de Tokio

■ Julio Arenas Robles, atleta y miembro del club de atletismo GO fit Athletics participará en los Juegos Olímpicos de Japón. GO fit Athletics ya se proclamó el primer fin de semana de julio como el mejor equipo del nacional sub20 en un campeonato de España, con un balance de 16 medallas repartidas en 6 de oro, 6 de plata y 4 más de bronce.

En GO fit Athletics desarrollan un sistema propio de detección de talento nacional para que el deportista, no solo pueda desarrollar su carrera profesional como atleta, si no que también se garantice una exitosa vida personal y profesional al finalizar su etapa . GO fit Atletics es un club de atletismo que ayuda a sus atletas a conseguir sus sueños deportivos y a formarlos como personas. El club cuenta con Fermín Cacho como Presidente y Antonio Reina como Vicepresidente.

Ego Sport Center, repite como mejor club para trabajar en España en los premios **"Best Clubs to work"**

■ FitnessKPI ha presentado la tercera edición de los premios 'Best Clubs to Work' para reconocer a los centros deportivos con el mejor clima laboral de todo el territorio nacional. Ego Sport Center ha sido elegido el mejor club de fitness para trabajar en España en 2021, por parte de sus trabajadores y por segundo año consecutivo. En 2º lugar Nexa Fit Aguadulce y en 3º, Máis que Auga.

Estos premios surgieron bajo la iniciativa de FitnessKPI para fomentar una cultura de empresa, que incida positivamente en los socios del club y ayude a mejorar los resultados mes a mes, ya que un clima laboral óptimo contribuirá a que los trabajadores transmitan ese bienestar en el lugar de trabajo.

Ego Sport Center ha conseguido el primer puesto en la tercera edición, recibiendo el premio "Best Clubs to Work" con una puntuación de 8,35 sobre 10, por la encuesta de clima laboral del sector fitness.

La Fundación **España Activa** reta a más de 5.000 centros educativos a luchar contra el sedentarismo

■ La Fundación España Activa ha puesto en marcha una campaña de concienciación para fomentar la actividad física en centros educativos de todo el país. Bajo el lema "Actívate por una Vida Mejor" la institución ha lanzado un llamamiento a más de 5.000 centros con el objetivo de promover los beneficios de los estilos de vida activos entre los más jóvenes. "Actívate por una Vida Mejor" busca combatir el sedentarismo entre los más jóvenes y concienciar sobre los beneficios que aporta la práctica deportiva La campaña consta de distintas acciones y material didáctico dirigido a alumnos, padres y profesores, enfocados en sensibilizar a los escolares a través de actividades divulgativas en los centros educativos.

La Fundación recuerda que la OMS recomienda un mínimo de 60 minutos de actividad física moderada o vigorosa al día.

NutriSport lanza nueva fórmula y sabor para su barrita **Protein Boom**

■ Tras el éxito de las barritas proteicas, Protein Boom sabor Cookies & Cream, y sabor ChocoPeanuts, NutriSport lanza un nuevo sabor Strawberry Cheescake, para seguir ampliando su portfolio y satisfacer los gustos de todos sus clientes. Además su fórmula ha sido enriquecida con diferentes vitaminas y minerales: vitamina B6, vitamina C y magnesio. Una deliciosa barrita con pepitas de frambuesa, cubierta de un irresistible sabor chocolate blanco. PROTEIN BOOM Strawberry-Cheescake contiene 13 g de proteínas lácteas de alto valor biológico, y su fórmula ha sido enriquecida con diferentes vitaminas y minerales: vitamina B6, vitamina C y magnesio.

Además, su fórmula no contiene gluten, ni tampoco aceite de palma. ¡Pídela en tu punto de venta habitual! También disponible en la web de NutriSport

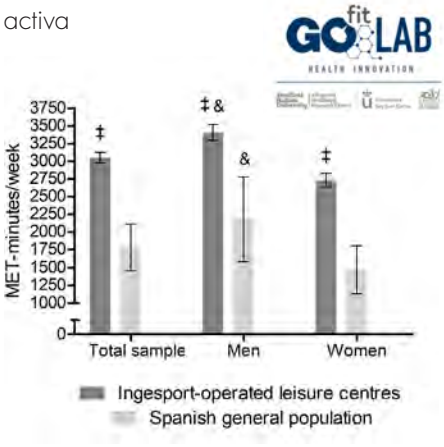
Lefties lanza su **sportswear woman collection spring-summer'21**

■ Comienza el verano y en los gimnasios se empieza a ver la nueva propuesta en moda deportiva para mujer que presenta la firma de moda para esta temporada estival. Prendas técnicas y versátiles, diseñadas para conseguir entrenar con la mayor comodidad, libertad de movimiento, precisión y resistencia sin tener que renunciar al diseño y a las últimas tendencias en moda deportiva, tanto para llevar en el gimnasio como fuera de él creando cómodos y ligeros looks diarios. Este verano Lefties apuesta por nuevos diseños y estampados para renovar el armario deportivo en una nueva temporada llena de retos. Nueva colección deportiva para mujer de Lefties, prendas que se adaptan perfectamente a la silueta y que son tan flexibles que acompañan cualquier movimiento sin importar la práctica deportiva realizada. Incluso en los días más calurosos, podemos confiar en las piezas suaves, ligeras y muy cómodas que nos ayudaran a mejorar y aumentar el rendimiento deportivo y conseguir cualquier meta que te propongas.

GO fit LAB publica un estudio importante sobre el valor de una vida activa

■ La capacidad de los centros para involucrar a personas de todas las edades, pero especialmente a mujeres y adultos mayores, refuerza la sugerencia de que los países europeos deberían desarrollar estrategias específicas para involucrar a los centros en la mitigación general de la inactividad física basada en la población y que también podrían involucrarse en paliar las enfermedades relacionadas con la inactividad física.

Los datos, recopilados en 16 centros repartidos en siete comunidades autónomas y con 3627 respuestas, confirman que los centros de ocio #GOfit desempeñan un papel importante a la hora de ayudar a las personas a mantenerse activas. Por tanto, los centros pueden considerarse entornos eficaces para promover y desarrollar intervenciones de vida activa. Desde GO fit LAB hacen un llamamiento a los legisladores y a la industria del fitness para que trabajen juntos para aumentar la accesibilidad de las personas de bajos ingresos, que abordan un desafío de desigualdad significativo y para desarrollar modelos efectivos para reducir las brechas de género y edad que existen en los hábitos de actividad física.



Lanzamiento del libro **diseño de programas de entrenamiento,** una guía práctica para profesionales

■ Los éxitos como profesional del fitness dependen de la capacidad para proporcionar resultados consistentes a los clientes. En este libro, el famoso experto en fitness y en diseño de programas Alwyn Cosgrove y su director de programación, Craig Rasmussen, comparten el sistema de eficacia probada creado por Alwyn para diseñar programas con los que mejorar el rendimiento de los clientes. El libro, de Ediciones Tutor, enseña a evaluar apropiadamente a cada individuo y a diseñar el programa más eficaz en función de su objetivo; ya sea perder grasa, aumentar la musculatura o la fuerza, o mejorar el acondicionamiento físico general. Cuenta con una selección de sesiones de trabajo prediseñadas que aprovecharan la capacidad de los técnicos para aplicar progresiones o regresiones a los ejercicios, lo que ahorrará tiempo y energía y aun así, seguirá permitiendo elaborar una práctica personalizada para cada deportista. Un método fiable y sistemático de diseño de programas que proporcione resultados constantemente a cada cliente pondrá el negocio en el camino hacia el éxito en el supercompetitivo mercado del acondicionamiento físico y el deporte.

COPLEF Madrid denuncia ante el Defensor del Pueblo el aplazamiento de la 3ª hora de Educación Física

■ COPLEF Madrid está demostrando que no da su brazo a torcer en este importante asunto contra de la decisión de aplazar la tercera hora de educación física y ha denunciado ante el defensor del Pueblo la decisión de la Consejería de Educación y Juventud de la Comunidad de Madrid, de iniciar los trámites para aplazar un curso académico la implantación del incremento horario de la materia de Educación Física (EF) a tres horas. Si el sector deportivo quiere demostrar la importancia de la actividad física para la salud de las personas, no puede menos que luchar porque cada vez sea mayor el tiempo dedicado, especialmente en los centros educativos, donde los menores necesitan del deporte en sus fases de crecimiento. COPLEF Madrid, registró el documento de denuncia ante el Defensor del Pueblo, acerca de la decisión de la Consejería de Educación y Juventud de la Comunidad de Madrid de iniciar los trámites para aplazar un curso académico la implantación del incremento horario de la materia de Educación Física (EF) a tres horas según lo dispuesto en el RD 59/2020.

FitConcept Pro desarrolla una marca propia de clases colectivas para centros deportivos

■ FitConcept Pro en su constante búsqueda por ofrecer productos innovadores y adaptados a los tiempos actuales y a las necesidades de sus clientes, inicia una nueva línea de negocio orientada a los centros deportivos y gimnasios.

Este proyecto nace al detectar la necesidad que tienen os gimnasios a la hora de diferenciarse de la competencia, y ofrecer una experiencia única a los usuarios de cada centro. Concretamente este producto consiste en el desarrollo y creación de una marca propia de clases colectivas propia de cada centro, específicamente diseñada para ellos y sus propias necesidades, que estos centros podrán vender como propias, esto es algo similar a las denominadas "marcas blancas" de los supermercados: una empresa reconocida fabrica un producto bajo las especificaciones del cliente, que luego lo ofertará bajo su propio nombre.

Técnica de **COMPETICIÓN** vs. **Técnica CONVENCIONAL**

Si estás en una sala de fitness o un box de entrenamiento, seguro que esto no te pilla de nuevo: La discusión entre qué técnica es la adecuada a la hora de realizar los levantamientos propios de PowerLifting (Press Banca, Peso Muerto, Sentadilla), tomando como técnica correcta la utilizada en las pruebas o la que, al menos a priori, se puede considerar "segura".

Una curiosidad

¿Sabías que el Press Militar era olímpico? Sí, era una modalidad dentro de la halterofilia junto a la arrancada y los dos tiempos y fue eliminada del programa en 1972 precisamente por el deterioro que había sufrido la técnica del mismo. Lo de "hecha la ley, hecha la trampa" se llevó al límite y los competidores llegaban a hacer un arqueo de columna tal, que el levantamiento ya estaba más cerca de un press de banca sin banca que de un press militar.

¿Realmente son peligrosos?

Seremos honestos y diremos que, en algunos casos, estos levantamientos hacen más daño a la vista que a la columna, aunque hay un gran "pero" que comentaremos en el siguiente punto. Veamos:

- El Press de Banca y el exceso de arqueo lumbar. Aquí hay un salvavidas importante: El peso de la barra recae sobre la zona dorsal y no (al menos a priori) en la zona que estamos "hiperlordotizando".
- El arqueo en C Dorsal en el Peso Muerto. Artículos como el de Girvan afirman que esta técnica/variante puede ser útil para conseguir mejores marcas por los cambios que se generan a nivel biomecánico respecto al tradicional, pero no se contempla en ningún momento el riesgo de lesión aguda o crónica, mientras que otros, como Bird, directamente incluyen esta cifosis torácica como elemento a evitar.

Igualmente, los expertos en PowerLifting remarcan que dicho arqueo se realiza única y exclusivamente en la zona torácica (cosa que técnicamente no es fácil) y no en la zona lumbar, que debe mantenerse dentro del rango convencional.

- Las características principales del Squat en Powerfliting residen en un Rango de Movimiento significativamente menor que en las variantes utilizadas, por ejemplo, en Crossfit. Esta reducción a su vez hace más eficiente una variante de Low Bar que implica menor activación abdominal y, a su vez, genera un mayor momento de cadera para ayudar a levantar más peso.

Esta variante exige una gran movilidad a nivel torácico y de hombros, con lo que verás a competidores que buscan abrir mucho el agarre de manos llegando incluso a tocar los discos a ambos lados de la barra.

Los levantamientos de PowerLifting llegan a multiplicar por 3 y por 4 el peso corporal de los competidores (ya incluso a nivel regional) por lo que debemos entender que, a 1 única repetición en unos pocos intentos, la mejor técnica en su contexto es la que sirva para poder mover más kilos.

Los levantamientos de PowerLifting llegan a multiplicar por 3 y por 4 el peso corporal de los competidores (ya incluso a nivel regional) por lo que debemos entender que, a 1 única repetición en unos pocos intentos, la mejor técnica en su contexto es la que sirva para poder mover más kilos.

¿Realmente son eficientes?

Aquí viene el dilema que creo que incluso debería estar a la par de lo que discutimos en cuanto a seguridad: Si no eres Powerlifter, ¿tiene interés cambiar la técnica convencional por la más cercana a competición?

- El Press Banca con técnica de competición se convierte en una suma de fuerzas de empuje con cualquier punto de apoyo posible, incluyendo el suelo o el propio banco. Además, el cambio de posición se busca para evitar parcialmente el sticking point del levantamiento y reducir el Rango de Movimiento (Baeckle, 2008), cosa que no tendría demasiado sentido si, por ejemplo, tu objetivo es la hipertrofia.
- En el Peso Muerto debemos entender que tal vez mantener la zona torácica en alineación neutra puede suponer un limitante para generar fuerza bruta, especialmente en personas que sean un tanto hipercifóticas estructural o incluso posturalmente. Ello hace que (insistimos que en levantamientos máximos) el adquirir una posición neutra en realidad supone un esfuerzo y una tensión precisamente en la musculatura de la zona que restará en el DL.
- En la sentadilla encontramos gran infinidad de factores individuales que van desde la estabilidad y movilidad de las articulaciones (y no se escapan ni las muñecas) hasta antecedentes de lesiones agudas o crónicas, por lo que la individualización de la misma marcará más que nunca la técnica en el entrenamiento. Sin embargo, una vez más, en la competición si hablamos de sentadilla profunda debemos entender que tal grado de flexión de cadera puede hacer incluso normal que se pierda la lordosis "natural" (ponemos comillas porque en realidad cualquier grado de lordosis es natural, otra cosa es que sea conveniente) a nivel lumbar.

Es difícil concretar que grado de culpa en las lesiones de Powerlifters puede tener la técnica en sí, ya que en este caso las mismas van combinadas con otros factores de riesgo como el exceso de carga o la falta de recuperación (Bengtsson, 2018).

Por último, es difícil concretar que grado de culpa en las lesiones de Powerlifters puede tener la técnica en sí, ya que en este caso las mismas van combinadas con otros factores de riesgo como el exceso de carga o la falta de recuperación (Bengtsson, 2018).

No se te tiene que olvidar una cosa: La individualización

Ya a modo casi de opinión personal, creo que con la gran disponibilidad a nivel tecnológico ya no sólo de referencias bibliográficas (sin ir más lejos, toda la bibliografía aquí expuesta la puedes encontrar en Google Académico sin excesivos problemas), sino también a nivel de herramientas de medición y control, hace que el gran objetivo a la hora de planificar un entrenamiento sea la individualización.

A la hora de prescribir ejercicios o variantes de los mismos tanto para nosotros mismos como para nuestros clientes, a fecha de hoy la pregunta más importante que deberíamos hacer sería "¿es seguro y útil lo que estoy haciendo/prescribiendo?".

A partir de ahí, podemos concluir que la mayoría de modificaciones en los ejercicios orientadas a PowerLifters no tienen tanto riesgo de lesión como se puede pensar a priori (empezando porque las mismas se harían con un volumen de repeticiones ínfimo), pero si no están adecuadas a la técnica, a la capacidad física y estructural y a los objetivos de personas con una gran experiencia u orientadas al alto rendimiento, deberíamos pensar qué sentido tienen.

Referencias

- Baechle TR, Earle RW, and Wathen D. Resistance training. In: Essentials of Strength Training and Conditioning (3rd ed). Champaign, IL: Human Kinetics, 2008. p. 405.
- Bengtsson, V., Berglund, L., & Aasa, U. (2018). Narrative review of injuries in powerlifting with special reference to their association to the squat, bench press and deadlift. BMJ open sport & exercise medicine, 4(1), e000382.
- Bird, S., & Barrington-Higgs, B. (2010). Exploring the deadlift. Strength & Conditioning Journal, 32(2), 46-51.
- Girvan, M. Thread: Now, who was it exactly that said you need to deadlift to get good at deadlifts?.
- Schmitz, Jim. The Manly Military Press. Disponible Online: https://ironmind.com/articles/jim-schmitz-on-the-lifts/The-Manly-Military-Press/
- Tungate, P. (2019). The bench press: a comparison between flat-back and arched-back techniques. Strength & Conditioning Journal, 41(5), 86-89.

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

DISPONIBLE!

Great Tasting Bread!

Quamtrax gourmet

Protein Bread

With Seed

Low Carbs

SINCE 1997

Net Wt. 400g

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:

Aproximación a las **LEYES** que regulan el ámbito de la ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE:

Denominaciones, funciones, ámbitos de actuación y requisitos de acceso

Época de final de curso.. Estudiantes que se titulan… Centros deportivos y fitness que inician la planificación de actividades y la plantilla de cara al próximo curso ¿A quién puedo contratar y para qué funciones? ¿A qué profesiones puedo acceder con mi titulación? Las respuestas dependerán de la legislación vigente en el ámbito territorial donde se pretende ejercer profesionalmente.

El ejercicio de las profesiones del deporte en España está regulado en 9 de las 17 algunas Comunidades y Ciudades Autónomas.

TABLA 1

LEYES AUTONÓMICAS PARA LA REGULACIÓN DE LAS PROFESIONES DEL DEPORTE EN ESPAÑA

COMUNIDAD AUTÓNOMA	LEY	AÑO	BOE
ANDALUCÍA	Ley 5/2016, de 19 de julio, del Deporte de Andalucía.	2016	https://www.boe.es/eli/es-an/l/2016/07/19/5/con
ARAGÓN	Ley 16/2018, de 4 de diciembre, de la actividad física y el deporte de Aragón	2018	https://www.boe.es/eli/es-ar/l/2018/12/04/16/con
CASTILLA Y LEÓN	Ley 3/2019, de 25 de febrero, de la Actividad Físico-Deportiva de Castilla y León.	2019	https://www.boe.es/eli/es-cl/l/2019/02/25/3
CATALUÑA	Ley 3/2008, de 23 de abril, del ejercicio de las profesiones del deporte.	2008	https://www.boe.es/eli/es-ct/l/2008/04/23/3/con
EXTREMADURA	Ley 15/2015, de 16 de abril, por la que se ordena el ejercicio de las profesiones del deporte en Extremadura.	2015	https://www.boe.es/eli/es-ex/l/2015/04/16/15
LA RIOJA	Ley 1/2015, de 23 de marzo, del ejercicio físico y del deporte de La Rioja.	2015	https://www.boe.es/eli/es-ri/l/2015/03/23/1/con
COMUNIDAD DE MADRID	Ley 6/2016, de 24 de noviembre, por la que se ordena el ejercicio de las profesiones del deporte en la Comunidad de Madrid.	2016	https://www.boe.es/eli/es-md/l/2016/11/24/6/con
REGIÓN DE MURCIA	Ley 3/2018, de 26 de marzo, por la que se ordena el ejercicio de las profesiones del deporte en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.	2018	https://www.boe.es/eli/es-mc/l/2018/03/26/3
COMUNIDAD FORAL DE NAVARRA	Ley Foral 18/2019, de 4 de abril, sobre acceso y ejercicio de las profesiones del deporte en Navarra.	2019	https://www.boe.es/eli/es-nc/lf/2019/04/04/18

¿Son iguales entre sí las leyes autonómicas? A falta de Ley Estatal, las leyes se han ido publicando en el marco autonómico sin la cierta homogeneización que posiblemente hubiera conllevado la existencia de una ley de ámbito nacional. Así pues, no, no son iguales, si bien tienen puntos en común o parecidos.

Partiendo de las denominaciones de las profesiones mencionadas de forma explícita o implícita en las leyes y de las titulaciones requeridas para el acceso a las mismas, trataré de dar una visión esquematizada del mapa territorial en cuanto a las profesiones del deporte. Incluyo únicamente las denominaciones más mencionadas en el conjunto de las 9 leyes. Excluyo la denominación de Profesor/a de Educación Física. Si bien está presente en las leyes que aquí refiero, la regulación del acceso a dicha profesión depende de las Leyes de Educación vigentes.

Hago una llamada de atención previa sobre Ley de Aragón: no incluye artículos específicos para las "denominaciones de las profesiones". Sin embargo, hace referencia a las funciones de los profesionales y especifica qué nivel de cualificación es requerido para poder llevarlas a cabo, en base al Marco Español de Cualificación para la Educación Superior (MECES).[1]

Para simplificar las referencias a las titulaciones que aparecen de forma repetida entre las requeridas para el acceso a las profesiones del deporte, utilizo las siguientes formas abreviadas:

- Grado Universitario o Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte o Licenciatura en Educación Física: CCAFyDE
- Técnico Superior en Acondicionamiento Físico Básico o Técnico Superior en Enseñanza y Animación Sociodeportiva o Técnico Superior en Animación de Actividades Físicas y Deportivas: TAAFAD
- Técnico Deportivo o Técnico Deportivo Superior en una modalidad deportiva: TD
- Máster en Formación de Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato o equivalente (Curso de Adaptación Pedagógica- CAP): MESOB

Existen otras vías de acceso a la profesión indicadas en la mayoría de las leyes, tales como la experiencia profesional previa a la publicación de la ley, que no menciono en esta publicación por lo complejo y extenso del tema en cuestión.

[1] Real Decreto 1027/2011, de 15 de julio, por el que se establece el Marco Español de Cualificaciones para la Educación Superior. Disponible en https://www.boe.es/eli/es/rd/2011/07/15/1027/con

TABLA 2
MONITORES/AS DEPORTIVOS[2]

ÁMBITOS DE ACTUACIÓN		
RECREATIVO	**EDUCATIVO***	
FUNCIONES BÁSICAS		
Planificación, instrucción, formación y animación en Acondicionamiento físico básico de grupos, rutina ejercicios básicos estandarizados, Actividades dirigidas con soporte musical y/o iniciación deportiva.		
REQUISITOS DE ACCESO		
CCAFyDE	**TAAFAD**	**Maestro/a en Educación Física***
REQUISITOS		
*Monitor/a Deportivo en el contexto escolar (actividades extraescolares vinculadas a centros y/o instituciones educativas, población infantil). La Ley de La Rioja hace referencia a la denominación "Instructor/a Deportivo", figura homóloga a la de Monitor/a Deportivo de las otras leyes. La Ley de Aragón exige niveles II y III del MECES para ejercer funciones de preparación física en deportistas y equipos dentro del ámbito de rendimiento.		

TABLA 3
ENTRENADORES/AS DEPORTIVOS[3]

ÁMBITOS DE ACTUACIÓN		
RENDIMIENTO DEPORTIVO*		
FUNCIONES BÁSICAS		
Entrenamiento, planificación y control de deportistas y equipos deportivos con orientación hacia el rendimiento.		
REQUISITOS DE ACCESO		
TD	**CERTIFICADO DE PROFESIONALIDAD***	**CCAFyDE****
OBSERVACIONES		
*Competición Federada. **Leyes como las de Andalucía, Cataluña y La Rioja dan acceso a esta profesión vía titulación en CCAFyDE, cumpliendo con requisitos adicionales de formación o experiencia profesional en la disciplina deportiva en cuestión.		

[2] Denominación presente en las leyes de Andalucía, Cataluña, Castilla y León, Extremadura, La Rioja, Comunidad de Madrid, Región de Murcia y Navarra.

[3] Profesión incluida en todas las Leyes autonómicas publicadas a excepción de la Ley de Aragón, que incluye las funciones propias del entrenador/a deportivo sin usar esta denominación.

Esta muestra esquematizada de algunos puntos de las leyes no tiene mayor pretensión que la aproximación a las mismas, con una visión muy simplificada que nunca podrá sustituir a la lectura obligada de los documentos oficiales por parte de todo y toda profesional que quiera ejercer en el ámbito de la actividad física y del deporte, así como responsable de la contratación del equipo profesional de los cetros, instalaciones y/o servicios deportivos.

Los Colegios Profesionales de Graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, tanto a nivel autonómico, como a nivel estatal, son organismos de gran ayuda para la comprensión de las mencionadas leyes ofreciendo en sus respectivas web información actualizada, clara y sencilla

TABLA 4

PREPARADORES/AS FÍSICOS[4]

ÁMBITOS DE ACTUACIÓN

RENDIMIENTO DEPORTIVO	SALUD Y RECREACIÓN

FUNCIONES BÁSICAS

Asesoramiento, diseño y planificación de programas de mejora y/o mantenimiento de la condición física, personal o grupal.

REQUISITOS DE ACCESO

CCAFyDE

OBSERVACIONES

Leyes como la de Extremadura, Madrid, Murcia y Navarra especifican especialidades dentro de esta denominación, en función, entre otros aspectos del ámbito de actuación. Una de las más señaladas es la del Entrenador/a Personal, dada su relevancia en la oferta y demanda de empleo dentro del sector deportivo en general, el sector fitness en particular. La Ley de Madrid incluye explícitamente esta denominación dentro de la profesión de Preparador/a Físico, con reserva profesional para personas tituladas CCAFyDE.
La ley de La Rioja no incluye esta denominación, sin embargo, añade la denominación "Auxiliar deportivo de competición", figura profesional con funciones relacionadas con la preparación física y recuperación de deportistas en el ámbito del rendimiento. Posibilita el acceso vía TAAFAD.
La ley de Aragón requiere un nivel II (Grado) o III (Máster) para actividades profesionales que correspondan con las funciones de preparación física en el ámbito del rendimiento deportivo.

TABLA 5

DIRECTORES/AS DEPORTIVOS[5]

ÁMBITOS DE ACTUACIÓN

Todos los ámbitos de la actividad física y el deporte.

FUNCIONES BÁSICAS

Dirección técnica, planificación, control, supervisión, evaluación y funciones análogas de los servicios y actividades ofrecidas por los centros e instalaciones deportivas aplicando conocimientos y técnicas propias de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

REQUISITOS DE ACCESO

CCAFyDE	TD*

OBSERVACIONES

*Cataluña y La Rioja establecen también esta vía de acceso. Andalucía, Aragón, Castilla y León, Extremadura, Madrid y Murcia la incluyen solo cuando se trata de la dirección de un centro deportivo con una única especialidad deportiva.
Gestor/a y Gerente de instalaciones deportivas suelen ser figuras profesionales que se confunden con la de Director/a Deportiva. La diferencia se sitúa en el uso de las técnicas y conocimientos propios de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

[4] Denominación incluida en las leyes de Castilla y León, Extremadura, Madrid, Murcia y Navarra.
[5] Denominación incluida en las 9 leyes autonómicas.

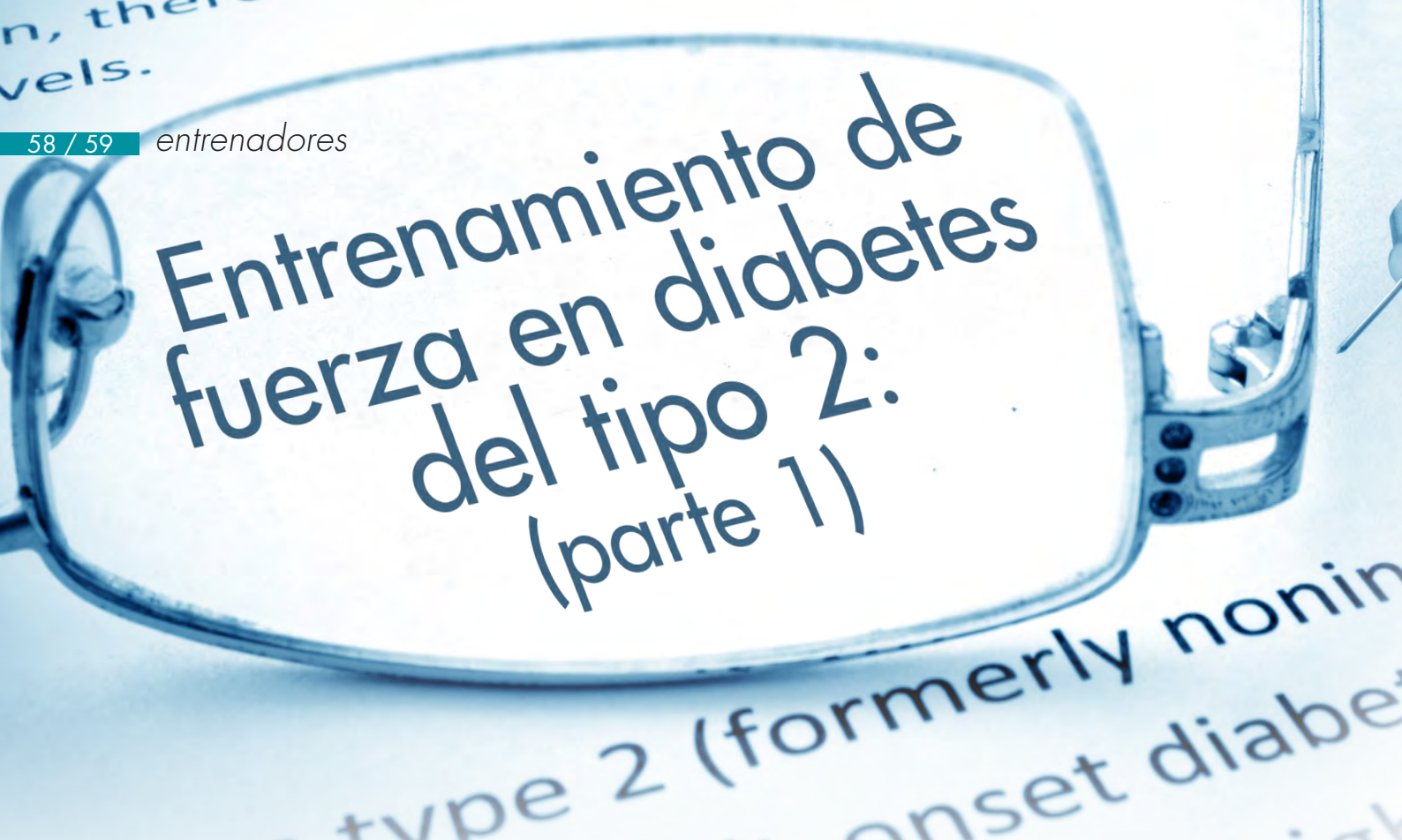
sobre la legislación vigente en nuestro ámbito.

Nada de lo anteriormente indicado exime a los diferentes agentes del ámbito referido de la obligación de conocer y analizar de forma directa los textos legales oficiales.

Recordemos un fundamento básico del Derecho que debe cumplir todo ciudadano y ciudadana, con carácter general: "el desconocimiento de la ley no exime de su cumplimiento". En la práctica se traduce por "visita obligada y frecuente al BOE".

Carla Belén Gutiérrez Sánchez
Colegiada 55383- COPLEF Madrid. Profesora asociada de la Universidad Autónoma de Madrid.

Entrenamiento de fuerza en diabetes del tipo 2: (parte 1)



El debut en Diabetes 2 es la culminación del sobreesfuerzo de nuestro cuerpo para que nuestras células produzcan la energía suficiente de forma eficiente. Durante todo este periodo de tiempo se ha producido una pérdida de la capacidad celular de captar la glucosa sanguínea, y en consecuencia una hiperglicemia en sangre (exceso de glucosa sanguínea) de forma continuada. En un primer momento, esta hiperglicemia es compensada por el páncreas con una mayor producción de insulina, cuando el páncreas claudique, debutaremos en diabetes mellitus 2.

En este artículo quiero poner atención en los beneficios de realizar entrenamiento planificado de fuerza en el control de esta patología.

Para ello, me basaré en la siguiente revision sistemática "Resistance Exercise Intensity is Correlated with Attenuation of HbA1c and Insulin in Patients with Type 2 Diabetes: A Systematic Review". En el que comparan la mejoras en los parámetros de control de la diabetes en función de si el entrenamiento de fuerza es realizado con intensidades moderadas o altas.

Diagnóstico en diabetes mellitus del tipo 2:

Una persona será diagnosticada diabética cuando en la analítica nos encontremos con la hemoglobina glicosilada (HbA1c) superior al 6,4% y a su vez la glucosa basal esté por encima de 126mg/dL.

Diabetes y función muscular:

La diabetes va ligada a la sarcopenia, es decir a la pérdida de función y cantidad de masa muscular, pero a su vez, la sarcopenia es un potenciador directo del aumento de la pérdida de sensibilidad a la insulina, por lo tanto, más riesgo de padecer diabetes.

Parámetros analíticos de control y seguimiento:

Ahora sí, entraré en detalle en los aspectos más destacados que aporta la revisión de la revista Environmental research and Public Health..

La hemoglobina glicosilada (HbA1c):

Es el valor determinante para valorar si una persona es considerada diabética del tipo 2 o no, ya que la HbA1c es clave en el pronóstico de riesgo de complicaciones de la diabetes mellitus 2 y mortalidad.

Según nos informa esta revisión sistemática, reducir un 1% el valor de la HbA1c reduce un 14% las posibilidades de sufrir problemas de miocardio, y un 21% de muertes a causa de complicaciones derivadas de la diabetes.

Mejora de la sensibilidad a la insulina:

Para mejorar la sensibilidad a la insulina debemos tener en cuenta estos tres aspectos clave, y que en la diabetes se ven siempre alterados.

A) Función muscular:
Como ya he comentado en algún otro artículo, cerca del 80% de la limpieza de la glucosa sanguínea proveniente de la alimentación es responsabilidad del tejido músculo-esquelético, por lo tanto, es evidente que si el músculo no es eficiente captando la insulina, se producirá un incremento mantenido de la glucosa sanguínea (hiperglicemia).

B) Estado pro-oxidativo:
La hiperglicemia permanente, como veremos más adelante, comporta un exceso de estrés oxidativo, AGE's e inflamación crónica de bajo grado, es decir, una perpetua activación del sistema inmune para tratar de resolver algo que no logra resolver.

C) Descontrol del tejido graso:
Otro aspecto a tener en cuenta, es la alteración en el control del tejido graso. La hiperglicemia y la hiperinsulinemia compensatoria, aumenta de forma descontrolada el número de células de grasa y el tamaño de las ya existentes, a la vez que se ve frenada la capacidad del organismo de usar la grasa como combustible, por este motivo, la diabetes del tipo 2 está asociado, aunque no siempre es así, a personas con sobrepeso y/o obesidad.

A su vez, el incremento descontrolado de grasa, sobre todo abdominal y visceral, es un foco de activación inflamatoria que tendrá en acción el sistema inmune de manera continuada, ya que el foco no remite.

El entrenamiento de fuerza en los parámetro de control de la diabetes 2:

En esta serie de dos artículos me centraré en las bondades del entrenamiento de fuerza en la mejora del control de la diabetes del tipo 2, pero cabe destacar, que antes de elegir un entrenamiento aeróbico o de fuerza, lo importante es hacer ejercicio físico. Que sea planificado, regular y que genere adhesión a él.

Hablando exclusivamente de lo que sucede con el entrenamiento de fuerza, con una buena planificación de este tipo de ejercicio físico observamos un incremento de masa muscular, esto implica que haya más opciones a nivel muscular de fijar la insulina y limpiar la glucosa sanguínea.

El aumento de la masa muscular, va íntimamente ligado con el aumento de la función mitocondrial del músculo y por lo tanto mejora la eficiencia energética de las células musculares, es decir, mejor captación y utilización de la glucosa.

Hasta aquí es esta primera parte en la que me he centrado en qué solemos encontrar alterado en las personas diabéticas y que debería ser nuestro principal objetivo de mejora con el entrenamiento de fuerza. En el próximo artículo desarrollaré cómo el entrenamiento de fuerza provoca cambios en estos aspectos determinantes y cómo podríamos plantarnos un plan de entrenamiento de fuerza en diabéticos.

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

LESIONES frecuentes en deportes de fuerza

El ejercicio físico en su justa dosis y cantidad, es posiblemente la mejor medicina universal que existe en la actualidad, y todas las organizaciones internacionales de salud se están haciendo eco de la importancia de su inclusión incluso en los sistemas médicos: no se ha creado todavía ningún medicamento capaz de afectar a tantos órganos de manera simultánea y de manera tan positiva como un buen programa de entrenamiento. Una vez dicho eso, somos conscientes que el reverso de esta moneda saludable, viene representado por la aparición de lesiones asociadas a una mala práctica, progresión, o adecuación del ejercicio elegido al contexto personal.

Queremos exponer algunas de las lesiones más frecuentes que se dan en clásicos deportes de fuerza, con la intención de que tanto entrenadores como practicantes, las conozcan, y puedan anticiparse a tu aparición, o adaptar la actividad en caso de que el historial lesivo o condicionantes personales, así lo hagan aconsejable.

Culturismo

Nos haremos eco en esta modalidad de uno de los pocos trabajos que ha tenido como muestra a más de 70 practicantes de culturismo competitivo o élite (54 varones y 17 mujeres) (Siewe et al., 2014).

En este interesante trabajo, nos muestran que la mayor parte de lesiones se producen, por orden de prevalencia, en las siguientes localizaciones anatómicas: columna lumbar, hombro, codo y rodilla.

La prevalencia de lesiones es baja (0.24 lesiones por cada 1000h de práctica), aunque cabe señalar que la mayor parte de practicantes, no detienen el entrenamiento a pesar de presentar molestias claras. Como detalle, a partir de los 40 años, la incidencia lesional crece de manera significativa, aunque sigue muy lejos de las lesiones registradas en deportes de equipo, por ejemplo.

Halterofilia

La única de las disciplinas de fuerza que puede verse como deporte en los Juegos Olímpicos, presenta una incidencia mayor respecto al culturismo: 3.3 lesiones/1000h de práctica (Calhoon et al., 1999).

La zona lumbar es de nuevo la más afectada, seguida de la rodilla, y en tercera posición el hombro (entre las tres aglutinan casi el 70% del total de lesiones). A nivel de tipo de lesiones, las roturas musculares y las afectaciones del tendón, son las más comunes.

Powerlifting

Los datos en powerlifting, donde aparece un ejercicio bastante diferenciador respecto a la halterofilia (el press de banca), revelan dos cuestiones interesantes: la primera de todas, que la incidencia suele ser mayor (4.4 lesiones /1000h de práctica), y la segunda, que el hombro cobra protagonismo en el primer lugar de las zonas afectadas (Strömbäck et al., 2018).

Como detalle, cuando tomamos como definición de lesión un dolor que te obliga a modificar sensiblemente tu entrenamiento habitual, casi el 90% de los practicantes señalan haber estado lesionados (aunque continúen entrenando con dichos dolores).

Crossfit

Cogeremos como referencia un estudio reciente que condensa más de 3000 cuestionarios a practicantes de crossfit, y una pregunta que si bien puede ser discutible a nivel académico, a nivel práctico es muy entendible y clara para nuestros clientes: "durante el último año, ¿cuántas veces dirías que te has lesionado con motivo de tu participación en Crossfit?" (Feito et al., 2018). Cuando se realiza esta pregunta, 1 de cada 3 participantes indica haber estado lesionado (>30%), señalando como zonas principales los hombros, la columna lumbar, y con algo menos de incidencia rodillas y codo.

Bibliografía

Calhoon, G., & Fry, A. C. (1999). Injury rates and profiles of elite competitive weightlifters. Journal of athletic training, 34(3), 232.

Feito, Y., Burrows, E. K., & Tabb, L. P. (2018). A 4-year analysis of the incidence of injuries among CrossFit-trained participants. Orthopaedic journal of sports medicine, 6(10), 2325967118803100.

Siewe, J., Marx, G., Knöll, P., Eysel, P., Zarghooni, K., Graf, M., ... & Michael, J. (2014). Injuries and overuse syndromes in competitive and elite bodybuilding. International journal of sports medicine, 35(11), 943-948.

Strömbäck, E., Aasa, U., Gilenstam, K., & Berglund, L. (2018). Prevalence and consequences of injuries in powerlifting: A cross-sectional study. Orthopaedic journal of sports medicine, 6(5), 2325967118771016.

Iván Gonzalo Martínez

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, CEO de Elements System™ e Indoor Triathlon™

ABC de la Homeostasis Fisiológica

El concepto de homeostasis es de máxima importancia en la fisiología de la actividad física y el deporte. Interviene directamente en la intensidad y el volumen de los entrenamientos, la periodización, y los procesos de recuperación y adaptación. No comprender ni respetar los múltiples y complejos procesos bioquímicos que gobiernan sus funciones otorga decisivas ventajas a los demás entrenadores y competidores.

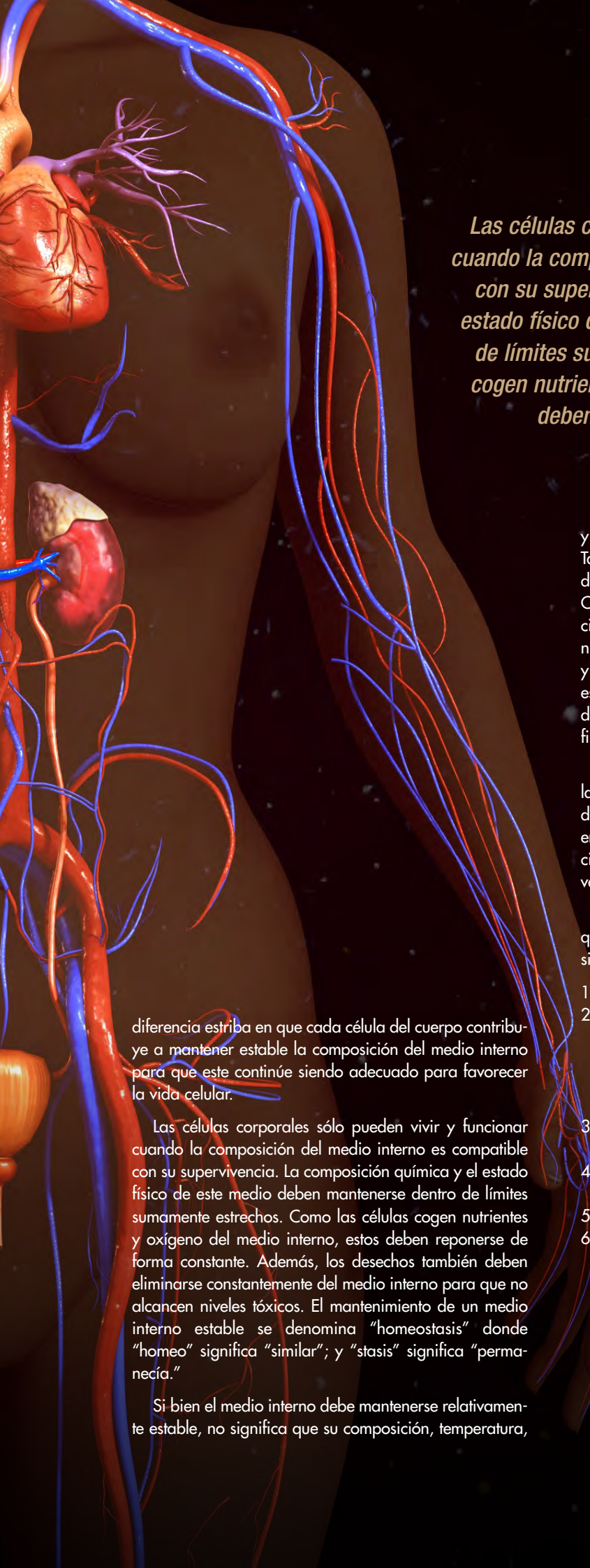
Si cada célula posee habilidades básicas de supervivencia, ¿por qué no pueden vivir sin realizar tareas especializadas y estar organizadas según la especialización en sistemas que cumplan funciones esenciales para la supervivencia de organismo? La respuesta es que las células de un organismo multicelular no funcionan sin la contribución de las demás células del cuerpo porque la mayoría de ellas no están en contacto directo con el medio externo. El medio externo es el entorno en que vive un organismo.

Un organismo unicelular, como una euglena, obtiene los nutrientes y el oxígeno directamente de su medio externo inmediato y elimina los desechos a ese mismo entorno. Una célula muscular o cualquier otra célula de un organismo pluricelular tiene la misma necesidad de absorber nutrientes y oxígeno para poder sobrevivir y eliminar sus desechos; sin embargo, la célula muscular está aislada del medio externo que rodea al cuerpo. Siendo así, ¿cómo realiza los intercambios vitales con un medio externo con el cual carece de contacto? La clave es la presencia de un medio interno acuoso, o sea, un fluido que rodea a las células y a través del cual estas realizan sus intercambios vitales.

El fluido contenido dentro de las células corporales se llama liquido intracelular, mientras que el fluido que se encuentra fuera de ellas se denomina liquido extracelular. Ese liquido extracelular que está fuera de las células, pero dentro del cuerpo, se denomina medio interno del cuerpo. El medio interno se compone dos elementos:

1. plasma (la parte líquida de la sangre)
2. líquido intersticial (el que rodea y baña las células – donde "inter" significa "entre" y "sticial" significa "lo que está").

De esta manera, por muy alejada que esté una célula del medio externo, esta es capaz de realizar intercambios vitales con el medio interno que la rodea. Ciertos sistemas corporales transfieren materiales entre el medio externo y el medio interno, de modo que la composición del medio interno no varié y sea competente para mantener la vida y el funcionamiento celular. Así pues, una célula muscular coge los nutrientes esenciales del medio interno y elimina los desechos también hacia el medio interno, al igual que hace una euglena con el medio externo. La principal



Las células corporales sólo pueden vivir y funcionar cuando la composición del medio interno es compatible con su supervivencia. La composición química y el estado físico de este medio deben mantenerse dentro de límites sumamente estrechos. Como las células cogen nutrientes y oxígeno del medio interno, estos deben reponerse de forma constante.

diferencia estriba en que cada célula del cuerpo contribuye a mantener estable la composición del medio interno para que este continúe siendo adecuado para favorecer la vida celular.

Las células corporales sólo pueden vivir y funcionar cuando la composición del medio interno es compatible con su supervivencia. La composición química y el estado físico de este medio deben mantenerse dentro de límites sumamente estrechos. Como las células cogen nutrientes y oxígeno del medio interno, estos deben reponerse de forma constante. Además, los desechos también deben eliminarse constantemente del medio interno para que no alcancen niveles tóxicos. El mantenimiento de un medio interno estable se denomina "homeostasis" donde "homeo" significa "similar"; y "stasis" significa "permanecía."

Si bien el medio interno debe mantenerse relativamente estable, no significa que su composición, temperatura, y otras características permanezcan siempre iguales. Tanto los factores externos como los internos de las cargas del entrenamiento amenazan con alterar la homeostasis. Cuando cualquier factor comienza a cambiar las condiciones óptimas del medio interno, los sistemas del organismo inician las reacciones adecuadas para amortiguar y minimizar el cambio. Por tanto, la homeostasis no es un estado rígido y fijo, sino un estado estable pero dinámico, donde los cambios se minimizan mediante respuestas fisiológicas compensatorias.

Las adaptaciones bioquímicas y fisiológicas a corto y largo plazo hacen que el cuerpo sea más eficaz a la hora de responder a un desafío continuo o repetitivo, como el entrenamiento deportivo. La reacción del cuerpo al ejercicio físico incluye respuestas compensatorias y adaptativas relativas a los sistemas corporales involucrados.

En apretado resumen, los factores del medio interno que deben ser mantenidos de forma homeostática son los siguientes:

1. concentración de oxígeno y dióxido de carbono;
2. temperatura corporal (las células del organismo funcionan mejor dentro de un estrecho margen térmico: si las células se enfrían en exceso sus funciones se ralentizan, y si se calientan en exceso sus proteínas estructurales y enzimáticas se deterioran o destruyen);
3. cambios en el pH del líquido extracelular (acido o alcalino);
4. volúmenes y concentraciones de los líquidos y electrolitos;
5. concentración de nutrientes;
6. concentración de productos de desecho; y 7.- volumen y presión del plasma (componen circulante del medio interno).

Guillermo
A. Laich de Koller
Doctor en Medicina y Cirugía

¿Deben entrenar igual los HOMBRES que las MUJERES?

Durante mucho tiempo los entrenadores hemos programado el entrenamiento de hombres y mujeres de la misma manera, ignorando que las mujeres tienen características físicas y fisiológicas diferentes a los hombres que quizás deberíamos tener en cuenta a la hora de proponer el entrenamiento, sea cual sea el nivel de rendimiento que se busque (entrenar para mejorar la salud o incremento del rendimiento deportivo).

Ante esta realidad, vamos a hacer una pequeña reflexión teniendo en cuenta la evidencia científica actual.

Debemos conocer que la composición de fibras musculares en las mujeres es diferente a la de los hombres. Más concretamente se ha observado que las fibras musculares en las mujeres son de menor tamaño que los hombres (19% menor en fibras tipo I, 59% menor en fibras IIa y 66% menor en fibras IIx) (Cupeiro, 2020). Asimismo, las mujeres poseen una mayor cantidad de fibras tipo I que los hombres (±41%) y menor porcentaje de fibras tipo II (±36%) (Cupeiro, 2020).

Dichas diferencias estructurales parecen explicar la mayor capacidad oxidativa que posee las mujeres y la menor velocidad de contracción en comparación con los hombres, aunque es cierto que el grado de fatigabilidad depende del tipo de tarea que se plantee.

Más concretamente, tanto en contracciones isométricas como dinámicas, las mujeres parecen fatigarse menos que los hombres, especialmente en miembros inferiores, por lo que soportan un mayor volumen de entrenamiento (Cupeiro, 2020). Dichas diferencias parece reducirse cuanto más cerca a la contracción máxima se halle la tarea a realizar, incluso los hom-

bres se fatigan menos cuando a la tarea se incorpora un agente estresante (ejemplo, ejercicios cognitivos) (Cupeiro, 2020).

También parece que las mujeres necesitan menos tiempo para volver a los valores previos al ejercicio.

Además, la composición muscular de las mujeres hace que difieran con los hombres en niveles de fuerza y, por tanto, de entrenabilidad. Siendo así, los hombres tienen más fuerza que las mujeres (hasta un 173% más en tren superior y hasta un 64% más en tren inferior) (Cupeiro, 2020). Las mujeres tienen un 73,8% más de fuerza relativa en tren inferior, lo cual provoca que la mujer soporte cargas más altas en ejercicios en los que intervienen los miembros inferiores (Cupeiro,2020).

También parece que las mujeres necesitan menos tiempo para volver a los valores previos al ejercicio.

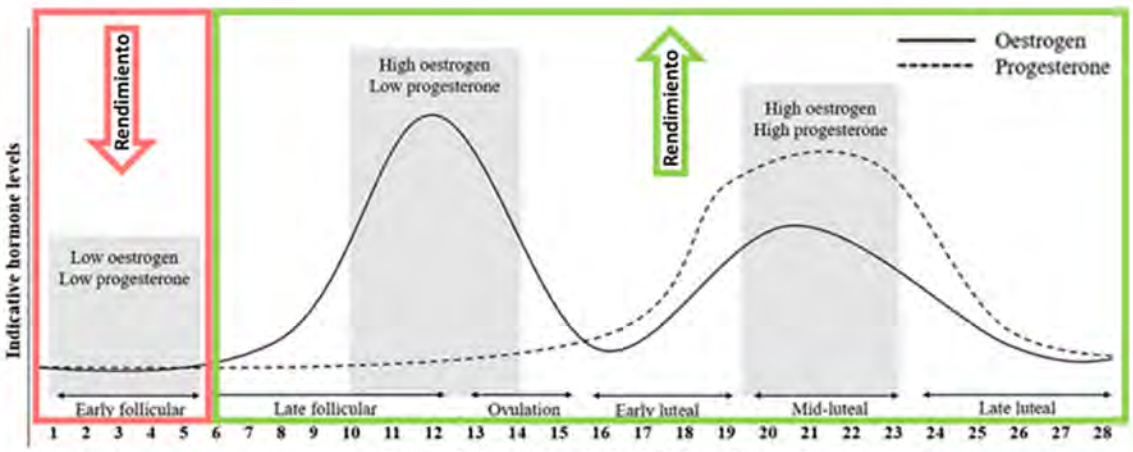
Además, la composición muscular de las mujeres hace que difieran con los hombres en niveles de fuerza y, por tanto, de entrenabilidad. Siendo así, los hombres tienen más fuerza que las mujeres (hasta un 173% más en tren superior y hasta un 64% más en tren inferior) (Cupeiro, 2020). Las mujeres tienen un 73,8% más de fuerza relativa en tren inferior, lo cual provoca que la mujer soporte cargas más altas en ejercicios en los que intervienen los miembros inferiores (Cupeiro,2020).

Es más, ante un mismo aumento de fuerza muscular la hipertrofia en la mujer es mucho menor que en hombres, pues parece que dicha ganancia de fuerza se deba a la capacidad de adaptación neural (Cupeiro, 2020).

En lo que respecta a las características fisiológicas y hormonales de las mujeres, debemos tener muy en cuenta el ciclo menstrual y sus diferentes fases.

Recientes revisiones (McNulty et al., 2020) nos indican que parece que el rendimiento físico varía a lo largo del ciclo menstrual, viéndose reducido en la fase folicular temprana del mismo (menstruación). El motivo que parece llevar a esta conclusión es que es el momento en el que los estrógenos están a niveles muy bajos y es sabido que dicha hormona tiene una serie de funciones que pueden afectar positivamente al rendimiento como son:

- Regulación del metabolismo de los sustratos.
- Posee propiedades antioxidantes y de estabilización de membranas.
- Se cree que tiene una serie efectos neuroexcitadores.



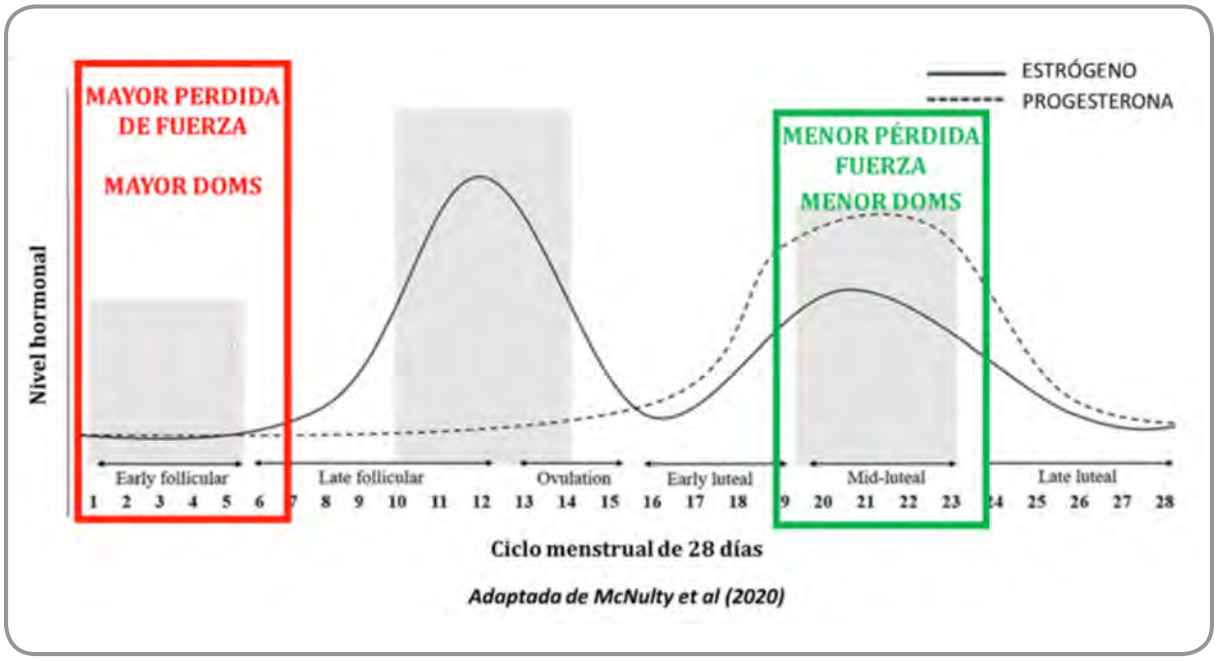
Adaptada de McNulty et al (2020)

Debemos conocer que la composición de fibras musculares en las mujeres es diferente a la de los hombres. Más concretamente se ha observado que las fibras musculares en las mujeres son de menor tamaño que los hombres (19% menor en fibras tipo I, 59% menor en fibras IIa y 66% menor en fibras IIx) (Cupeiro, 2020). Asimismo, las mujeres poseen una mayor cantidad de fibras tipo I que los hombres (±41%) y menor porcentaje de fibras tipo II (±36%) (Cupeiro, 2020).

Siguiendo dicho resultados, también parece que el daño muscular inducido por el ejercicio físico, específicamente las agujetas (DOMS) y la pérdida de fuerza, se ve afectado por las fases del ciclo menstrual (Romero-Parra et al., 2021).

Mas concretamente, la mayores DOMS aparecen en la fase folicular temprana, lo cual parece razonable según la dismenorrea asociada a la menstruación, pudiendo aumentar también la percepción de dolor muscular (Romero-Parra et al., 2021). Igualmente las mayores pérdidas de fuerza parece darse en la fase folicular temprana, siendo la menor pérdida en la fase lútea media, lo que sugiere que concentraciones más altas de hormonas sexuales pueden atenuar el daño muscular (Romero-Parra et al., 2021).

Estos datos nos llevan concluir que los tejidos musculares pueden no soportar cargas tan extenuantes durante la menstruación, pudiendo ser un momento más adecuado de recuperación, dejando la fase de aumento de volumen e intensidad para la fase folicular tardía y fase lútea media, momentos en los cuales también parece darse mayores adaptaciones al entrenamiento de fuerza (Cupeiro,2020).



También encontramos artículos que indican que, ante estímulos de tipo aeróbico, marcadores como la frecuencia ventilatoria y la frecuencia cardiaca parece variar a lo largo del ciclo menstrual (Barba-Moreno et al., 2019; Goldsmith & Glaister, 2020; Rael et al., 2021), lo cual habría que tenerlo en cuenta al plantear el entrenamiento aeróbico y medir su intensidad a través de dichos marcadores.

A nivel de lesión, la ciencia parece deducir que en función de la fase del ciclo menstrual en la que se encuentre la mujer puede darse una probabilidad diferente de sufrirla, pues se generan cambios en las propiedades estructurales y mecánicas de tendones y ligamentos (Oliva et al., 2016). Más concretamente, parece que durante las fases folicular y ovulatoria, siendo más evidente durante la menstruación, aumenta la laxitud ligamentosa, disminuye la proliferación de fibroblastos y la síntesis de colágeno, generando un mayor riesgo de lesión del ligamento cruzado anterior en mujeres, por lo que prudencia en los estímulos a plantear.

Ante tal evidencia, es necesario que realicemos una profunda reflexión sobre como entrenamos a nuestras deportistas y analicemos si de verdad adaptamos el entrenamiento a las necesidades concretas que como mujer poseen, así como a sus necesidades individuales específicas, pues debe primar como base de todo la individualización en el entrenamiento.

Tenemos que seguir estudiando y progresando en nuestra profesión, pues queda mucho por conocer y mejorar, y así poder ofrecer el mejor servicio posible a nuestras deportistas.

REFERENCIAS

Barba-Moreno, L., Cupeiro, R., Romero-Parra, N., Janse de Jonge, X. A. K., & Peinado, A. B. (2019). Cardiorespiratory Responses to Endurance Exercise Over the Menstrual Cycle and With Oral Contraceptive Use. Journal of Strength and Conditioning Research.

Cupeiro, R. (2020). Mujeres. In P. J. Benito (Ed.), Conceptos Avanzados del Entrenamiento con Cargas. Volumen II. (pp. 590–609). Madrid: Circulo Rojo.

Goldsmith, E., & Glaister, M. (2020). The effect of the menstrual cycle on running economy. The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 60(4), 610–617.

McNulty, K. L., Elliott-Sale, K. J., Dolan, E., Swinton, P. A., Ansdell, P., Goodall, S., … Hicks, K. M. (2020). The Effects of Menstrual Cycle Phase on Exercise Performance in Eumenorrheic Women: A Systematic Review and Meta-Analysis. Sports Medicine, 50(10), 1813–1827.

Oliva, F., Piccirilli, E., Berardi, A. C., Frizziero, A., Tarantino, U., & Maffulli, N. (2016). Hormones and tendinopathies: the current evidence. British Medical Bulletin, 117(1), 39–58.

Rael, B., Alfaro-Magallanes, V. M., Romero-Parra, N., Castro, E. A., Cupeiro, R., Janse de Jonge, X. A. K., … Peinado, A. B. (2021). Menstrual Cycle Phases Influence on Cardiorespiratory Response to Exercise in Endurance-Trained Females. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(3).

Romero-Parra, N., Cupeiro, R., Alfaro-Magallanes, V. M., Rael, B., Rubio-Arias, J. Á., Peinado, A. B., & Benito, P. J. (2021). Exercise-Induced Muscle Damage During the Menstrual Cycle: A Systematic Review and Meta-Analysis. Journal of Strength and Conditioning Research, 35(2), 549–561.

Francisco José Rodríguez López

Director en Investigación en la Mujer, Ciencias del Entrenamiento y la Salud (IMUCES)

Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

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

Carla Belén Gutiérrez Sánchez

- Graduada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (Col. 55383)
- Gestión plataforma PROdeporte-COPLEF Madrid
- Directora Deportiva y Entrenadora Personal en Fit&Care S.L.
- Miembro del Centro de Estudios Olímpicos de la Universidad Autónoma de Madrid (CEO-UAM)
- Profesora Asociada de la Universidad Autónoma de Madrid
- Secretaria de Redacción de "CITIUS, ALTIUS, FORTIUS Humanismo, Sociedad y Deporte: Investigaciones y ensayos", Academia Olímpica Española y CEO-UAM

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

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

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).

Francisco José Rodríguez López

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

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.

El Puerto De Santa María

SE TRASPASA CENTRO DEPORTIVO funcionando. En la playa. Edificio independiente en plena avenida y consta de gimnasio, restaurante, peluquería, centro estético, centro de fisioterapia, spa. Y situado en una zona inmejorable y edificio muy bonito. Traspaso: 250.000€.
Telf.: 605505020

Sant Pol De Mar

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. Buenos ingresos demostrables. Traspaso por cambio de actividad. Para mas info contactar por teléfono.
Telf.: 727798041

La Cañada De S. Urbano

C/ real de la cañada, 131. Se traspasa gimnasio physical fitness al no poder ser atendido por tener empresa en el sector agrícola. El gimnasio sigue funcionando 100% donde hay un alto numero de socios. Gimnasio con 4 años de antigüedad, licencia y alquile del local económico. Máquinas cuidadas y nuevas. Gran sala de musculación. Sala de actividades colectivas Más info por privado.
Telf.: 608883335

Palazuelos De Eresma

Gimnasio funcionando, con muy buenas condiciones económicas, cobrando aparte también un alquiler de una parte del local, sala de musculación, sala de spinning, taquillas, vestuarios, sala de masajes, mejor llamar y ver. Aire acondicionado.
Telf.: 629822363

Bertamiráns (Ortoño)

Traspasa gimnasio en Bertamiráns, Ames. Totalmente equipado. Dispone de sala de musculación y cardio de 120m, sala de actividades dirigidas de 100m y sala de spinning con capacidad para 20 bicis. Oportunidad, precio muy bueno. Salida de humos. Aire acondicionado.
Telf.: 679356350

Dos Hermanas

Se vende o traspasa gimnasio en Dos hermanas, Sevilla. Nave 550m, maquinaria completa de musculación, gran cantidad y variedad de materiales funcionales, y zona de crossfit completa. El precio o listado de materiales y equipamientos, solo se pasará en persona, ya que es muy importante que pueda ver todo lo que contiene la empresa.
Telf.: 647158204

Telde

Gimnasio funcionando en la actualidad. 1600 m². Totalmente equipado. Recepción, Cardio con gran cantidad de maquinas, Gran Sala Musculacion y Circuito, 2 Salas Peso Libre, Gran Sala Actividades Colectivas, Sala Spinning, Vestuarios. Hoy día 22 febrero reabrimos de nuevo las puertas. Precio muy razonable. Si estas interesado, rogamos contactar con nosotros y así lo ves directamente.
Telf.: 620785480

Griñon

Gimnasio en funcionamiento en Griñón. Sala fittnes de 200m². Sala actividades dirigidas 100 m². Sala ciclo indoor. 3 zonas de aseos

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

para socios. 2 baños privados para profesores. Despacho en planta superior. Patio exterior para poder realizar actividades al aire libre. Apertura y cierre del gimnasio automatizada y a distancia para poder ofrecer horario ampliado sin la presencia de ninguna persona. Sistema de interior de video vigilancia en las salas. 50.000 € traspaso y 1. 200€ alquiler mensual.
Telf.: 681365595

La Cañada De S. Urbano

Se traspasa negocio en pleno funcionamiento. Gimnasio en la Cañada de 310 metros. Compuesto por máquinas de musculación, sala de fitness, vestuarios con duchas y taquillas. Gran cartera de clientes y varios socios activos. Para más información de gastos de luz, agua y precio mensual del alquiler consultar. El precio del traspaso puede ser algo negociable. Consultar en horario comercial. Aire acondicionado.
Telf.: 627178878

Madrid

Se traspasa gimnasio totalmente montado, con 6 salas independientes, y una zona diáfana central. Distribuido en 2 plantas con ascensor y piscina, baño de vapor, sauna y sala de masaje. Vestuarios con duchas y taquillas. Con licencia concedida.
Telf.: 653887206

Utrera

Se traspasa gimnasio por no poder atender, actualmente funcionando como gym femenino. Dispone de sala fitness, vestuario, 2 duchas y un aseo, aire acondicionado, termo eléctrico , extractor de humos, etc... El alquiler es muy económico y el precio que pedimos por el traspaso inmejorable.
Telf.: 665903389

Las Palmas de Gran Canaria

Se cede actividad de gimnasio en funcionamiento con posibilidad de cambio de marca o seguir operando con la marca actual. Pago inicial de 125 000 euros, contrato de 5 a 10 años. Pago mensual por cesión 7500. Para más información, contactar. Anuncio serio.
Telf.: 695614593

Sant Quirze De Besora

Se traspasa negocio , sala de pesas, sala actividades dirigidas (spinning, pilates, tonificacion, steps, aerobic, latinos) precio negociable, escucho ofertas serias.
Telf.: 650919408

Castellón

Se traspasa gimnasio. Sala de aparatos y cardio de más de 200 m² Sala con tatami de 140 m². Sala polivalente de 130 m². Sala de Spinning con 25 bicicletas. Vestuarios masculino y femenino amplios con taquillas. Ventilación y luz natural, cada sala dispone de renovación de aire y aparato de aire acondicionado.
Telf.: 661932854

Barcelona

Fusssion fit: nuevo negocio ubicado entre la calle joan guell y galileo se encuentra la calle novell 24, local 1, (fachada bien identificada y publicitada) somos un centro fitness, con todos los equipos necesarios para la actividad deportiva y de gimnasio, (equipos prácticamente nuevos), tenemos una sala de actividades dirigidas y zona cardio cerrada con cintas de correr, elípticas, bicicleta estática, bicicletas de spinning y todo el material necesario la actividadesde grupo (clases), igualmente una sala de pesos libres, completamente equipada, suelo de goma anti ruido, espejos, etc..., además una sala de máquinas fitness, tren superior, piernas, abdominales, máquinas de remo, bicicletas estáticas horizontales, todo decorado estilo "american way", muy simpático. Contamos con un protein bar para la venta de productos y complementos alimenticios para atletas. Vestidores con duchas, agua caliente, tocador y casilleros para clientes. Oficina para gerencia, sala de estar, todo amoblado y con equipos pc, música, t. v, wifi. bien publicitado, con web, redes sociales activas. además, estamos asociados a 4 plataformas urban, andjoy, classpass, gympass. Tenemos clientela y seguimos ingresando clientes nuevos. Mantenido y cuidado. Negociable
Telf.: 684040251

Candelaria

Consigue el negocio que estabas buscando adquiriendo este Salón de Belleza en el sitio más visitado de todo Canarias. Avalado por más de 18 años de experiencia, amplia cartera de clientes, totalmente equipado en peluquería (aparatología, mercancía, tecnología, etc...); estética y apto para gimnasio. Ubicado en centro comercial en pleno centro de Candelaria con más de 27. 000 habitantes y visitado por todo el turismo nacional e internacional que viene a Canarias. Dispone de Licencia de actividad de peluquería, cabina de estética estética y gimnasio, cuenta con aseo, zona de depósito y cocina office. La renta mensual del local es 800 € IRPF, luz, agua y comunidad NO incluidos. Este negocio presta servicios a pasarelas, eventos internacionales de moda y fiestas locales y regionales. Traspaso 30.000 €. Cajas mensuales entre 9.000 € y 12.000 €. Documentación al día, impuestos y tasas al corriente; totalmente legal. No pierdas esta oportunidad que te ofrecemos donde la rentabilidad está garantizada. Llámanos y te ampliaremos la información. Aire acondicionado.
Telf.: 922095110

Valencia

Por falta de tiempo ofrezco gimnasio y Complejo Deportivo. En total actividad muy completo en cuanto a lo básico. Ver y comprobar. En Complejo pose: fútbol 3, fútbol 7, Baloncesto, Frontenis, Pádel. Para mayor información, tratar personalmente.
Telf.: 642092422

Sevilla

Se traspasa gimnasio por no poder atender, actualmente funciona como gym femenino. Es pequeñito ideal para llevar por una sola persona, dispone de sala fitness con máquinas de glúteos, cuádriceps, femorales, abductores, aductores, tríceps, espalda, abdominales, pecho, etc... En total 11 máquinas más 2 bicicletas y una elíptica; mancuernas, pelotas fitness, step... Además de vestuario, taquillas, duchas, un aseo, aire acondicionado, termo eléctrico, extractorde humos, purificador de aire con filtro HEPA.
Telf.: 665903389