

MAGAZINE

**ENTRENAMIENTO
DE FUERZA
EN DEPORTES DE CONTACTO**

**MULTISPA
GAMES 2.0**

STRAVA

**EL ENTRENAMIENTO
DE INDOOR CYCLING**

TRAINERIZE

3 métodos
de entrenamiento para
hacer crecer tus cuádriceps
con la Extensión de Rodilla

SIENTO QUE HE FRACASADO
BUSCANDO MI META
EN EL GIMNASIO

EDICIÓN #12

JULIO 2023

MULTISPA
FITNESS CLUB

EDITORIAL

Queridos lectores,

Nos encontramos en un momento clave del año, donde damos la bienvenida al mes de julio y celebramos la mitad de nuestro recorrido. Es un momento para reflexionar sobre nuestros logros hasta ahora y renovar nuestras energías para enfrentar la segunda mitad del año con determinación y entusiasmo.

Este es el momento perfecto para recordar las metas que nos propusimos al comienzo del año. ¿Dónde nos encontramos en nuestro viaje hacia esas metas? ¿Hemos alcanzado los objetivos que nos habíamos fijado? Si es así, felicitaciones por su dedicación y perseverancia. ¡Es un motivo de celebración!

Sin embargo, si nos encontramos un poco rezagados en nuestros objetivos, no hay motivo para desesperar. Tenemos medio año más por delante, lleno de posibilidades y oportunidades para avanzar hacia nuestras metas. Es un recordatorio de que el tiempo es un aliado, y aún tenemos la capacidad de transformar nuestros deseos en realidades tangibles.

En este momento, es esencial reevaluar nuestras metas y establecer un plan de acción claro y realista para los próximos meses. ¿Qué ajustes podemos hacer en nuestras rutinas, hábitos y enfoque para acercarnos más a nuestros objetivos? ¿Qué estrategias nos ayudarán a mantenernos enfocados y motivados a lo largo del camino?

Aprovechemos este nuevo impulso y enfoquémonos en el poder de la consistencia y la disciplina. Cada pequeño paso que damos nos acerca un poco más a nuestras metas. No subestimemos el valor de la constancia y la perseverancia. Cada día es una oportunidad para progresar y acercarnos a la versión más completa de nosotros mismos.

Recuerden que el cumplimiento de las metas es un proceso, y cada paso cuenta. Celebremos el progreso que hemos logrado hasta ahora y encontremos la inspiración para enfrentar el desafío restante. Juntos, podemos alcanzar nuevas alturas y convertir nuestros sueños en realidad.

¡Que este mes de julio sea un punto de inflexión en nuestro camino hacia el éxito! Sigamos adelante con pasión, determinación y un compromiso renovado para lograr nuestras metas. ¡Nunca subestimes tu potencial y recuerda que aún tenemos medio año más para hacer historia!

**Con gratitud y entusiasmo,
El equipo de MULTISPA**

MULTISPA
FITNESS CLUB

Índice

Entrenamiento de fuerza en deportes de contacto	3
Fórmula para la vida	7
Take a hike and breath	15
MET	17
STRAVA	21
El entrenamiento de indoor cycling	24
3 Métodos de entrenamiento para crecer tus cuádriceps con extensión de rodilla	27
Multispa GAMES 2.0	29
Descubre el equilibrio entre cuerpo y mente - YOGA	30
Siento que he fracasado buscando mi meta en el gimnasio	31
El componente más importante de su calentamiento: las series de preparación	35
DAEGU - 2023 - Internationalñ Childrens Games	38
TRAINERIZE	40

JOSEPH PORRAS VÁSQUEZ



ENTRENAMIENTO DE FUERZA EN DEPORTES DE CONTACTO

Un entrenamiento de fuerza para deportes de contacto se basa en mejorar la fuerza, potencia, resistencia y estabilidad muscular específica para las demandas de combate y contacto físico. El objetivo principal es desarrollar la fuerza funcional que se pueda transferir directamente a las habilidades requeridas durante la práctica de deportes de contacto, como el boxeo, las artes marciales mixtas (MMA), el judo, el jiu-jitsu brasileño, entre otros.

A continuación, se presentan algunos aspectos clave del entrenamiento de fuerza para deportes de contacto:

Fuerza básica: Es fundamental establecer una base sólida de fuerza en todo el cuerpo. Esto se logra mediante el uso de ejercicios compuestos, como sentadillas, peso muerto, press de banca, flexiones, dominadas y press de hombros. Estos ejercicios trabajan varios grupos musculares al

ENTRENAMIENTO DE FUERZA EN DEPORTES DE CONTACTO

mismo tiempo, imitando los movimientos complejos que se realizan en el combate.

Potencia y explosividad: Los deportes de contacto requieren movimientos explosivos y rápidos. Para desarrollar la potencia y la explosividad, se pueden utilizar ejercicios como saltos, lanzamientos de balones medicinales, cleans, snatch y ejercicios pliométricos. Estas actividades ayudan a mejorar la capacidad de generar fuerza en un corto período de tiempo.

Entrenamiento con peso corporal: El uso del propio peso corporal es importante para mejorar la fuerza funcional. Ejercicios como flexiones, dominadas, fondos de tríceps y sentadillas con salto son excelentes opciones



para desarrollar la fuerza y la estabilidad en los movimientos específicos de los deportes de contacto.

Entrenamiento de resistencia muscular: La resistencia muscular es crucial en deportes de contacto que involucran rounds largos o combates prolongados. Se pueden emplear técnicas de entrenamiento de resistencia, como circuitos de alta intensidad, entrenamiento en intervalos y ejercicios con poco descanso entre series, para simular las demandas físicas del combate y aumentar la resistencia muscular.

Estabilidad y equilibrio: La estabilidad y el equilibrio son fundamentales para mantener una postura sólida y evitar lesiones durante los golpes y movimientos de lucha. Se pueden incluir ejercicios específicos para trabajar el core, como planchas, giros rusos, ejercicios de equilibrio sobre una pierna y entrenamiento con fitball, para fortalecer los músculos estabilizadores.

Flexibilidad y movilidad: La flexibilidad y la movilidad son aspectos esenciales para evitar lesiones y permitir un rango completo de movimiento en los movimientos de combate. Estiramientos estáticos y dinámicos, así como ejercicios de movilidad articular, deben incluirse en la rutina de entrenamiento para mejorar la flexibilidad y la capacidad de moverse de forma fluida.

Es importante adaptar el entrenamiento de fuerza a las necesidades individuales, nivel de condición física y objetivos específicos de cada deportista de contacto. Es recomendable trabajar con un entrenador o profesional del deporte que pueda diseñar un programa de entrenamiento adecuado y brindar la guía necesaria para maximizar el rendimiento y minimizar el riesgo de lesiones.





patagonia



trangoworld



U HURU U

OUTDOORS

DEFINE TU LIBERTAD°



+506.2228.2091

U HURU@GRUPOESKALAR.COM

U HURU OUTDOORS

WWW.UHURUOUTDOORS.COM

FÓRMULA PARA PARA LA VIDA

FÓRMULA PARA PARA LA VIDA

3 LECTURAS PARA ENTRENAR
MENTE Y CUERPO

+

1 PODCAST DE
INSPIRACIÓN Y CONSEJOS

+

3 PELÍCULAS DE MOTIVACIÓN
EN LA PANTALLA GRANDE

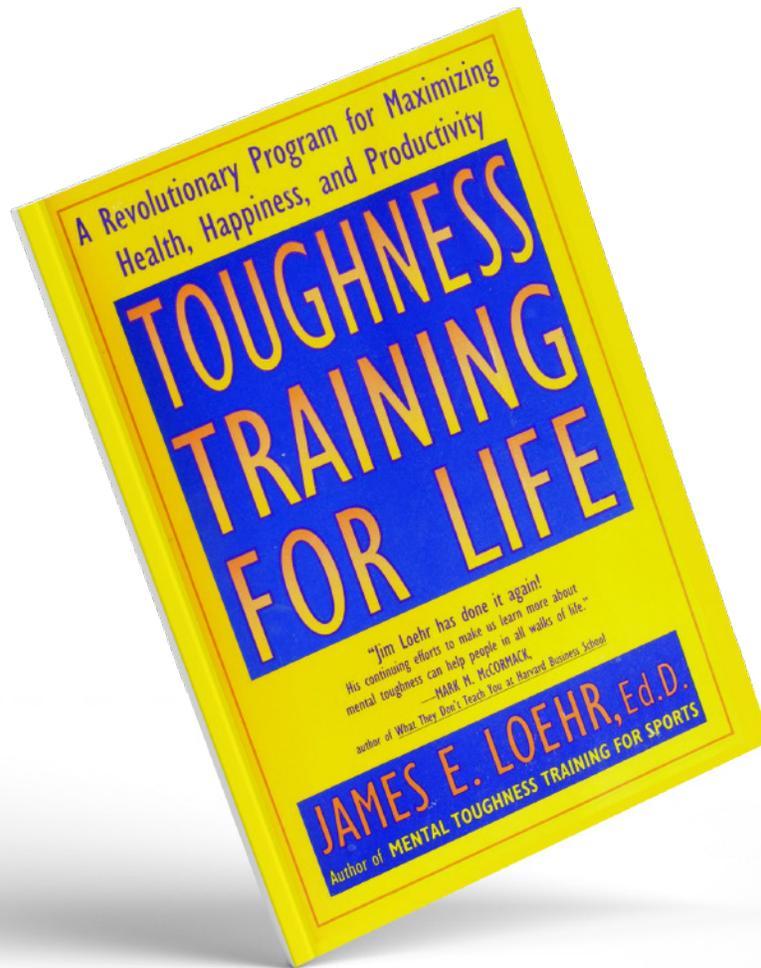
=

7

MULTISPA
FITNESS CLUB

MULTISPA

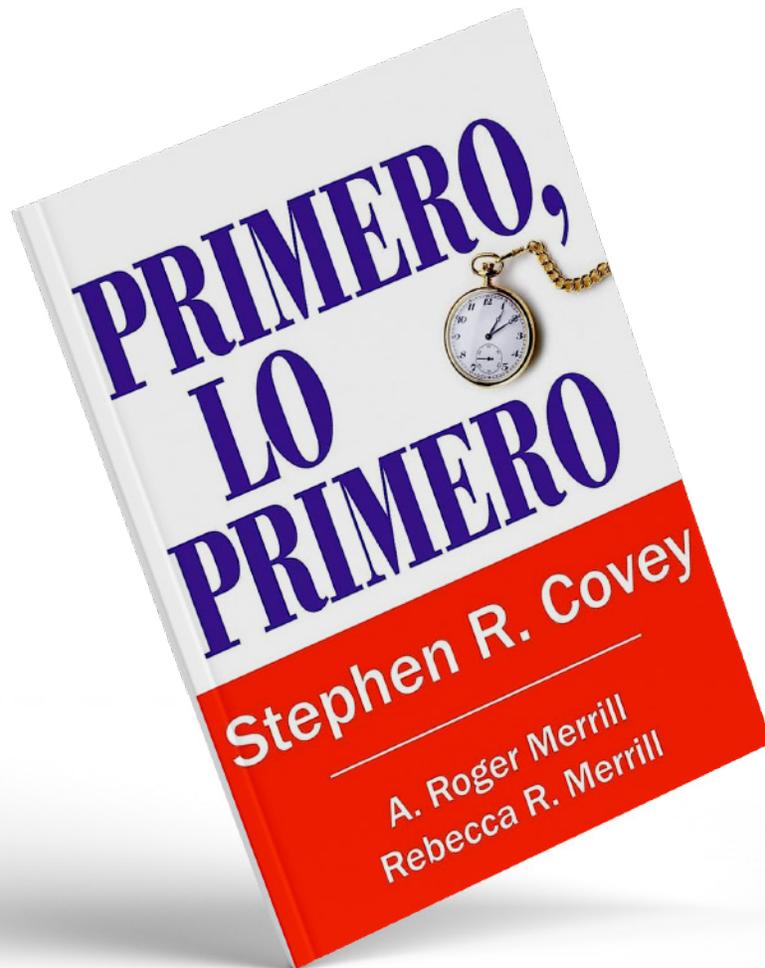
FITNESS CLUB



"Toughness Training for Life" es un libro escrito por James E. Loehr, que se enfoca en desarrollar la resistencia mental y emocional para enfrentar los desafíos de la vida y alcanzar metas significativas. En este libro, Loehr comparte estrategias prácticas para fortalecer la mentalidad, construir la resiliencia y mantener la motivación a largo plazo. El autor explora cómo el entrenamiento mental y emocional puede ser tan importante como el entrenamiento físico en el camino hacia el éxito. Proporciona herramientas y técnicas para superar obstáculos, manejar el estrés y mejorar el rendimiento en todas las áreas de la vida.

MULTISPA

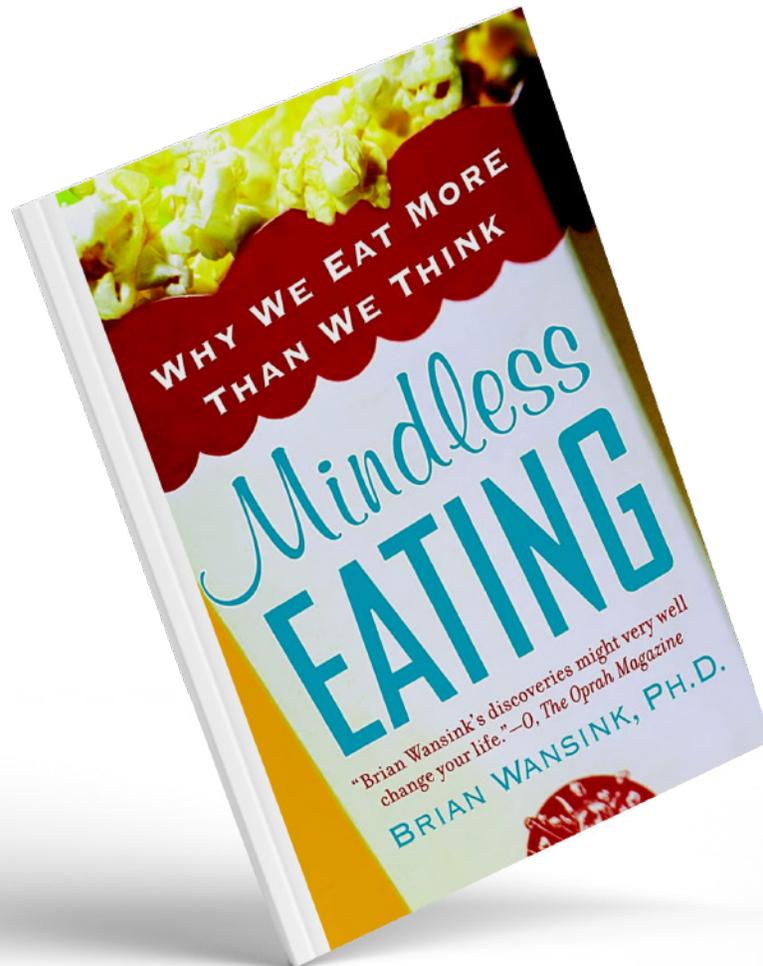
FITNESS CLUB



"Primero lo Primero" escrito por Stephen R. Covey, A. Roger Merrill y Rebecca R. Merrill. ofrece consejos prácticos y estrategias para establecer metas claras, planificar y organizar el tiempo de manera efectiva, establecer límites saludables, mantener el equilibrio entre las diferentes áreas de la vida y cultivar hábitos productivos y centrados en valores. Con ejemplos inspiradores y casos de estudio, el libro brinda herramientas para que los lectores puedan administrar su tiempo de manera más consciente y satisfactoria, priorizando lo que realmente importa y logrando un mayor equilibrio y éxito en todas las áreas de la vida.

MULTISPA

FITNESS CLUB



"Mindless Eating: Why We Eat More Than We Think" de Brian Wansink: Este libro examina cómo nuestros hábitos y entorno afectan nuestra alimentación. Wansink explora la psicología detrás de nuestras decisiones alimentarias y ofrece estrategias prácticas para tomar mejores decisiones y controlar las porciones. Es una lectura interesante para aquellos que deseen entender y cambiar sus patrones de alimentación.

"The School of Greatness"



"The School of Greatness" con Lewis Howes. En este podcast, Lewis entrevista a personas exitosas en diferentes ámbitos de la vida, incluyendo emprendedores, atletas, artistas y líderes de opinión, para descubrir sus historias de éxito y las lecciones que han aprendido en el camino.

El enfoque del podcast es proporcionar inspiración, motivación y consejos prácticos para ayudarte a alcanzar tu máximo potencial en todas las áreas de tu vida. Lewis aborda temas como el crecimiento personal, el desarrollo profesional, las relaciones, la salud y el bienestar, y ofrece perspectivas valiosas de sus invitados que te ayudarán a superar desafíos, establecer metas audaces y vivir una vida extraordinaria.

MULTISPA
FITNESS CLUB

THE THEORY OF EVERYTHING

Esta película cuenta la historia del renombrado físico Stephen Hawking y su lucha contra la enfermedad de ELA. A pesar de las limitaciones físicas, Hawking continúa persiguiendo su pasión por la ciencia y hace importantes contribuciones al campo. Es una historia inspiradora sobre la determinación y el poder del espíritu humano.



MULTISPA
FITNESS CLUB

HIDDEN FIGURES

Esta película se basa en la historia real de un grupo de mujeres afroamericanas que trabajaron en la NASA durante la era de la carrera espacial. A pesar de enfrentar la discriminación y los prejuicios, estas mujeres demostraron su talento y determinación, y jugaron un papel crucial en el éxito de las misiones espaciales.



MULTISPA
FITNESS CLUB

A LONG SHOT BECOMES A LEGEND
SEABISCUIT

Esta película está basada en la verdadera historia del famoso caballo de carreras Seabiscuit y su jockey, Red Pollard. A través de la determinación y la superación de obstáculos, tanto el jinete como el caballo logran alcanzar el éxito en el mundo de las carreras. Es una historia inspiradora de perseverancia y trabajo en equipo.





**"TAKE A HIKE
AND BREATH"**

Sofía Villegas

MULTISPA
FITNESS CLUB

"TAKE A HIKE AND BREATH"



"FIKA nace como una respuesta frente a una necesidad social de PAUSA..."

FIKA es una micro-empresa cuyos servicios se desarrollan al rededor de espacios naturales, verdes y al aire libre, utilizando como herramienta principal el senderismo, o también conocido en tendencia como "hiking".

Experiencia alternativa de la salud física y mental..."

FIKA nace como una respuesta frente una necesidad social de PAUSA.

Actualmente, no es de sorprenderse que la forma social en la que vivimos, estilo de vida sedentaria, mal sueño y trabajo excesivo, han generado un impacto en la salud mental la población costarricense.

Por lo tanto, FIKA ofrece esta experiencia alternativa, en donde utilizamos los maravillosos beneficios que ofrece estar en contacto con espacios verdes y al aire libre. A grosso modo, trabajamos mente-cuerpo, agregando el factor mindfulness (yoga, respiraciones y meditaciones guiadas por profesionales del área, etc) en cada tour que se brinda. FIKA siempre será una experiencia única y especial, porque son lugares distintos por explorar, diferentes invitadas/os que nos enseñan herramientas valiosas . pero sobretodo hacer pausa y disfrutar, por eso: "take a hike and breath"

Fundadora: Sofía Villegas
www.fikacr.com

MET 2023

TEMPORADA 2



Imagina un programa que te brinda todo lo que necesitas para una transformación integral, ofreciendo una mano amiga en cada paso del camino hacia la mejor versión de ti mismo. Esa es la promesa de MET 2023 de MULTISPA, un programa diseñado para abordar los cuatro pilares clave de cualquier transformación exitosa: nutrición, entrenamiento, seguimiento y comunidad¹.

El Poder de la Nutrición

La nutrición en MET 2023 no es solo una lista de alimentos para consumir o evitar, es un camino hacia una mejor salud y bienestar. El programa aprecia el valor de cada nutriente y su papel en tu bienestar general. Desde los carbohidratos

que proporcionan energía para tus actividades diarias, hasta las proteínas que contribuyen a la construcción y reparación de músculos y tejidos, y las grasas que son una fuente crucial de energía y que ayudan en funciones corporales vitales².

Pero MET 2023 va más allá. Reconoce que la nutrición también es una forma de cuidarte y respetarte a ti mismo. Por ello, el programa te proporciona un plan nutricional personalizado, que respeta tu cuerpo, tus gustos y tus necesidades, y te enseña cómo tomar decisiones alimenticias informadas y saludables.

Entrenamiento: Más Que Solo Ejercicio

El entrenamiento en MET 2023 es una celebración de lo que eres capaz de hacer, no importa tu nivel de condición física. Cada sesión es una oportunidad para descubrir tu fuerza, superar tus límites y celebrar tus logros. El entrenamiento aquí no es solo un esfuerzo físico, sino también una prueba de tu determinación y un medio para lograr la mejora personal.

Pero el entrenamiento también es una ciencia. MET 2023 incorpora los hallazgos de investigación que indican que incluso el ejercicio moderado puede quemar calorías y contribuir a la salud general². El programa te proporciona un plan de entrenamiento estructurado y personalizado, adaptado a tus necesidades y capacidades.

El Papel Vital del Seguimiento

El seguimiento es una parte integral del programa MET 2023. Te ayuda a mantener el

enfoque, a celebrar tus logros y a ajustar tu plan según sea necesario. Al proporcionarte una representación tangible de tu progreso, el seguimiento te motiva a seguir adelante, incluso en los días difíciles.

El seguimiento también es una herramienta vital para asegurar que estás en el camino correcto. Te ayuda a entender cómo tu cuerpo responde a la nutrición y al entrenamiento, y te permite hacer ajustes para optimizar tus resultados.

Comunidad: El Apoyo Social Marca la Diferencia

El programa forma parte de Multispa, una cadena de gimnasios con una de las comunidades de clientes más antiguas y respetadas del país, con 38 años de historia. Esta comunidad está llena de personas que te alientan, te apoyan y te animan en cada paso del camino. La fortaleza y la longevidad de esta comunidad son testimonio de su efectividad y

su compromiso con la salud y el bienestar. Al mismo tiempo, el seguimiento regular que ofrece MET 2023 y sus actividades exclusivas, te ayuda a mantener el rumbo y a ver tu progreso de manera clara y tangible.

MET 2023

representa un enfoque integral hacia la salud y el bienestar, al combinar elementos de nutrición personalizada, entrenamiento físico, seguimiento constante y apoyo de la comunidad. Este programa se centra en las cuatro variables clave para lograr una transformación exitosa: nutrición, entrenamiento, seguimiento y comunidad. Ofrece citas nutricionales virtuales personalizadas, planes nutricionales hechos a medida y acompañamiento durante las 9 semanas de duración del programa, lo que proporciona a los participantes un marco estructurado para mejorar su salud y composición corporal



CASO DE EXITO MET

Impresionantes Resultados de la Temporada Reciente del Programa MET

Si eres un apasionado del fitness y el ejercicio, te va a fascinar conocer los resultados de la última temporada del programa MET, una iniciativa de bienestar y transformación que ha demostrado ser tremendamente efectiva.

El programa MET ha estado monitoreando el progreso de un grupo selecto de personas, y los resultados han sido asombrosos. En conjunto, **estos individuos lograron una pérdida total de 75 kg de peso. Pero lo que es más impresionante es que de ese peso, 115.7 kg fueron de grasa pura.** Esto se traduce en una pérdida de peso de grasa promedio de 2 kg por persona, un logro que se vio reflejado en un gran número de los participantes.

Además, se observó una reducción significativa en el porcentaje de grasa corporal entre los participantes. En total, **se registró una disminución acumulada del porcentaje de grasa corporal del 127.4%, lo que equivale a un promedio de 2.8% por persona.**



Pero el programa MET no se trata solo de perder grasa, sino también de construir músculo. En total, se registró un aumento de masa muscular de 44.3 kg. Esto se traduce en un promedio de 1 kg de aumento de masa muscular por participante.

Los cambios en las medidas corporales también han sido impresionantes. En total, los participantes perdieron 71 cm alrededor del cuello, 236.5 cm en la cintura y 108.4 cm en las caderas. Estas impresionantes cifras demuestran cómo el programa MET puede ayudar a transformar la forma del cuerpo en tan solo 9 semanas.

Es importante destacar que estos son promedios y que hubo participantes que lograron resultados aún más impresionantes. Esto demuestra que el programa MET tiene el potencial para ayudar a las personas a alcanzar

sus objetivos individuales de salud y bienestar, sin importar dónde comiencen en su viaje de fitness.

El programa MET demuestra que con la combinación correcta de nutrición, entrenamiento, seguimiento y apoyo comunitario, es posible alcanzar objetivos de transformación corporal de manera eficaz y sostenible. Los impresionantes resultados de esta temporada son un testimonio de la eficacia del programa y una inspiración para todos aquellos que buscan mejorar su composición corporal y su salud en general.

¿Estás listo para unirse a la próxima temporada del programa MET y comenzar tu propio viaje de transformación? ¡La matrícula está abierta hasta el 20 de julio, y el programa comienza el 31 de julio! No te pierdas esta oportunidad de llevar tu fitness y salud al siguiente nivel.



INTEGRANTE DEL PROGRAMA MET

**JORGE SÁNCHEZ
BARRANTES**

STRAVA



MULTISPA
FITNESS CLUB

DESCUBRÍ EL PODER DE

STRAVA

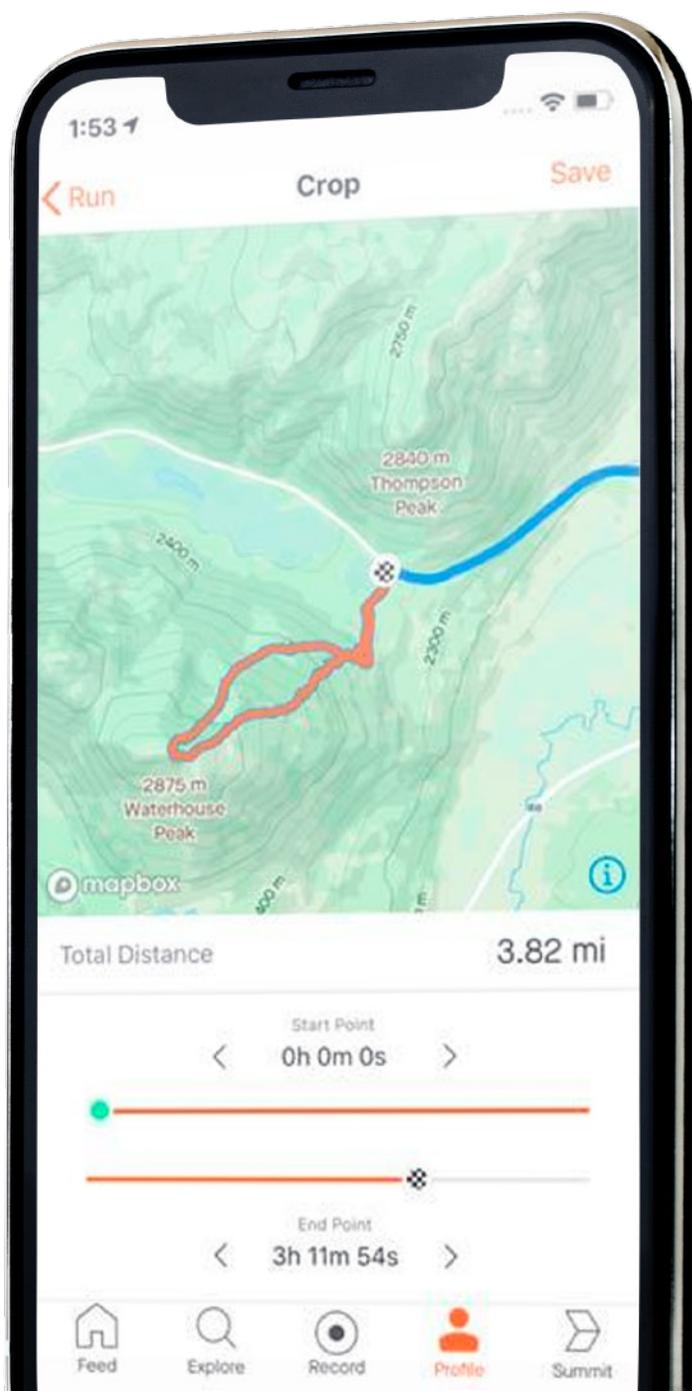
LA APLICACIÓN IMPRESINDIBLE PARA LOS AMANTES DEL DEPORTE

Si sos un apasionado del deporte y querés llevar un registro detallado de tus actividades, Strava es la aplicación perfecta para vos.

Con millones de usuarios en todo el mundo, Strava se ha convertido en una herramienta imprescindible para los amantes del deporte que buscan medir su rendimiento, conectar con otros atletas y mantenerse motivados. En este artículo, exploraremos las características y beneficios de Strava, y cómo puede mejorar tu experiencia deportiva.



MULTISPA
FITNESS CLUB





LA APLICACIÓN IMPRESINDIBLE PARA LOS AMANTES DEL DEPORTE

Registro de actividades

Una de las principales ventajas de Strava es su capacidad para registrar y rastrear tus actividades deportivas. Ya sea que corras, andes en bicicleta, nades o hagas cualquier otro tipo de ejercicio, Strava te permitirá registrar tus entrenamientos de manera precisa. Vas a poder ver datos como la distancia recorrida, el tiempo empleado, el ritmo promedio y mucho más. Además, la aplicación utiliza el GPS de tu dispositivo para trazar tus rutas en un mapa, lo que te brinda una visión detallada de tus recorridos.

Comunidad de atletas

Strava no solo se trata de registrar tus actividades, sino también de conectarte con una comunidad global de atletas. Podés seguir a tus amigos, colegas e incluso a atletas profesionales para estar al tanto de sus entrenamientos y competencias. La aplicación te permite dar kudos (me gusta), comentar y compartir tus propios logros deportivos, lo que fomenta el apoyo y la motivación mutua. Además, podés unirte a desafíos y clubes locales para participar en eventos virtuales y mantener ese espíritu de competencia y camaradería.

Análisis y estadísticas

Strava va más allá del simple registro de actividades, ofreciendo un análisis detallado y estadísticas que te permitirán evaluar tu

rendimiento a lo largo del tiempo. Vas a poder analizar tus tiempos, ritmos, segmentos y comparar tus resultados con otros atletas. La aplicación te brinda información valiosa para que puedas establecer metas, identificar áreas de mejora y seguir progresando en tus entrenamientos.

Planificación y desafíos

Strava también te ofrece herramientas de planificación que te ayudarán a organizar tus entrenamientos y establecer metas alcanzables. Podés crear rutas personalizadas, establecer objetivos de tiempo o distancia y recibir recordatorios para mantenerte en el camino correcto. Además, la aplicación te ofrece desafíos mensuales o temáticos que te motivarán a superarte a vos mismo y probar nuevas experiencias deportivas.

MULTISPA Y STRAVA

Strava es mucho más que una aplicación de registro de actividades deportivas. Es una comunidad vibrante de atletas que comparten su pasión por el deporte, se apoyan mutuamente y se motivan para alcanzar nuevas metas. Si aún no descubriste el poder de Strava, te invitamos a descargar la aplicación y unirte a esta emocionante comunidad. Además, en MULTISPA, ahora contamos con nuestro propio Strava y cada sede tiene su propio club. Podrás encontrar retos, eventos y conectarte con otros socios que comparten tus mismas metas. ¡Preparate para llevar tu experiencia deportiva al siguiente nivel y unirte a la comunidad de MULTISPA en Strava!



EL ENTRENAMIENTO DE INDOOR CYCLING

MULTISPA
FITNESS CLUB

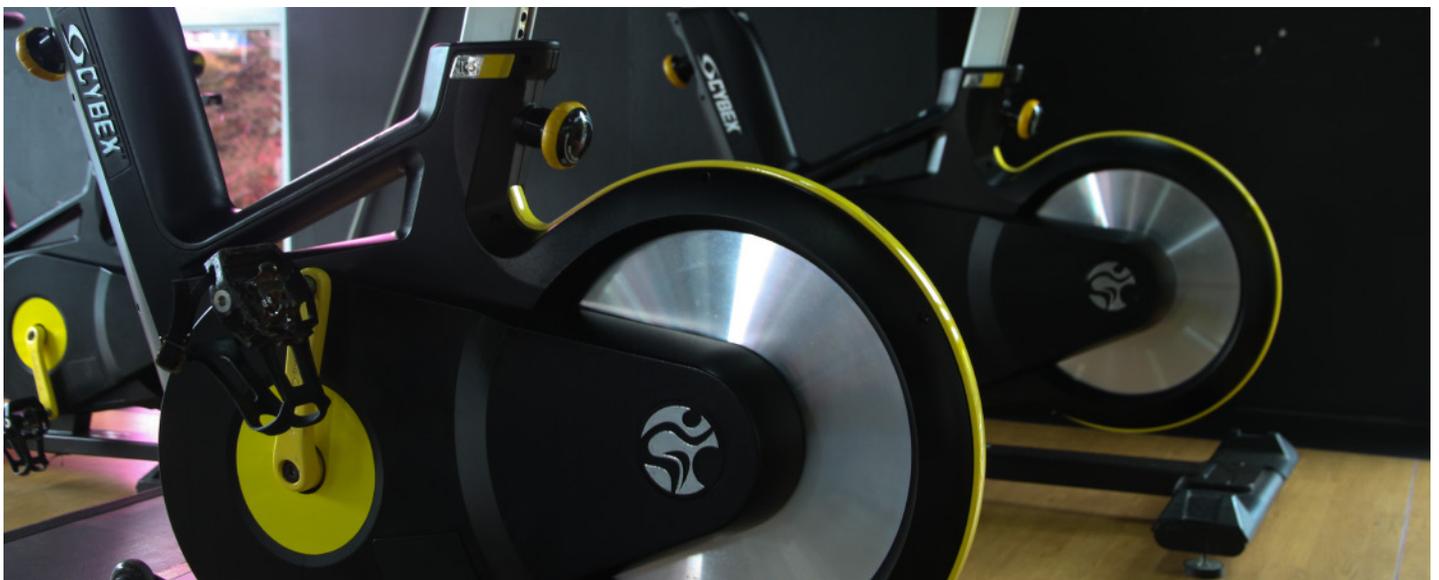


EL ENTRENAMIENTO DE INDOOR CYCLING

El Indoor Cycling, también conocido como Spinning, es una actividad física popular que combina el ciclismo con la música y la motivación grupal. A medida que más personas descubren los beneficios de esta disciplina, es importante comprender la ciencia detrás de su efectividad. En este artículo, exploraremos las investigaciones científicas más recientes relacionadas con el entrenamiento de Indoor Cycling y cómo estas evidencias pueden ayudarte a maximizar tus resultados y disfrutar al máximo de esta experiencia energizante.

Beneficios cardiovasculares comprobados

El Indoor Cycling es un ejercicio cardiovascular de alta intensidad que ha demostrado numerosos beneficios para la salud del corazón y el sistema cardiovascular. Un estudio publicado en el Journal of Sports Science & Medicine encontró que el entrenamiento de Indoor Cycling mejoró significativamente la capacidad aeróbica y redujo los niveles de colesterol en los participantes.



MULTISPA
FITNESS CLUB

Visualizar tus metas puede tener un impacto positivo en su consecución. Investigadores de la Universidad de California descubrieron que la visualización regular de los objetivos deseados activa el sistema de recompensa del cerebro y mejora la motivación y el rendimiento.



Quema de calorías efectiva

El Indoor Cycling es conocido por ser una actividad intensa que quema calorías de manera eficiente. Una investigación publicada en el Journal of Strength and Conditioning Research demostró que una sesión de 45 minutos de Indoor Cycling puede ayudar a quemar hasta 500 calorías, dependiendo de la intensidad del entrenamiento y el peso del individuo.

Mejora de la fuerza y resistencia muscular

El entrenamiento de Indoor Cycling también tiene beneficios significativos para el fortalecimiento y la resistencia muscular. Un estudio publicado en el Journal of Exercise Science & Fitness encontró que el Indoor Cycling mejoró la fuerza de las piernas y la resistencia muscular en participantes no entrenados en un período de 8 semanas.

Bajo impacto en las articulaciones

Una de las ventajas del Indoor Cycling es que es un ejercicio de bajo impacto en las articulaciones, lo que lo hace adecuado para personas con lesiones o sensibilidad en las articulaciones. Un estudio publicado en el International Journal of Sports Physical Therapy destacó que el Indoor Cycling minimiza el estrés en las articulaciones, lo que lo convierte en una opción segura y efectiva para personas con afecciones articulares.

Mejora del estado de ánimo y reducción del estrés

Además de los beneficios físicos, el entrenamiento de Indoor Cycling también tiene un impacto positivo en el estado de ánimo y el bienestar mental. Un estudio publicado en el Journal of Clinical Psychology in Medical Settings encontró que el ejercicio aeróbico de alta intensidad, como el Indoor Cycling, reduce los niveles de estrés y ansiedad, mejora el estado de ánimo y promueve una sensación general de bienestar



3 métodos de entrenamiento para hacer crecer tus cuádriceps con la Extensión de Rodilla

La **máquina de extensión de rodilla** es una herramienta comúnmente utilizada en el gimnasio para fortalecer y tonificar los músculos de las piernas, en particular los cuádriceps. Además de su función básica de trabajo muscular, esta máquina puede ser utilizada de diferentes maneras para optimizar tu entrenamiento y obtener resultados más efectivos. En este artículo, exploraremos tres métodos de entrenamiento específicos que se pueden aplicar con la máquina de extensión de rodilla: DROP SETS, fase excéntrica y pirámides.

Función de la máquina de extensión de rodilla: Es importante comprender la función básica de la máquina de extensión de rodilla. Esta máquina permite aislar y trabajar específicamente los músculos de los cuádriceps al proporcionar resistencia a medida que extiendes las piernas desde una posición flexionada. Al utilizar esta máquina de manera adecuada y con una técnica correcta, puedes fortalecer y tonificar tus cuádriceps, mejorar tu estabilidad y equilibrio, y contribuir al desarrollo de unas piernas fuertes y definidas.



DROP SETS

Los DROP SETS son una técnica de entrenamiento en la que se realiza una serie de ejercicios con un peso determinado y, una vez completada, se reduce rápidamente el peso y se continúa con otra serie sin descanso. En el caso de la máquina de extensión de rodilla, puedes realizar un set de repeticiones con un peso desafiante y, una vez terminado, reducir el peso y realizar otro set sin descanso. Esto te permite trabajar hasta el agotamiento muscular y maximizar el estímulo en tus cuádriceps.

NEGATIVAS O ENFASIS EN LA FASE EXCÉNTRICA

La fase excéntrica se refiere a la parte del movimiento en la que el músculo se alarga mientras se controla la resistencia. En el caso de la máquina de extensión de rodilla, esto implica bajar lentamente las piernas hacia la posición inicial, resistiendo la carga. Al enfocarte en la fase excéntrica y hacerla más lenta y controlada, puedes generar más tensión en los músculos de los cuádriceps y promover un mayor crecimiento y desarrollo muscular.

PIRÁMIDES

Las pirámides son una técnica de entrenamiento en la que se incrementa gradualmente el peso utilizado en cada set, y luego se disminuye nuevamente en los sets subsiguientes. En el contexto de la máquina de extensión de rodilla, puedes comenzar con un peso ligero y realizar un set, luego aumentar el peso en cada set subsiguiente hasta llegar a tu máximo desafío. Luego, puedes disminuir gradualmente el peso en cada set subsiguiente. Las pirámides te permiten trabajar diferentes rangos de resistencia y desafiar tus cuádriceps de manera progresiva.

FREEMOTION.



SPORTEC
FITNESS EQUIPMENT

MULTISPA
FITNESS CLUB

Compartir tus metas con otras personas puede aumentar tu compromiso y motivación. Según un estudio publicado en la revista Psychological Science, las personas que comparten sus metas con amigos o familiares tienen más probabilidades de seguirlas y alcanzarlas con éxito.



MULTISPA GAMES 2.0

Un evento que desafiará tu cuerpo al máximo, tendrás la oportunidad de participar en dos desafiantes competencias diseñadas para poner a prueba tus habilidades físicas creado para personas que desean un nuevo reto. ¡Multispa Games!

BeachClub Multispa Alajuela
1 Julio al 20 de Julio inscripciones en recepción
Inicio del evento 29 de Julio
Incluye: camisa, refrigerio e hidratación
Socios ₡10.000
No socios: ₡15.000

MULTISPA
ALAJUELA

¡DESCUBRE EL EQUILIBRIO ENTRE TU CUERPO Y MENTE!



Semana especial de yoga del 19 al 24 Julio
Más información en recepción

MULTISPA
CIPRESSES



COACH

Chris Alizaga

MULTISPA
FITNESS CLUB

SIENTO QUE HE FRACASADO BUSCANDO MI META EN EL GIMNASIO

Si usted no es un atleta y más bien es de las personas que ha intentado una y otra vez bajar de peso y grasa, o aumentar músculo y siente que ha fracasado... lo invito a leer este artículo.

Durante mis casi 7 años de experiencia en el mundo del entrenamiento me he dado cuenta de que muchos caemos en ser esclavos de una báscula para medir así nuestro avance en el gimnasio.

Al igual que yo y que muchas otras personas, es posible que usted se haya sentido o se siente así, por lo que lo invito a que haga una inhalación profunda y se prepare para cambiar el chip.

De acuerdo con Vinacke, W.E., 1972, frustración "significa bloqueo de una persona en su camino hacia la meta ... es un sentimiento de fastidio, desamparo, ira u otro estado debido a la incapacidad de lograr una meta". El entrenamiento es una herramienta poderosa para lograr grandes cosas, muchas de las cuales tal vez ni nos imaginamos ser capaces, el proceso es increíble, pero a veces lo complicamos de más (cuando ya por sí solo lo es) poniéndonos obstáculos mentales y lastres emocionales enfocándonos solo en ver cambios en el peso o en cuanto grasa bajo en el mes.

¿Pero y si cambiamos eso?

Imagínese por un momento en un ideal perfecto de cómo usted se quiere ver o mover, que actividad de su cotidianidad que hoy tal

vez se le complique le gustaría realizar con facilidad, visualícese lográndolo, ahora lo invito que cuando vaya donde su Coach le digo que esa será su nueva principal motivación para entrenar y ya no bajar ese número en la báscula. Al tener una meta funcional y no tan numérica le aseguro que su experiencia va a ser mucho más placentera y motivante por lo que la disfrutará más.

Antes de continuar, me gustaría hacer un paréntesis y destacar que cada cuerpo es un mundo por lo que debemos enfocarnos en nosotros y evitar compararnos con la chica fit del gym o los "cuerpos perfectos de redes sociales" que solo pueden llegar a confundir y jugar una mala pasada, recuerde usted es increíble y puede lograr su mejor versión sin necesidad de compararse y ponerse más presión.

Continuamos...



En esta metodología, que llevo ya unos cuantos meses implementando con mis clientes, nos ha ayudado a lograr metas más rápido y de manera más sostenible ya que no se siente la presión de llegar a la cita con el Coach y tener miedo a “fallar” porque no baje o no subí, si no que podemos medir un avance en un factor más vivencial o como a mí me gusta llamarlo: más funcional.

Ya sea en el aumento de carga que puede mover, en una disminución de aquella molestia en la espalda, de correr 10 k sin sentir que ocupo el tanque de oxígeno, de poder ponerme mi camisa favorita que hace tiempo no me gustaba como me quedaba o bien, las más poderosa para aquellas madres y aquellos padres: jugar con los niños sin agotarse. Esos avances que nos ayudan a confirmar que somos una mejor versión porque nos demuestran que somos, aunque sea un 1% más funcionales que hace unas cuantas semanas atrás, por lo que se convierten más valiosos en el día a día que ver un número bajar que tal vez luego puede subir por algo hormonal, algo que comí o porque

dormí mal.

Recuerden tengamos cuidado de no hacernos esclavos de los números o estos nos empiezan a afectar emocional y mentalmente, tener un estancamiento es normal, habrá etapas en el proceso que tal vez no veamos cambios físicos (o no los sintamos) pero eso no quiere decir que no haya cambios positivos. Y no me malinterpreten, la guía cuantitativa es un gran apoyo y no está mal llevarla, de hecho, la hago con una gran cantidad de mis clientes, pero si dejando en claro que lo principal es guiarnos por experiencias y mejoras en la vida cotidiana, que al final eso es lo que buscamos el 90% de las personas que entrenamos.

Seamos claros, la verdadera razón no es entrenar para no morirnos, porque tarde o temprano nos tocará irnos de aquí, pero si se trata de que el tiempo que nos queda vivir con fuerza, movimiento, felicidad e independencia.

Así que empiece haciéndose preguntas como: ¿por qué me muevo y por qué quiero hacer



MULTISPA
FITNESS CLUB

ejercicio? ¿Qué es lo que me motiva a entrenar? ¿Me siento cómodo en la manera en que me muevo? El reto está en evitar una respuesta que tenga que ver con un resultado en el InBody o la báscula y se enfoque en una situación más funcional y cualitativa.

Me encantaría concluir diciéndole que será fácil el cambio, pero como todo proceso efectivo se debe estar preparado para sacrificar cosas y ser constante, pero si le aseguro que serás más motivante y se creará la adherencia necesaria para seguir a largo plazo trabajando para lograr su meta. Además, adivine... puede ser que por rebote y sin pensarle su composición corporal mejorare.

Así que cierre sus ojos, haga una inhalación profunda, sienta como su abdomen se expande, levante el pecho y tome la decisión de buscar su mejor versión, acompañado de los profesionales MultiSpa.

¿Empezamos?



MULTISPA
FITNESS CLUB

La escritura de metas puede mejorar su probabilidad de éxito. Investigaciones han encontrado que las personas que escriben sus metas tienen más probabilidades de alcanzarlas que aquellos que simplemente las mantienen en su mente.



El componente más importante de su calentamiento: **LAS SERIES DE PREPARACIÓN**



Llega un momento en el que pasas a ser un atleta de mediana a alta experiencia en la sala de pesas y con esto, la necesidad de incorporar prácticas que te ayuden a sacar lo mejor de ti. Incorporar series de preparación, en el entrenamiento de fuerza, es la mejor forma de ponerle check a muchos componentes del calentamiento en un solo ejercicio, y de esta forma, alcanzar tu mejor potencial. Acá te ofrecemos toda la información sobre esta práctica.

¿Qué son las series de preparación?

Las series de preparación son los rounds de un ejercicio que se realizan con menor intensidad (en la mayoría de los casos, menor peso), previo al gran esfuerzo que se va realizar en dicho ejercicio. Esta práctica es muy utilizada en el mundo del fitness debido a que es la mejor forma de preparar el cuerpo diciéndole: prepárese para dar su mejor esfuerzo. El cuerpo está hecho de tal manera que trata de economizar la energía en la medida de lo posible, bajo este modo de operar, no activará altas cantidades de fibras musculares si la actividad no lo necesita, para aumentar su actividad, necesita tiempo y estímulo progresivo para organizarse de tal manera que esté en óptimas condiciones para tolerar las cargas que se realizarán.

Las series de preparación

- Mejoran la elasticidad del músculo, disminuyendo la probabilidad de dolores relacionados con tensión muscular o contracturas, especialmente en ejercicio de amplio rango cómo lo son la sentadilla y el peso muerto.
- Aumentan el rango de movimiento de las articulaciones, aumenta la temperatura, disminuyendo la viscosidad, mejorando su capacidad de tolerar cargas.
- Activan el sistema nervioso, el cuerpo necesita señales de cargas progresivas para mejorar su capacidad de comunicación entre mente-músculo.
- Preparación mental, te ayudan a cambiar tu enfoque de atención, cambiando el chip rutinario del día a día, al momento del entrenamiento y el ejercicio que vamos hacer.

¿Cómo incorporarlos en nuestra rutina?

Utilicemos de ejemplo un hip thrust con barra en donde el peso que se utilizara es 170 lbs por 12 repeticiones, previo a realizar la primera serie con ese peso, se armaría la barra con 120 lbs para realizar una serie de preparación de 8 repeticiones. Utilizar menos peso significa poder tener la oportunidad de prestar atención a aspectos del ejercicio que en muchas ocasiones no logramos sentir o interiorizar en el momento del peso que realmente nos reta, aspectos cómo alcanzar la posición final, sentir el músculo que se está trabajando, entre otras.

Es importante recalcar que, aunque la mejor forma de prepararse para un ejercicio es realizar el mismo gesto que estamos a punto de cargar, el calentamiento general al inicio de una rutina es importante, aún más cuando nuestras actividades diarias requieren de mucho tiempo en posiciones sostenidas por larga duración.



**Gran poder
antioxidante**

**Protege la
piel del sol y
agentes externos**

**Regenera
tejidos**

**Hidrata
la piel**



MULTISPA
FITNESS CLUB

DAEGU 2023



International Children's Games

Los international childrens games son juegos olímpicos organizados por el Comité Olímpico Internacional para niños de 12 a 15 años de edad. Estas olimpiadas se celebran una vez al año en diferentes ciudades alrededor del mundo.

Este año, la poderosa y enérgica ciudad de Daegu, Corea del Sur, invita a Costa Rica a participar en los 55° Juegos Infantiles Internacionales que se llevarán a cabo del 5 al 10 de julio de 2023.

La ciudad está lista para dar una cálida bienvenida a más de 1,500 jóvenes de todo el mundo.

Los jóvenes deportistas tendrán la oportunidad de competir en siete deportes diferentes, entre ellos escalada, tenis de mesa, natación, atletismo, tenis, fútbol, baloncesto 3x3 y taekwondo.

Los Juegos ofrecen a los jóvenes de diferentes

ciudades no solo una excelente competencia, sino también la oportunidad de romper barreras culturales a través de los numerosos intercambios que tendrán lugar durante el evento.

Creemos que Samantha, Silvana y Alejandro son merecedores de participar y representar a Costa Rica en tan importante y prestigiosa competencia. Ellos se caracterizan por ser atletas disciplinados, constantes y esforzados, siendo un buen ejemplo para otros atletas.

Participarán en la disciplina de natación, compitiendo en las pruebas de 50 metros estilo libre, 50 metros estilo mariposa, 50 metros estilo dorso y 50 metros estilo pecho. Esperamos contar con su apoyo para que puedan representar dignamente a nuestro país.

De antemano, agradecemos su compromiso con el deporte nacional.



MULTISPA
FITNESS CLUB

Compartir tus metas con un mentor o coach puede aumentar significativamente tu probabilidad de éxito. Contar con el apoyo y la orientación de alguien con experiencia puede brindarte el impulso adicional que necesitas para superar desafíos y alcanzar tus metas.



International Children's Games 2023



MULTISPA
FITNESS CLUB

TRAINERIZE



MULTISPA
FITNESS CLUB

TRAINERIZE

En nuestra búsqueda de una vida saludable y equilibrada, los hábitos desempeñan un papel fundamental. Estos comportamientos repetitivos moldean nuestra forma de vida y pueden tener un impacto significativo en nuestra salud y bienestar. En nuestra APP de entrenamiento, te ofrecemos la posibilidad de entrenar tus hábitos en cinco grandes grupos clave: Nutrición, Porciones de Nutrición, Vida Activa y Movimiento, Mentalidad y Sueño. En este artículo, exploraremos la importancia de cada uno de estos grupos y cómo pueden contribuir a tu bienestar general.

Nutrición

La nutrición adecuada es fundamental para mantener un cuerpo sano y energizado. Adoptar hábitos de alimentación saludables, como consumir una variedad de alimentos frescos y equilibrados, proporciona los nutrientes necesarios para el funcionamiento óptimo del cuerpo. Una buena nutrición fortalece el sistema inmunológico, promueve la salud cardiovascular y ayuda a mantener un peso saludable.

Porciones de Nutrición

El control de las porciones es esencial para mantener un equilibrio en tu dieta. Aprender a reconocer y controlar las cantidades adecuadas de alimentos ayuda a evitar el exceso de calorías y a mantener un peso saludable. Al entrenar hábitos de porciones adecuadas, estarás más consciente de tus elecciones alimentarias y podrás disfrutar de tus comidas sin excederte.

Vida Activa y Movimiento

La actividad física regular es esencial para mantener un estilo de vida saludable. El entrenamiento de hábitos relacionados con la vida activa y el movimiento te ayudará a

mantener la flexibilidad, fortaleza y resistencia necesarias para llevar a cabo tus actividades diarias. Además, la actividad física promueve la liberación de endorfinas, hormonas que generan bienestar y contribuyen a mejorar tu estado de ánimo.

Mentalidad

La mentalidad positiva y resiliente es clave para alcanzar tus metas y superar los obstáculos. Al entrenar hábitos mentales positivos, como la práctica de la gratitud, el establecimiento de metas realistas y el manejo efectivo del estrés, podrás desarrollar una mentalidad fuerte y enfocada en el crecimiento personal. Una mentalidad positiva te ayuda a mantenerte motivado y a superar los desafíos que puedas encontrar en tu camino hacia una vida saludable.

Sueño

El descanso adecuado y reparador es esencial para una buena salud y recuperación. Al entrenar hábitos relacionados con el sueño, como establecer una rutina de sueño regular, crear un ambiente propicio para el descanso y limitar la exposición a dispositivos electrónicos antes de dormir, estarás promoviendo la calidad de tu sueño. Un buen descanso te ayuda a tener más energía durante el día, mejora tu concentración y favorece el funcionamiento óptimo de tu cuerpo.



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