

# MAGAZINE

EL ARTE MARCIAL QUE  
FUSIONA  
TÉCNICA, FUERZA Y RESPETO

---

LA IMPORTANCIA DE LOS EJERCICIOS DE  
"CARGAR"  
FORTALECE TU CUERPO DE MANERA INTEGRAL

---

DOLOR DE CUELLO  
(CERVICALGIA)

---

CULTURISMO NATURAL



EDICIÓN #11

JUNIO 2023

MULTISPA

FITNESS CLUB

# Índice

El arte marcial que fusiona técnica, fuerza y respeto	3
Sabias que...	4
WaterKeeper	6
Fórmula para la vida	7
La importancia de los ejercicios de carga	15
Dolor de cuello cervical	17
Cómo beneficiarte al máximo con la natación?	19
Fusión CST de FREEMOTION	22
Culturismo natural	25

# EL ARTE MARCIAL QUE FUSIONA TÉCNICA, FUERZA Y RESPETO



El judo, un antiguo arte marcial japonés, es una disciplina que combina técnicas de lanzamiento y control en una armoniosa fusión de fuerza y gracia. En este artículo, te invitamos a explorar esta apasionante práctica desde sus orígenes hasta su esencia misma.

Nacido en Japón a finales del siglo XIX, el judo se basa en la filosofía de aprovechar la energía y el impulso del oponente. A diferencia de otras artes marciales, el judo se centra en el agarre, el lanzamiento y el control para someter al oponente al suelo. A través de una práctica constante, los judocas desarrollan fuerza, equilibrio y agilidad, aprendiendo a utilizar la energía de manera eficiente.

Un pilar fundamental del judo es el respeto mutuo

y la cortesía. Los practicantes de judo saludan a sus oponentes y maestros antes y después de cada encuentro, demostrando un profundo respeto y consideración. El judo va más allá del dominio de habilidades físicas, inculcando valores de respeto y humildad en cada judoca.

El judo se practica en un lugar llamado dojo, donde los judocas trabajan en técnicas de lanzamiento, movimientos en el suelo y defensa personal. A través de estas sesiones de entrenamiento, los judocas no solo experimentan beneficios físicos, sino que también fortalecen habilidades mentales como la concentración, la disciplina y la confianza en sí mismos.

El judo es un deporte inclusivo, abierto a todas las edades y niveles de condición física. Además de sus aplicaciones marciales, el judo aporta numerosos beneficios, incluyendo el desarrollo de la coordinación, la resistencia y la capacidad para tomar decisiones rápidas. La práctica del judo también fomenta el trabajo en equipo y el compañerismo, ya que los judocas entrenan y crecen juntos.

Si sientes curiosidad por el judo, te invitamos a investigar más sobre este arte marcial y a considerar visitar un dojo local. Descubre cómo el judo puede enriquecer tu vida, proporcionándote un desafiante ejercicio físico, crecimiento personal y una conexión con una comunidad dedicada.

El judo es un arte marcial que fusiona técnica, fuerza y respeto en una disciplina única. Desde sus raíces en la antigua tradición japonesa, el judo ofrece un camino de aprendizaje físico y mental. A medida que te sumerjas en el mundo del judo, descubrirás una disciplina fascinante que te desafiará y te ayudará a desarrollar habilidades valiosas para la vida. ¡Adéntrate en el judo y disfruta del viaje hacia la excelencia física y mental!

## MULTISPA

FITNESS CLUB

# SABIAS QUE....



El ejercicio regular, como caminar, correr o practicar deportes, puede reducir significativamente los síntomas de ansiedad y depresión. Numerosos estudios, como el estudio de Craft y Perna (2004), han demostrado que el ejercicio puede ser tan efectivo como la terapia o los medicamentos para aliviar estos trastornos.

El ejercicio aeróbico, en particular, ha demostrado tener beneficios significativos en el alivio de la ansiedad y la depresión. El aumento de la frecuencia cardíaca durante el ejercicio aeróbico ayuda a liberar endorfinas, neurotransmisores que mejoran el estado de ánimo y reducen el estrés. (Estudio: Stathopoulou et al., 2006)

La práctica regular de ejercicio puede mejorar la función cognitiva y la memoria, reduciendo así los síntomas asociados con la ansiedad y la depresión. El ejercicio promueve el flujo sanguíneo y estimula el crecimiento de nuevas células cerebrales, lo que puede tener efectos positivos en el bienestar mental. (Estudio: Cotman y Engesser-Cesar, 2002)

La participación en actividades físicas en entornos naturales, como caminar en la naturaleza o practicar senderismo, se ha asociado con una mayor reducción de los niveles de ansiedad y depresión en comparación con el ejercicio en entornos urbanos. La conexión con la naturaleza puede proporcionar un efecto calmante y restaurador. (Estudio: Pretty et al., 2005)

Los ejercicios de relajación, como el yoga o el tai chi, han demostrado ser efectivos en la reducción de la ansiedad y la depresión. Estas prácticas combinan el movimiento físico con técnicas de respiración y enfoque mental, lo que promueve la relajación y la tranquilidad. (Estudio: Li et al., 2017)

La práctica regular de ejercicio puede aumentar la autoestima y la confianza en uno mismo, lo que a su vez puede reducir los síntomas de ansiedad y depresión. El logro de metas físicas y la mejora de la forma física pueden tener un impacto positivo en la imagen corporal y la salud mental. (Estudio: Fox, 2000)

Los efectos positivos del ejercicio en la ansiedad y la depresión pueden experimentarse incluso con sesiones cortas de actividad física. Incluso solo 10 minutos de ejercicio moderado pueden mejorar el estado de ánimo y reducir los niveles de estrés. (Estudio: Hansen et al., 2001)



**MULTISPA**  
FITNESS CLUB

# "Separación de desechos orgánicos: una acción sencilla con grandes beneficios"



La separación adecuada de los desechos orgánicos de la basura normal o para reciclar es una práctica esencial para promover un estilo de vida más sostenible. Además de los beneficios medioambientales y agrícolas, existe una razón adicional para realizar esta separación: evitar problemas con los animales que huelen la comida en las bolsas de basura.

Los desechos orgánicos, como restos de comida, cáscaras de frutas y verduras, y residuos de jardín, contienen nutrientes valiosos que pueden ser aprovechados para crear compost. Al separarlos en un contenedor específico y enviarlos a instalaciones de compostaje o utilizar sistemas de compostaje en el hogar, se evita que estos nutrientes se desperdicien y se conviertan en una carga para los vertederos.

Además, la separación de los desechos orgánicos ayuda a prevenir problemas con los animales que buscan comida en las bolsas de basura. Los olores atractivos de los desechos orgánicos pueden atraer a animales como perros callejeros, gatos y otros animales salvajes. Si estos desechos no se separan adecuadamente, los animales pueden romper las bolsas de basura en busca de alimento, lo que resulta en una mayor propagación de la basura y el riesgo de enfermedades transmitidas por animales.

Al tomar medidas para separar los desechos orgánicos y cerrar adecuadamente las bolsas de basura, se reduce la probabilidad de que los animales rompan las bolsas en busca de comida. Esto no solo mantiene las áreas limpias y libres de basura esparcida, sino que también ayuda a mantener la seguridad y la salud pública.

En conclusión, la separación de desechos orgánicos no solo tiene beneficios medioambientales y agrícolas, sino que también contribuye a prevenir problemas con los animales y mantener nuestras áreas limpias. Al separar nuestros desechos orgánicos y utilizarlos de manera responsable, estamos promoviendo un estilo de vida más sostenible y un entorno más saludable para todos. ¡Cuidemos nuestro entorno y seamos conscientes de la importancia de la separación de desechos orgánicos!"

**MULTISPA**  
FITNESS CLUB



**3** LECTURAS PARA ENTRENAR  
MENTE Y CUERPO

+

**1** CANCIÓN PARA EL  
MÁXIMO RENDIMIENTO

+

**3** PELÍCULAS DE MOTIVACIÓN  
EN LA PANTALLA GRANDE

=

**7**

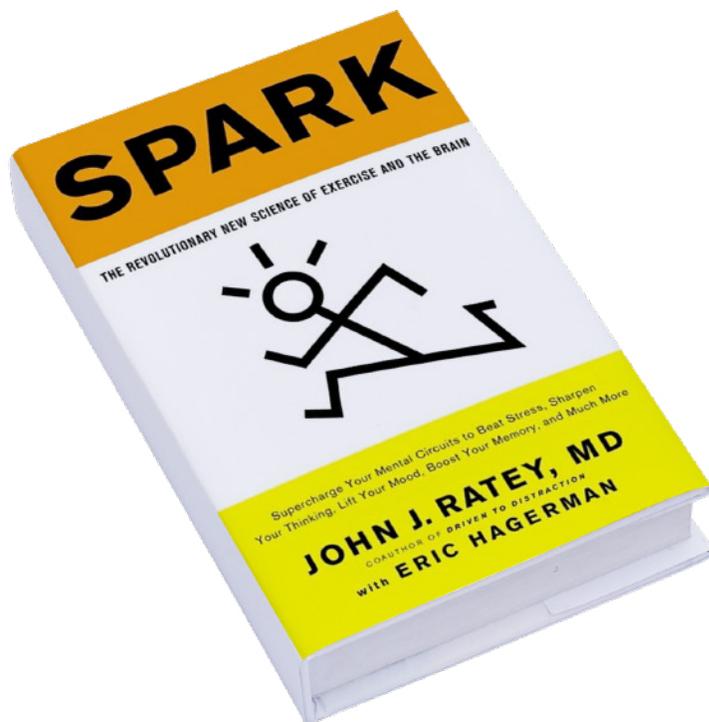
MULTISPA

FITNESS CLUB

# SPARK

(2011)

"Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain" por **John J. Ratey** y **Eric Hagerman**: ¿Sabías que el ejercicio no solo fortalece tu cuerpo, sino también tu cerebro? Sumérgete en las fascinantes páginas de "Spark" y descubre cómo el ejercicio puede mejorar tu función cognitiva, potenciar tu memoria y protegerte contra trastornos mentales. Basado en investigaciones científicas revolucionarias, este libro te revelará el increíble poder del movimiento para optimizar tu bienestar mental y emocional.



MULTISPA

FITNESS CLUB

# THE FIRST 20 MINUTES (2013)

"The First 20 Minutes: Surprising Science Reveals How We Can Exercise Better, Train Smarter, and Live Longer" por **Gretchen Reynolds**: ¿Alguna vez te has preguntado cómo obtener el máximo provecho de tus entrenamientos? "The First 20 Minutes" tiene las respuestas que estás buscando. Explora los sorprendentes descubrimientos científicos sobre el ejercicio y aprende cómo pequeños cambios en tu rutina pueden marcar una gran diferencia en tu salud y longevidad. Descubre cómo entrenar de manera más inteligente para vivir una vida más plena.

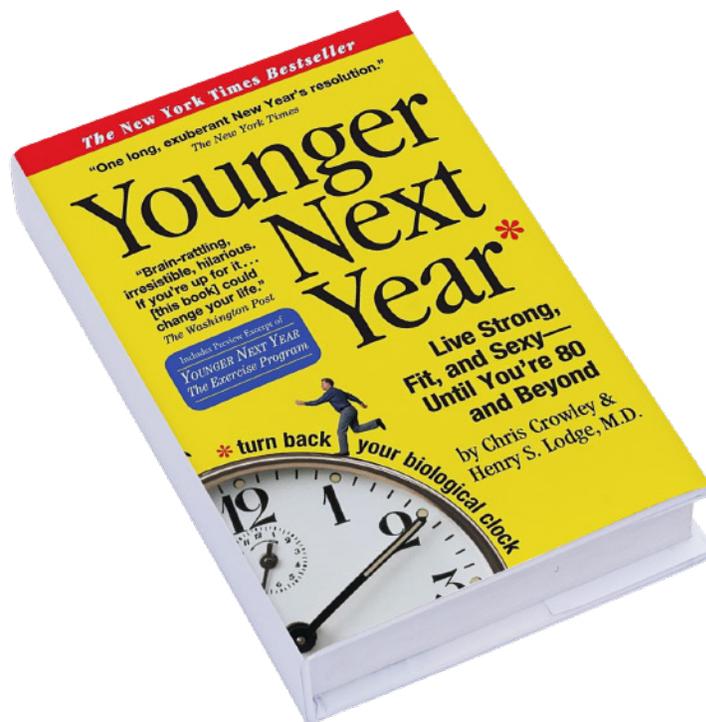


MULTISPA  
FITNESS CLUB

# YOUNGER NEXT YEAR

(2019)

"Younger Next Year: Live Strong, Fit, and Sexy - Until You're 80 and Beyond" por **Chris Crowley** y **Henry S. Lodge, M.D.**: ¿Te gustaría disfrutar de una vida activa, saludable y llena de vitalidad a medida que envejeces? "Younger Next Year" te desafía a desafiar las convenciones sobre el envejecimiento. A través de la combinación de la ciencia y la experiencia, descubrirás cómo el ejercicio regular puede ralentizar el proceso de envejecimiento, prevenir enfermedades y ayudarte a disfrutar de una vida plena en todas las etapas. ¿Estás listo para vivir fuerte, en forma y sexy sin importar tu edad?



MULTISPA

FITNESS CLUB

# VOOSTEREO

En el mundo de la música en español, hay álbumes que se convierten en verdaderos hitos, trascendiendo generaciones y dejando una huella imborrable. Uno de esos álbumes icónicos es "Canción Animal" de Soda Stereo. Lanzado en 1990, este disco se convirtió en un fenómeno musical que catapultó a la banda argentina a la cima del rock en español. Con su energía y letras profundas, "Canción Animal" se ha convertido en una obra maestra que sigue cautivando a oyentes de todas las edades hasta el día de hoy.



## El poder del sonido

Desde los primeros acordes de la canción "Canción Animal", el álbum te sumerge en un mundo de rock enérgico y poderoso. Las guitarras distorsionadas y los ritmos vibrantes se entrelazan con la voz inconfundible de Gustavo Cerati, creando una atmósfera única. Cada canción del álbum, desde el clásico indiscutible "De Música Ligera" hasta la cautivadora "Un Millón de Años Luz", está impregnada de una pasión y una intensidad que te llevan en un viaje emocional sin igual.

## Letras con profundidad

Una de las características distintivas de "Canción Animal" es la poesía en sus letras. Gustavo Cerati, líder de Soda Stereo, nos brinda un universo lírico cargado de metáforas y reflexiones sobre la vida, el amor y la existencia humana. Las letras de canciones como "En el Borde" y "Zoom" invitan a la introspección y nos llevan a un viaje emocional profundo. A través de sus palabras, Cerati logra conectar con el oyente en un nivel más allá de lo superficial.

## Legado e influencia

"Canción Animal" no solo es un álbum aclamado por la crítica y amado por los fanáticos, sino que también ha dejado una marca indeleble en la historia del rock en español. Su influencia se extiende a través de las décadas, inspirando a generaciones de músicos y seguidores de la música en América Latina y más allá. Este disco representa una evolución en el sonido de Soda Stereo y un hito en el panorama musical latinoamericano.

## Animal Soda Stereo

"Canción Animal" de Soda Stereo es un álbum que trasciende el tiempo y el espacio, una obra maestra que sigue resonando en los corazones de los amantes de la música. Su combinación de energía, letras profundas y melodías inolvidables lo convierten en una experiencia auditiva única. A través de este álbum, Soda Stereo nos recordó la importancia de la pasión y la intensidad en la música, dejando un legado eterno en la historia del rock en español.

# MULTISPA

FITNESS CLUB

# MULTISPA

FITNESS CLUB



Barkley Marathons: The Race That Eats Its Young" (2014)

35,064,099 views

LIKE DISLIKE SHARE SAVE ...



SUBSCRIBE

## Barkley Marathons

"Barkley Marathons: The Race That Eats Its Young" (2014): Este documental, dirigido por Annika Iltis y Timothy James Kane, sigue la increíble historia de "The Barkley Marathons". Conocida como una de las carreras de ultramaratón más difíciles del mundo, la película explora los desafíos y el espíritu de los corredores mientras se enfrentan a un recorrido implacable y a las condiciones extremas del Parque Nacional Frozen Head en Tennessee. "Barkley Marathons" te sumergirá en la resistencia física y mental necesaria para completar esta carrera única.

# MULTISPA

FITNESS CLUB



"Race Across America" (2009)

35,064,099 Views

LIKE DISLIKE SHARE SAVE ...



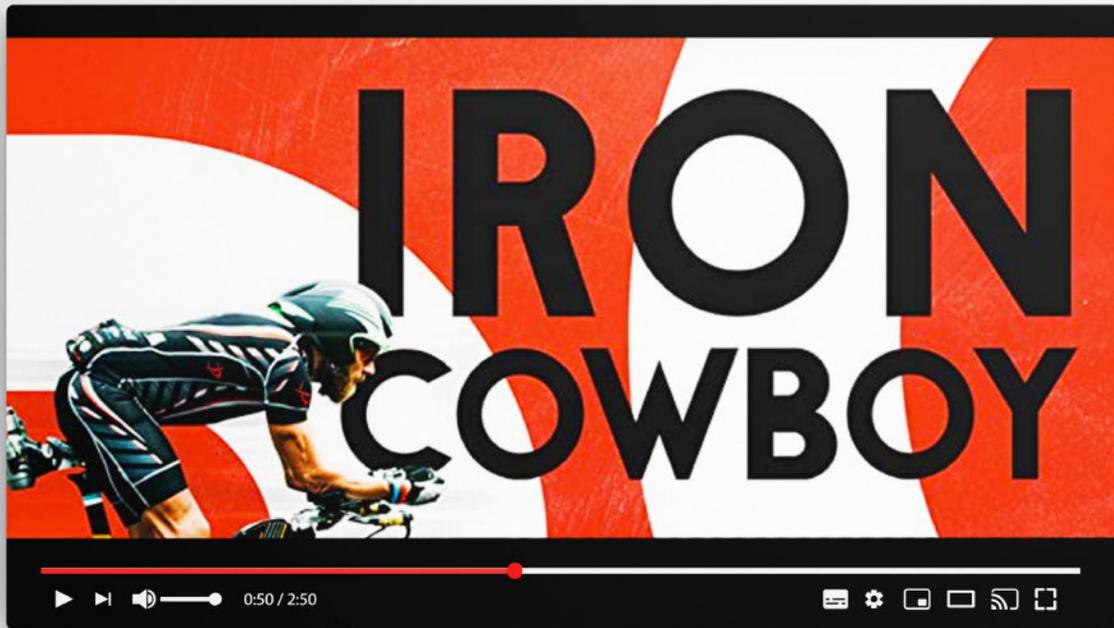
SUBSCRIBE

## Race Across America

Race Across America: Este documental te lleva al mundo del ultra-endurance con la famosa competencia "Race Across America" (RAAM). Siguiendo a los ciclistas que se enfrentan a esta desafiante carrera de costa a costa en los Estados Unidos, el documental muestra los sacrificios, los desafíos físicos y las historias inspiradoras de los participantes. "Race Across America" es un viaje emocionante que te permitirá apreciar la determinación y la fortaleza humana.

# MULTISPA

FITNESS CLUB



"The Iron Cowboy: The Story of the 50.50.50" (2018)

35,064,099 Views

LIKE DISLIKE SHARE SAVE ...



SUBSCRIBE

## The Iron Cowboy

"The Iron Cowboy: The Story of the 50.50.50" (2018): Este documental narra la asombrosa historia de James Lawrence, también conocido como "The Iron Cowboy". Lawrence se propuso completar 50 triatlones de distancia Ironman en 50 días consecutivos, en 50 estados de los Estados Unidos. La película sigue su increíble viaje, mostrando los desafíos físicos y emocionales que enfrenta y cómo supera cada obstáculo. "The Iron Cowboy" es un testimonio inspirador de la capacidad humana para superar límites aparentemente insuperables.

LA IMPORTANCIA DE LOS EJERCICIOS DE

# "CARGAR"

**FORTALECE TU CUERPO DE MANERA INTEGRAL**

Cuando pensamos en ejercicios de fuerza, a menudo imaginamos levantamiento de pesas o máquinas de gimnasio. Sin embargo, hay una forma de ejercicio que se basa en una actividad humana ancestral y que ofrece numerosos beneficios para fortalecer nuestro cuerpo de manera integral: los ejercicios de "cargar". Estos movimientos, como la caminata de granjero, implican llevar peso en nuestras manos o brazos mientras caminamos o nos desplazamos. A través de investigaciones científicas, descubrimos que

los ejercicios de "cargar" ofrecen ventajas únicas para nuestro sistema musculoesquelético, mejorando la fuerza, la resistencia y la salud general.

Fortalecimiento del cuerpo de manera integral:

Los ejercicios de "cargar" involucran múltiples grupos musculares en todo el cuerpo, desde los músculos de las piernas y glúteos hasta los músculos del core y los brazos. Al llevar el peso, nuestros músculos trabajan en conjunto para mantener una postura adecuada y estabilizar el cuerpo, lo que resulta en un fortalecimiento integral. Un estudio publicado en la revista "Medicine & Science in Sports & Exercise" encontró que los ejercicios de "cargar" aumentan la actividad muscular en el tren superior e inferior, lo que lleva a mejoras



# MULTISPA

FITNESS CLUB

significativas en la fuerza y la resistencia.

**Beneficios para la salud ósea:**

Los ejercicios de "cargar" también tienen un impacto positivo en la salud ósea. La carga adicional proporcionada por el peso que llevamos estimula la formación de tejido óseo y ayuda a prevenir la pérdida de densidad ósea asociada con el envejecimiento. Un estudio publicado en la revista "Bone" reveló que los ejercicios de "cargar" pueden aumentar la densidad mineral ósea en la columna lumbar, mejorando así la salud y la resistencia de los huesos.

**Mejora del equilibrio y la estabilidad:**

La caminata de granjero y otros ejercicios de "cargar" requieren una buena postura y un equilibrio adecuado para mantener el control del peso. Esto lleva a un desarrollo mejorado de la

estabilidad y la coordinación. Un estudio publicado en "The Journal of Strength and Conditioning Research" encontró que los ejercicios de "cargar" pueden mejorar el equilibrio y reducir el riesgo de caídas en personas de edad avanzada.

**Aplicación práctica en la vida diaria:**

Además de los beneficios físicos, los ejercicios de "cargar" también tienen una aplicación práctica en la vida diaria. Fortalecen los músculos que usamos para llevar objetos pesados, como bolsas de compras, equipaje o incluso a nuestros propios hijos. Al mejorar nuestra capacidad para realizar estas tareas cotidianas de manera segura y eficiente, los ejercicios de "cargar" nos ayudan a mantener nuestra independencia y calidad de vida a medida que envejecemos.



MULTISPA

FITNESS CLUB

Claudia Rodas

Fisioterapeuta



# **DOLOR DE CUELLO**

## **(CERVICALGIA)**

Patología que va en aumento cada día en la generación de la era digital. El dolor de cuello o cervicalgia es una patología que cada día va más en aumento afectando cada vez más a todo tipo de población, lo cual ha tenido un gran impacto en el individuo a nivel familiar, laboral, comunidad y sistemas de salud.

La revolución digital ha traído cambios y transformación a nivel mundial; pero también ha llevado a las personas al sedentarismo y estrés, siendo este último un activador de la sensibilidad al dolor, a nivel cervical, trapecios, cefalea cervicogénica y la cronificación del dolor.

La columna cervical es hipomóvil por naturaleza ya que se debe adaptar a receptores posturales, vestibulares, visuales y planta del pie. El cuerpo humano es capaz de adaptar la cabeza para mantener la horizontalidad de la mirada, sea cual sea la postura del cuerpo, si nuestra mirada está

dirigida hacia abajo mirando el celular el cuello debe estar inclinado y esto genera un aumento de tensión en esos músculos y estos da una respuesta de gasto energético que finalmente genera proinflamación, dolor crónico, alteración y desequilibrios en otros grupos musculares. Esto puede parecer un concepto muy mecánico o verlo desde el punto de vista muscular, pero todo este sistema lo coordina el sistema nervioso central. Hay estudios que revelan que el dolor de cuello también puede ser un modelo neurofisiológico.

El diafragma influye en la respiración y la estabilidad de la columna vertebral, separando el tórax del abdomen, permite la movilidad de vísceras y las mantiene suspendidas, está inervado por el nervio frénico el cual se origina en C3 y C5 donde convergen cadenas musculares, lo cual lo convierte en una zona muy delicada y susceptible a lesión.

**MULTISPA**

FITNESS CLUB

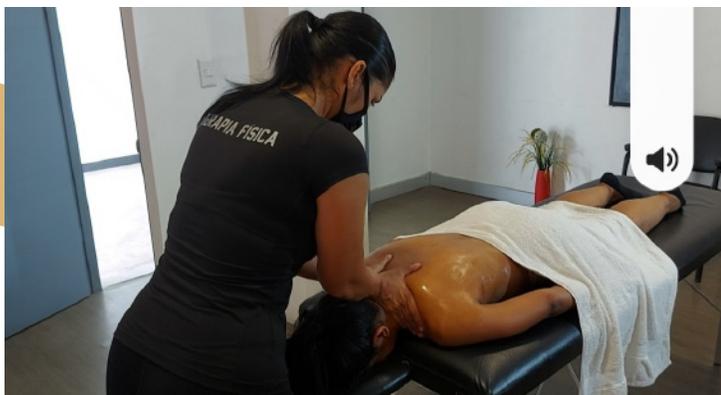
El nervio frénico se anastomosa o conecta con la glándula suprarrenal la cual produce el cortisol, la hormona del estrés, por esto las personas que manejan mucho estrés, problemas de ansiedad, no duermen, su respiración será más rápida, provocando espasmos, bloqueando e irritando el nervio frénico el cual bloquea las cervicales, los músculos se contraen como protección y aparece el dolor.

Estados emocionales como tristeza, miedo, dolor puede generar una sobre acción del diafragma y una neuroinflamación del hipotálamo el cual altera el cortisol. Estudios revelan que el sistema nervioso central y el sistema inmune está involucrado en el desarrollo del dolor crónico, sensibilizando también el nervio vago y el trigémino que se superponen con los niveles C1, C2 Y C3 presentando dolor referido en el cuello proveniente desde estructuras torácicas.

El dolor cervical tiene múltiples causas desde las alteraciones musculares, posturales, la sensibilización central por los nervios trigémino cervical, frénico y occipital mayor, el estrés que puede generar una alteración en el procesamiento en el hipotálamo generando un proceso de neuroinflamación en toda la zona cervical. El tratamiento no debe ser pasivo o estar solamente a cargo del terapeuta ya que el paciente debe estar involucrado en su recuperación. Se hace hincapié en mantener hábitos de vida saludable como una buena alimentación, horas adecuadas de descanso, ejercicio, meditación, yoga, tai chi, respiración y terapia manual ayuda a modular el

sistema simpático, trabajar la movilidad y relajar toda la musculatura cervical y torácica. A nivel emocional son muy importantes las relaciones sociales y el bienestar emocional.

Preliminary evidence of Regional Interdependent Inhibition, using a 'Diaphragm Release' to specifically induce an immediate hypoalgesic effect in the cervical spine. McCoss CA et al. J Bodyw Mov Ther. 2017 Apr;21(2):362. Zoe Hore, Franziska Denk (Julio del 2019) páginas 56- 62. Cerebro comportamiento e inmunidad. Interacciones neuroinmunes en el dolor crónico: Una perspectiva interdisciplinaria. Elsevier. Banneka S. Morphological study of the ansa cervicalis and the phrenic nerve. Anat Sci Int. 2008;83 (1) 31-44



# MULTISPA

FITNESS CLUB

# Coach **REINER S.**

## **¿CÓMO BENEFICIARTE AL MÁXIMO CON LA NATACIÓN?**

La natación es un deporte acuático completo que puede mejorar tu salud física y mental. Es una actividad de bajo impacto que ejerce menos presión en las articulaciones que otros deportes, por lo que es una buena opción para todas las edades y niveles de habilidad. Además, es una excelente manera de mejorar la fuerza, la resistencia cardiovascular y la flexibilidad.

**Para obtener el máximo beneficio de la natación, es importante entrenar adecuadamente. Aquí te dejo algunos consejos para ayudarte a mejorar tus habilidades y rendimiento en la natación.**

**1.** Dominar las técnicas básicas de natación: Antes de comenzar a entrenar para mejorar tus habilidades, debes dominar las técnicas básicas de natación. Aprender a nadar con la técnica de nado adecuada te ayudará a moverte a través del agua con mayor facilidad y eficiencia.

**2.** Establecer metas de entrenamiento: Define tus objetivos de entrenamiento. Si quieres mejorar tu resistencia, puedes hacer series de natación a ritmo constante con pausas muy cortas. Si deseas aumentar tu velocidad, debes hacer series más cortas y rápidas, con un poco más de descanso para que cada una de las series sean eficientes y a un ritmo intenso. Es importante tener un objetivo claro en mente para diseñar un plan de entrenamiento

**MULTISPA**  
FITNESS CLUB



efectivo, aquí la importancia de contar con un instructor capacitado que nos guíe durante nuestras sesiones de entrenamiento en agua.

**3. Entrenar regularmente:** La consistencia es clave en cualquier deporte, y la natación no es una excepción. Si quieres mejorar tus habilidades, debes entrenar regularmente. Trata de nadar al menos dos o tres veces por semana, y haz que cada sesión de nado cuente.

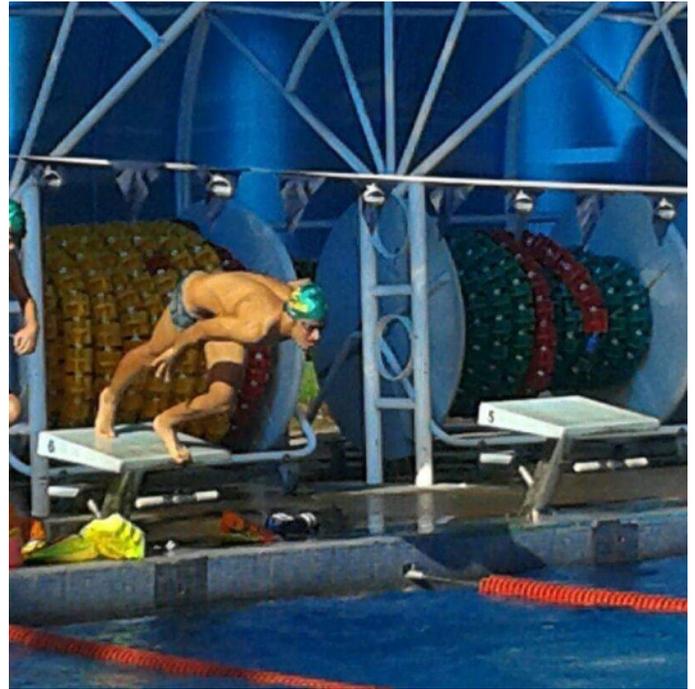
**4. Variedad de entrenamiento:** No te limites a hacer los mismos ejercicios una y otra vez. Varía tu entrenamiento con diferentes tipos de series, ejercicios de técnica y estilos de natación. Esto ayudará a prevenir el aburrimiento y a mejorar tu rendimiento.

**5. Entrenamiento cruzado:** Además de nadar, debes considerar agregar otros tipos de entrenamiento a tu rutina. El entrenamiento de fuerza puede ayudarte a desarrollar la fuerza muscular y la resistencia, mientras que el yoga puede mejorar la flexibilidad y la respiración. Incorporar actividades complementarias en tu plan puede ayudarte a mejorar tu rendimiento en la piscina y viceversa.

**6. Monitorear el progreso:** Mantén un registro de tu progreso en la natación. Puede ser tan



simple como registrar la distancia que nadas cada sesión de entrenamiento o como complicado como registrar tus tiempos y tu técnica de nado en cada entrenamiento. Esto te ayudará a evaluar tu progreso y a ajustar tu plan de entrenamiento según sea necesario.



Además de estos consejos para entrenar adecuadamente, la natación tiene numerosos beneficios para la salud.

#### **Algunos de ellos son:**

##### **Mejora la salud cardiovascular**

La natación es un ejercicio cardiovascular que puede mejorar la salud del corazón y reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.

##### **Fortalece los músculos**

Mientras nadamos trabaja todos los grupos musculares del cuerpo, lo que puede ayudar a desarrollar la fuerza muscular y mejorar la postura.

# MULTISPA

FITNESS CLUB

### **Ayuda a perder peso y prevenir lesiones**

Nadar quema bastantes calorías y es un deporte que ejerce menos presión en las articulaciones que otros por lo que ayuda a prevenir lesiones siempre y cuando estemos realizando nuestras brazadas y movimientos de forma correcta.

### **Reduce el estrés y mejora el estado de ánimo**

Nadar es una excelente manera de reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo. El ejercicio en el agua puede tener un efecto relajante y ayudarte a desconectar del mundo exterior.

### **Mejora la salud respiratoria**

Mejora de la salud respiratoria al aumentar la capacidad pulmonar y fortalecer los músculos respiratorios, no por nada es un deporte que ayuda bastante en el control del asma y enfermedades respiratorias.

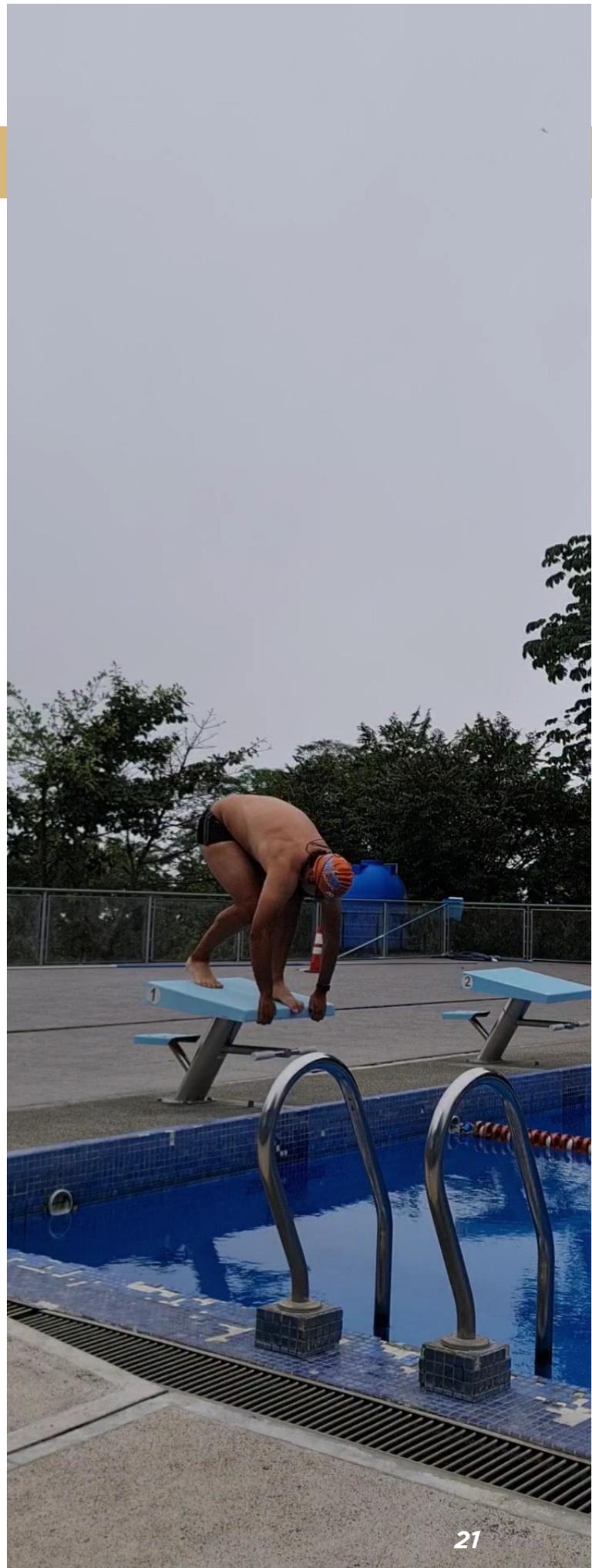
### **Mejora la flexibilidad**

La natación es una actividad que requiere movimientos suaves y fluidos, lo que puede mejorar la flexibilidad del cuerpo y nuestras articulaciones.

En conclusión, es un sinfín de beneficios que nos puede dar este deporte, no solo puede mejorar la salud cardiovascular, la fuerza y la flexibilidad, sino que también puede ayudar a reducir el estrés y prevenir lesiones, incluso al trabajar con un instructor capacitado, puedes obtener una retroalimentación valiosa sobre tu técnica y recibir consejos para mejorar tu rendimiento. Así que, ¡anímate y no esperes más para saltar a la piscina y disfrutar de los beneficios tan valiosos que nos brinda la natación!

# MULTISPA

FITNESS CLUB



# FUSIÓN CST DE FREEMOTION

¿QUIERES ENTRENAR SIN DOLOR MUSCULAR AL DÍA SIGUIENTE?  
DESCUBRE LAS VENTAJAS

¿Alguna vez te has preguntado si es posible entrenar intensamente sin experimentar el dolor muscular habitual al día siguiente? La respuesta está en la máquina Fusión CST de FreeMotion, una innovadora máquina de entrenamiento que ofrece una ventaja única: la posibilidad de entrenar sin dolor muscular excesivo debido al tipo de resistencia que utiliza. En este artículo, descubrirás cómo la Fusión CST puede cambiar tu experiencia de entrenamiento, permitiéndote alcanzar tus metas sin las molestias típicas del día siguiente.

## Resistencia suave y progresiva

Una de las principales ventajas de la Fusión CST es su sistema de resistencia magnética ajustable. A diferencia de otras máquinas de entrenamiento que utilizan pesas o barras, esta máquina utiliza un sistema de resistencia suave y progresiva que minimiza el impacto en tus

músculos y articulaciones. Esta forma de resistencia reduce significativamente la probabilidad de experimentar dolor muscular intenso después del entrenamiento, permitiéndote entrenar de manera más consistente y sin interrupciones.

## Movimientos fluidos y seguros

La Fusión CST está diseñada para proporcionar movimientos fluidos y naturales que evitan el estrés excesivo en el cuerpo. Sus poleas independientes y su diseño ergonómico permiten un rango de movimiento completo y seguro, minimizando la tensión innecesaria en las articulaciones y músculos. Al entrenar en esta máquina, puedes disfrutar de la sensación de movimiento suave y controlado, sin la sensación de fatiga extrema que a menudo sigue a los entrenamientos tradicionales con pesas.



# MULTISPA

FITNESS CLUB

# FUSIÓN CST DE FREEMOTION

¿QUIERES ENTRENAR SIN DOLOR MUSCULAR AL DÍA SIGUIENTE?  
DESCUBRE LAS VENTAJAS

## Entrenamiento de alta intensidad con menor impacto

La Fusión CST te permite realizar entrenamientos de alta intensidad sin el impacto negativo en tus músculos. A través de su sistema de resistencia magnética ajustable, puedes aumentar la dificultad gradualmente sin sobrecargar tus músculos y provocar dolor post-entrenamiento. Esto te permite desafiarte a ti mismo y alcanzar nuevos niveles de condición física sin tener que lidiar con los efectos dolorosos que pueden afectar tu recuperación y consistencia.

## Menor tiempo de recuperación

Gracias a la resistencia suave y progresiva de la Fusión CST, tu cuerpo experimentará un menor tiempo de recuperación después de los entrenamientos. A diferencia de los entrenamientos intensos que pueden dejar tus

músculos adoloridos durante días, esta máquina te brinda la capacidad de trabajar tus músculos de manera efectiva sin causar daños excesivos. Como resultado, podrás recuperarte más rápidamente y mantener un programa de entrenamiento más constante y efectivo.

La máquina Fusión CST de FreeMotion ofrece una ventaja única en el mundo del entrenamiento: la capacidad de entrenar sin dolor muscular excesivo al día siguiente. Con su resistencia suave y progresiva, movimientos fluidos y seguros, y la posibilidad de realizar entrenamientos de alta intensidad con menor impacto, la Fusión CST te permite alcanzar tus metas de acondicionamiento físico sin los efectos dolorosos habituales.

**Probá la Fusión CST en BLITZ Escazú,  
Multispa Escazú y Multispa Sabana.**



# MULTISPA

FITNESS CLUB

# PROMO DÍA DEL

# Padre

**¿Ya eres papá o estás cerca a convertirte en uno?**

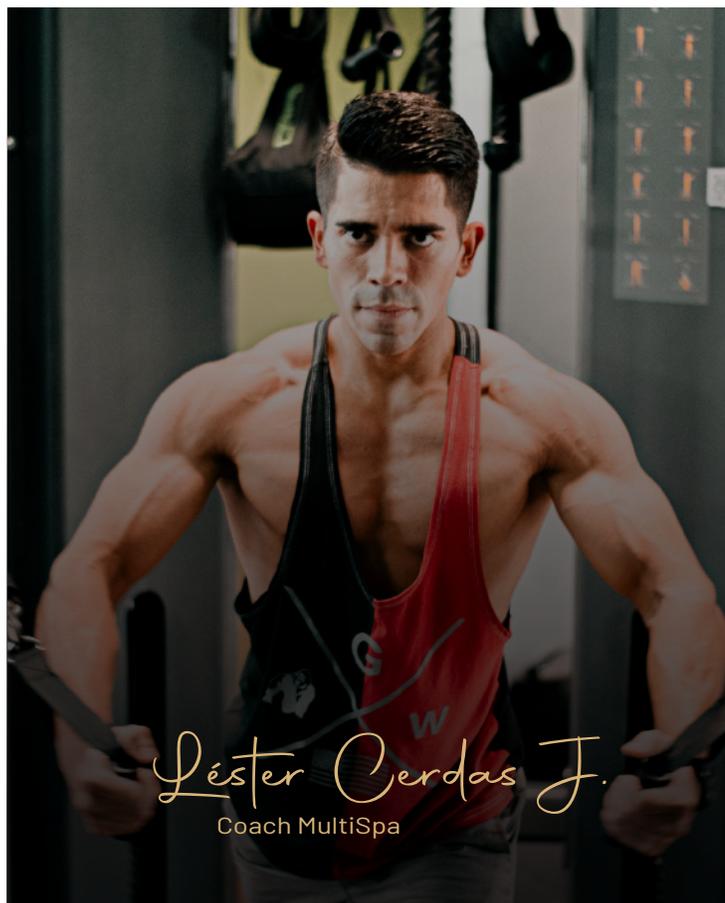
Trae una foto junto a tu hij@ o del ultrasonido de tu futur@ bebé y te regalamos un **70% de descuento en la matrícula!**  
(Aplica solo para clientes nuevos)



## MULTISPA

FITNESS CLUB

# CULTURISMO NATURAL



## ¿CONOCE LA REALIDAD DE ESTE DEPORTE?

Durante mucho tiempo se ha asociado esta disciplina deportiva a hombres y mujeres con una paranoia por desarrollar al máximo sus músculos, personas que pasan todo el día entrenando en un gimnasio y que solo salen de este lugar para preparar su diversa alimentación basada en arroz y

pollo. Todo esto para subirse en una tarima, llenos de aceite y tinte, a mostrar el tamaño de sus bíceps. Sin embargo, esta disciplina deportiva va mucho más allá de este arcaico concepto heredado de muchas décadas de desconocimiento.

El culturismo es una disciplina sumamente antigua que lamentablemente en la actualidad ha sido invadida por expectativas de cuerpos irreales, uso de sustancias dopantes y prácticas nocivas para la salud, no obstante, la verdadera esencia de este deporte busca la mejora integral de los atletas, desde el punto de vista físico, premia aspectos como el desarrollo muscular armonioso, proporción y simetría corporal, una combinación de separación y profundidad entre grupos musculares, acompañado de una óptima definición muscular que permita mostrar a los jueces y espectadores el trabajo realizado a lo largo de mucho tiempo. Cabe destacar que estos parámetros físicos esperados varían entre las diferentes divisiones masculinas y femeninas que conforman las competencias de fisicoculturismo, por lo tanto, es importante definir la categoría que más se adapte a la genética y gusto personal del atleta.

Como se mencionó anteriormente, este deporte busca desarrollar a sus practicantes en su totalidad, permitiendo

## MULTISPA

FITNESS CLUB

# CULTURISMO NATURAL

también la mejora en aspectos no tangibles como la disciplina, superación personal, resiliencia y constancia, habilidades que a lo largo de la vida son transferibles a todos los ámbitos en donde se desenvuelvan los competidores.

## **¿Competir? “No tan pegado al cielo, pero tampoco muy cerca del suelo.”**

Entendiendo que el culturismo natural busca la longevidad de sus atletas, dejamos de lado el uso de sustancias dopantes, protocolos de preparación muy agresivos, volúmenes de entrenamiento exorbitantes y expectativas de alcanzar físicos colosales en masa muscular con porcentajes de grasa sumamente reducidos, mismos físicos que las redes sociales intentan vender como “alcanzables” y que en realidad terminan frustrando a los deportistas aspirantes al ver que la realidad es otra. Sin embargo, esto no significa que los culturistas naturales deben tener aspiraciones físicas bajas, la realidad es que sí puede alcanzar un aspecto bastante musculado, definido, estético y saludable. Esto puede ser posible mediante un entrenamiento efectivo, alimentación adecuada, hábitos de vida saludables y la constancia a lo largo de los años. Incluso, existen casos en donde un competidor natural supera a un competidor consumidor de sustancias anabólicas, esto debido a que el desarrollo muscular no depende únicamente del uso o no de fármacos, sino más bien está condicionado por una extensa serie de aspectos que deben ser programados y supervisados por un

especialista en el área del movimiento humano. Bajo este concepto de culturismo natural como estilo de vida, es gratificante deducir que la gran mayoría de población que asiste a los gimnasios es, sin percatarse, practicante de culturismo natural. La diferencia radica en que algunos lo llevan al límite hasta convertirse en atletas destacados y otros lo practican de modo recreativo, cualquiera que sea su elección, priorice la salud por encima de cualquier estado físico momentáneo y cerciórese que está siendo dirigido por un profesional en el área.



Léster Cerdas Jiménez  
Bach. Educación Física  
Coach MultiSpa Sabana  
Especialista en Recomposición Corporal

## MULTISPA

FITNESS CLUB

# MAGAZINE

**SÍGUENOS REDES OFICIALES**

 4081-2000

 Multispa\_cr

 @multispacr

 @multispacr

Edición  
Director: Ariel Mora  
Dirección Creativa: Mariela Sáenz  
Diseño Gráfico: José David Umaña  
Fotografía: The Pirate Boat

MULTISPA

FITNESS CLUB