

MAGAZINE

**NEAT e importancia
para un estilo de vida saludable**

ROCK & RUN

COACH BIKE

TU ENTRENADOR PERSONAL
CON **iFIT** >

**Dolor de Hombro sin trauma:
No espere a que el dolor se
quite solo.**

EDICIÓN #3

A G O S T O 2 0 2 2

MULTISPA

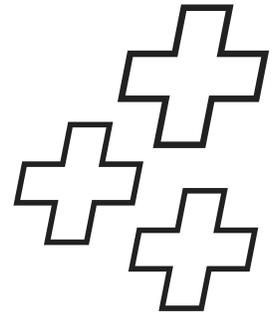
FITNESS CLUB

the Jones

EXPERIENCIA



NEAT e importancia para un estilo de vida saludable



Movernos todo lo que podamos tiene un gran valor para nuestro organismo, entiéndase que el ser humana está hecho para moverse, solo recordemos los neandertales (“aparentes humanos”) o bueno más fácil, nuestros antepasados indígenas, que caminaban kilómetros en busca de alimentos y después de conseguirlo, seguir con su rutina de trabajo, solo esto nos hace pensar cuánta energía gastaban fuera de su trabajo (solo piénselo) ...



Nicolás Zúñiga

Después de que hemos pensado en energía y gasto de la misma con el movimiento, vamos ahora al presente, hoy en día las comodidades y facilidades nos ha lleva sin querer a movernos muy poco, por lo tanto buscamos realizar ejercicio físico para agregar movimiento con fin de darle salud a nuestro organismo y producir un gasto de energía importante, lo que conocemos como gasto calórico por medio del movimiento, en donde cada vez que vamos al gym, área de acondicionamiento de “pesas” o sala grupales impactamos con gasto calórico entre 300 a 700 calorías aproximadamente (dependiendo del tipo de persona), lo cual es muy bueno, pero la mayoría de personas saben cuánto van a gastar de calorías en las actividades, pero se olvidan de lo importante que es agregar más moviendo para gastar más energía, lo que se conoce como: NEAT “non-exercise activity thermogenesis”.



INNOVACIÓN



ROCK & RUN

Es una clase que vas a **disfrutar** al cien por ciento porque **combina las destrezas del correr con el ritmo de la música**. Cuenta con una entrada en calor, una parte principal más intensa y una vuelta a la calma, además **tiene un aumento progresivo en la intensidad que va marcado por el beat de la música**.



MULTISPA

BOUTIQUE FITNESS HEREDIA

ROCK & RUN

Al ser una clase enfocada en ejercicio cardiovascular nos brinda beneficios como:

- Incrementa el consumo de grasas de nuestro cuerpo durante la actividad física, con lo cual contribuye a la pérdida de peso.
- Optimización del metabolismo.
- A nivel mental puede generar mejoras en el estado de ánimo, problemas como la depresión o ansiedad pueden ser combatidos con el ejercicio cardio y la actividad física en general.
- Reducir el colesterol de baja densidad (LDL) o "colesterol malo". Esto contribuye a la reducción de la presión arterial y frecuencia cardiaca (mejora del sistema cardiovascular).



MULTISPA
BOUTIQUE FITNESS HEREDIA

Si sos principiante es una clase especial para vos, ya que si estás empezando te vas a poder conectar con la música y eso te ayudará a llevar un ritmo óptimo para empezar a correr, y si ya llevas un tiempo corriendo vas a poder tener nuevos retos y sensaciones al correr al ritmo de la música con beats hasta de 180bpm.



ROCK & RUN

La clase es realizada en nuestras bandas **CYBEX y FREEMOTION**, sin embargo para las personas que poseen alguna lesión y no pueden realizar impacto; les damos la estupenda noticia que **ROCK & RUN** se adapta también a nuestros **ARC TRAINER** para participar de los entrenamientos mediante la implementación de intervalos y cambios de resistencia. La clase tiene como objetivo generar una experiencia única en nuestros clientes en la que, por un momento del día, se desconecten de su rutina diaria y se diviertan al máximo mientras a la vez están mejorando su salud.



5 Tips para ser más eficiente corriendo en banda.

- 1** Debes de tener la cabeza recta y los hombros relajados.
- 2** Tus brazos deben de formar un ángulo de 90 grados y ligeramente separados del tronco.
- 3** Se recomienda también tener la columna recta y la cintura libre para acoplar su movimiento a la zancada.
- 4** No tenses tus brazos, dejalos relajados y que te acompañen en la zancada.
- 5** Las piernas pueden estar semiflexionadas y realizamos zancadas cortas para comenzar.

COACH BIKE

Tu entrenador personal con



Como su nombre lo indica, la característica más definitiva de Freemotion CoachBike's™ son sus entrenamientos dirigidos por un entrenador. Sea cual sea tu estilo de entrenamiento preferido, hay una gran variedad de diferentes entrenadores, incluidos atletas profesionales, con diferentes estilos de entrenamiento para elegir. Una vez que encuentres al entrenador perfecto para vos, estarás en camino de lograr tus objetivos.

Lo que distingue a la CoachBike™ de otros equipos de fitness interactivos es el extremo al que han llegado los diseñadores para ofrecer una experiencia de entrenamiento genuinamente inmersiva dirigida por un entrenador que va mucho más allá de simplemente pedalear junto a vos en la pantalla táctil.

La bicicleta cuenta con una pantalla táctil interactiva HD de 22 pulgadas y ofrece sonido estéreo de alta calidad a través de la conexión Bluetooth® o el conector de salida de audio de 3,5 mm. Sin embargo, la característica que lleva a esta bicicleta al límite es la tecnología de ajuste automático que se sincroniza con iFIT. En otras palabras, la resistencia, la inclinación y el declive de la bicicleta cambian en sincronización con los comandos del entrenador remoto, lo que permite que tus entrenamientos sean completamente fluidos.

Si bien el entrenador se encarga de los ajustes de su bicicleta, puedes tomar el control en

cualquier momento durante el entrenamiento si desea reducir la velocidad o acelerar. Una vez que esté cómodo y listo para seguir el entrenamiento del entrenador, simplemente elija la opción para seguir el entrenamiento nuevamente. ¡Así de simple!

CoachBike™ te permite conectarte sin problemas con miles de entrenamientos bajo demanda dirigidos por expertos en fitness cuidadosamente seleccionados de todo el mundo. iFIT cuenta con entrenadores de acondicionamiento físico solicitados de todo el mundo y de diferentes orígenes, como atletas profesionales, campeones de renombre mundial, ciclistas profesionales, entrenadores famosos, fisioterapeutas y muchos otros entrenadores que ofrecen su propio estilo en los entrenamientos.

La biblioteca de contenido iFIT en constante expansión está disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana, y los usuarios pueden buscar y ordenar nuevos entrenamientos por entrenador, intensidad, duración, ubicación y tipo de entrenamiento, entre otros filtros. Independientemente de su nivel de condición física o estilo de motivación, seguramente encontrarás algo que funcione para vos entre las miles de rutinas programadas disponibles.





La Coachbike™ tiene una característica a la que sus competidores ni se acercan. Los miembros tienen acceso a miles de impresionantes videos de alta definición de paseos en diferentes lugares del mundo. Habiendo sido filmado en más de 50 países y en los siete continentes y continuamente agregado a la plataforma iFIT, puedes explorar y entrenar todo al mismo tiempo. Recorrer los pueblos de Turquía y luego andar en bicicleta por las coloridas playas de Chile, todo en el mismo día. ¡Cómo y cuándo ha sido eso posible, hasta ahora!

A medida que se sienta abrumado por las bellezas del mundo, la inclinación y la resistencia de su bicicleta se ajustarán automáticamente para coincidir con el terreno de su entrenamiento elegido, mientras su entrenador iFIT describe la historia y los datos interesantes sobre la ubicación. Esta característica le permite sentirse como si realmente estuviera allí montando con su entrenador en persona. Pero ten cuidado, estarás tan involucrado en tu entorno virtual que podrías olvidar que incluso estás haciendo ejercicio.

ALGUNOS EXTRAS:

CARRERAS LEGENDARIAS

Experimenta una oportunidad de entrenamiento fascinante con la oportunidad de completar carreras famosas, como el Tour de Francia, sin tener que salir del gimnasio.

MAPAS DE GOOGLE™

El hecho de que CoachBike™ se haya integrado con iFIT y los entrenamientos de destino no significa que esté limitado a seguir el entrenamiento de su entrenador. Haga su propio camino utilizando Google Maps™ para trazar su propia ruta de conducción. De hecho, ¿por qué no entrenar virtualmente para una carrera fuera de la ciudad recorriendo el recorrido real?

CONSTRUCCIÓN Y DISEÑO DE CALIDAD

La construcción y el diseño de la Coachbike™ de Freemotion es muy llamativo. Su cuadro de aluminio liviano, la dinámica de pedaleo

Shimano, la resistencia magnética a las corrientes de Foucault y el sistema de transmisión por correa GT de carbono de Gates ofrecen una conducción suave y una oportunidad de máximo rendimiento.

CAPACIDADES DE EMPUJE LÍMITE

Esta bicicleta puede alcanzar hasta un 20 % de inclinación y -10 % de descenso, además de 24 niveles de resistencia, para que puedas esforzarte al máximo. Dado que la bicicleta puede alcanzar estos ajustes automáticamente, los paseos virtuales pueden ofrecer subidas verdaderamente extenuantes y descensos emocionantes.

DISEÑO PARA RENDIMIENTO Y CONFORT

No se escatimaron detalles de diseño en términos de comodidad y conveniencia para el conductor. El asiento, el manillar y los pedales se pueden ajustar al gusto, además de contar con un sillín ergonómico y acolchado con ajustes hacia delante y hacia atrás. La Coachbike™ también cuenta con ventilador de 3 velocidades, o selecciona la función AutoBreeze™ para disfrutar de un flujo variable que responde al ritmo de la bicicleta.

ESTA BICICLETA EN:



New
arrivals

NordicTrack™ | iFIT

BICICLETA S27i

V E R S I Ó N C A S A





**WE CARE
ABOUT THE PLANET**



Nicoya Península Waterkeeper

Es una ONG que realiza proyectos de conservación del agua de mares y ríos del sur de la Península de Nicoya.

Trabaja desde la Reserva Absoluta Cabo Blanco hasta el Refugio de Vida Silvestre Caletas-Ario. Realizamos investigaciones, trabajo de campo y educación.



1%

de los ingresos mensuales de

MULTISPA

FITNESS CLUB

es destinado a

Nicoya Península Waterkeeper





Dr. Alvaro Barrenechea Coto
Director Médico Multispa
Especialista en Ortopedia y Traumatología
Educador Físico.



Dolor de Hombro sin trauma: No espere a que el dolor se quite solo.

Para aquellas personas que tienen un rol laboral de alta demanda física, o bien quienes fueron deportistas donde su disciplina deportiva les exigió gran trabajo a sus hombros o bien si actualmente usted practica cualquier tipo de ejercicio o entrenamiento que ha provocado molestias o dolor en el hombro: este blog es de su interés.

Un dolor articular (artralgia) nunca debe ser ignorado, y mucho menos si tiene las siguientes características: se reproduce con movimiento, al final del día el dolor es más intenso, requiere de medicamentos para aliviar los síntomas o bien está limitando actividades de su vida que antes lograba realizar y ahora no.

Muchas veces, tenemos desequilibrios posturales que pasan inadvertidos ya que van desarrollándose a través de los años muy progresivamente por lo que vamos generando compensaciones musculares que nos mantienen hasta cierto punto sin molestias, es decir asintomáticos. Sin embargo, llega el día en que decidimos incorporarnos a una disciplina deportiva o bien tuvimos un día particularmente exigente para una articulación y es entonces donde entramos en una crisis de dolor o bien advertimos que hay algo que “molesta” o duele.

El dolor de hombro (omalgia) es una zona muy frecuente de dolor. La decisión a partir de este

momento para una importante mayoría de personas es “ver si el dolor se quita solo”: nos tomamos algún antiinflamatorio, analgésico y nos cuidamos un poquito... veremos a ver si el dolor y la molestia se quitan, muchísimas veces efectivamente logramos deshacernos del dolor, pero en estos casos es altamente probable que regrese y esta vez de manera más intensa. Lesiones como bursitis subacromial, bursitis subdeltoidea, tendinosis o tendinitis del manguito rotador y del bíceps, entre otros, suelen ser lesiones frecuentes que inicialmente no son de manejo quirúrgico y responden bien al tratamiento conservador con terapia física y ejercicios dirigidos.

El complejo articular del hombro consiste de varias articulaciones, no es solo una, y juntas nos permite llevar nuestras manos donde las necesitamos: para peinarnos, secarnos al salir del baño, vestirnos, llevar la comida a la boca y por supuesto nos permite realizar actividad



física de todo tipo como bailar, entrenar contra resistencia (pesas), nadar, lanzar etc.

El hombro es la articulación más móvil del cuerpo y esto obliga que a su vez sea altamente inestable, es decir depende de tejidos y estructuras anatómicas para mantenerse estable en su sitio. Entre estas estructuras anatómicas tenemos varios grupos musculares que usted entrena y utiliza al moverse, en conjunto los conocemos como los músculos del manguito rotador, son 4: supraespinoso, infraespinoso, subescapular y redondo menor.

Estos músculos se insertan en el húmero, en su porción más proximal a través de sus respectivos tendones. El manguito rotador permite no solo estabilizar la cabeza del húmero en su lugar adecuado, sino que también nos permite iniciar el movimiento del hombro, y es por esto que cuando duele hay que valorarlo detenidamente, de lo contrario podría ser el inicio de una lesión altamente incapacitante y dolorosa, ya que es una articulación que utilizamos en todo momento. Si usted tiene molestias al elevar el hombro por ejemplo al ponerse una camisa, o bien después de un día libre donde decidió lavar su carro y limpiar la casa, o está empezando a levantar su rendimiento deportivo al nadar o al hacer ciertos ejercicios de pesas, no espere a que el dolor se ponga peor o se intensifique, busque consulta ortopédica de inmediato.

En Multispa tenemos un grupo de entrenadores altamente capacitados para poder realizar las modificaciones pertinentes en su programación de ejercicios y deporte para que no se vea obligado a detener su práctica deportiva, sino que logre rehabilitarse, cuidar su hombro y continuar cuidando su salud. Todo esto siempre estará supervisado a través de nuestra dirección médica liderada por mi persona.

No creemos en detener abruptamente la práctica del ejercicio y la actividad física ante una lesión, por el contrario, creemos que Multispa tiene las herramientas tecnológicas y humanas necesarias para que modifique su plan de ejercicios de la mano de una rehabilitación certera y pronta.

Próximamente...

Directorio Médico



MULTISPA

FITNESS CLUB



PRÓXIMOS EVENTOS

Pedí información detallada en cada sede

ACTIVIDADES

AGOSTO 2022

Heredia

Participa en diferentes premios anotando un gol en el "MARCO MULTISPA"

SPARTACUS / Miércoles 3 agosto

BURNER FRIDAY / Viernes 5 de agosto

FULLBODY / Lunes 8 de agosto

FULLBODY / Jueves 11 de agosto

GAP / Martes 16 agosto

RIP60 / Domingo 21 de agosto

PARTIDO MUNDIALISTA - Reserva tu espacio en recepción

Cipreses

Celebremos con mamá / Sábado 13 de agosto

Trail recreativo - Speed - Pilates - Atp Kids - Conditioning - Ride recreativo MTB - Tai Chi - Baile - Yoga.

Escazú

Día de la madre / Lunes 15 de agosto

SWIMLAB / Sábado 20 de agosto

Sabana

Bailongo en honor a las madres / Viernes 12 de agosto

Hiking Parque nacional Barva / Sábado 20 de agosto

Alajuela

Semana del día de la madre, clases especiales donde puedes traer a tus hijos.

Baile con William / Lunes 15 agosto

Baile con JP / Miércoles 17 de agosto

Pound al aire libre / Sábado 20 de agosto

Challengue "Súper Mamá" / (15 al 19 de agosto)

Música en vivo para ellas / Viernes 19 de agosto

Tibás

Festival Wellness (Mamás) / Sábado 13 de agosto

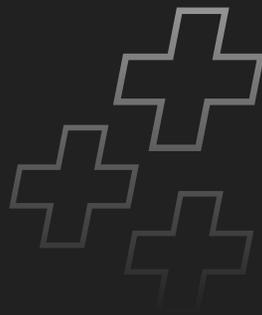
Sexta Caminata / Sábado 20 de agosto

Especial Funcional (Bryan y Chris) / Miércoles 31 de agosto

BLITZ

Hiking & Brunch / Sábado 27 de agosto

Call your Mon / Sábado 13 de agosto



EVENTOS PASADOS

multispa_cr FOLLOW ...



multispa_cr FOLLOW ...



Zaguathon

MULTISPA

PREMIUM FITNESS ALAJUELA

multispa_cr FOLLOW ...



multispa_cr FOLLOW ...



Dance Party

MULTISPA

PREMIUM FITNESS ESCAZÚ

multispa_cr FOLLOW ...



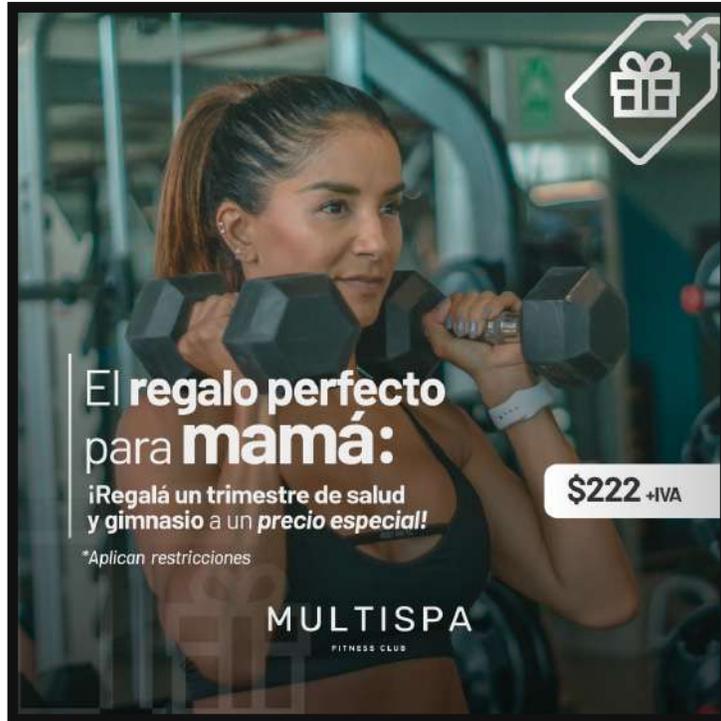
Aguas Abiertas

MULTISPA

PREMIUM FITNESS ESCAZÚ



**PROMOCIONES
AGOSTO**



El regalo perfecto para mamá:
¡Regalá un trimestre de salud y gimnasio a un *precio especial!*
**Aplican restricciones*

\$222 +IVA

MULTISPA
FITNESS CLUB



JUNTAS Y SALUDABLES
2x1 para **madres e hijas** al matricular juntas.

MULTISPA
PREMIUM FITNESS ALAJUELA



CONOCE A



Alejandra Avalos

BLITZ coach

¿De dónde sos?

Puriscal

¿Qué estudiaste?

Ciencias del Movimiento Humano

¿Sos corredora de velocidad? Cuéntanos sobre tu curriculum deportivo

Mi deporte principal por muchos años fue en la disciplina de karate, sin embargo, cuando inició la pandemia por influencia de personas cercanas a mi empecé a correr y me enamoré de esta disciplina, llevo ya dos años compitiendo a nivel nacional, en mi primer y último año de Juegos Nacionales, quedé en tercer lugar en mi categoría, y en el Campeonato Nacional mayor del presente año quedé en el tercer lugar, creo que fue de las carreras más lindas que corrí, logré mejorar mi marca 3 segundos, cosa que al año anterior parecía imposible para mí, así que amé todo el proceso, tanto el desarrollo a nivel físico como personal, dónde ganar confianza fue esencial, ya que en muchas ocasiones hay que rendir a pesar de cualquier condición que muchas veces queda fuera de nuestras manos!

¿Hace cuánto trabajas en Blitz? y ¿Qué es lo que más te gusta de tu trabajo?

Inicié en Blitz en enero del presente año, me encanta mi trabajo, y acá es imposible no hacerlo, una comunidad súper linda, que le encanta el deporte y la salud, tanto entrenadores como clientes, se siente como estar en casa.

¿Qué hace a Blitz diferente?

Blitz es un gym donde como entrenadores nos interesa muchísimo la experiencia del cliente, darles seguimiento, nuestro trabajo es que la misma sea lo más

adecuada posible a las necesidades de cada cliente, y por último la parte humana y de comunidad, que personalmente sólo en este lugar he sentido, como entrenadora tengo la posibilidad de interactuar con cada cliente, y esto para mí es esencial, de esta forma puedo ofrecer una mejor guía en cada proceso. Entrenar no sólo significa levantar peso y gastar kcal, la parte social, la adherencia, los hábitos, el balance del entrenamiento con tu vida personal, son aspectos que no pueden, ni deben dejarse de lado.

¿Cuál hábito crees que es más importante para mantener un estilo de vida saludable?

Un estilo de vida saludable engloba muchísimas áreas, y podría decirse que es la suma de los mismos hábitos que poco a poco deben irse implementando, por lo que considero que siempre va a ser más importante el hábito que no he logrado desarrollar o que debo mejorar.

¿Cuál es tu maquina favorita para entrenar?

Bootybuilder, considero que el entrenamiento de glúteos, se suele ver como algo meramente estético, sin embargo, es uno de los principales músculos estabilizadores, en el atletismo por ejemplo cumple un papel muy importante dentro de los grupos musculares de la cadena posterior, para cualquiera de las categorías (pista, montaña, calle), un glúteo fuerte y potente puede prevenir muchísimas lesiones, y mejorar el rendimiento.



Sandra Mejia Badwater

Atleta MultiSpa

Primer costarricense en terminar la carrera más dura del mundo.



Los corredores de montaña y de ultra fondos saben que para correr BW135 se necesita un largo proceso y acúmulo de carreras "duras". ¿Cuál fue el proceso tuyo para llegar a ésta competencia?

Prácticamente he tenido un proceso de 7 años, en la que fui acumulando experiencia en carreras catalogados como "duras" entre ellas tengo 5 de 160kms que fueron con las que ingrese a Badwater Hurt 100x2, Chimera, Javelina, 170kms UTMB. También tener primeros lugares en carreras de 100millas (3) me ayudó así como en 100kms Fuego y Agua en la que actualmente tengo el récord de carrera suman en el currículum! Dos veces finalista de TDS 119kms 145kms y el Tor Des Geants 330kms en Italia 3 veces la hecho 1 DNF y 2 Finalizadas. Para Badwater contemplan las carreras pero a la hora de la selección los tiempos y el Palmarés juegan un papel importante porque la demanda de corredores que desean participar es muy alta y algunos tienen tiempos

impresionantes.

¿Qué es más emocionante: saber que fuiste elegida para correrla, o terminarla?

Creo la primera aunque la emoción de llegar a la meta es un sentimiento que no podría describir pero el hecho de ser tomada en cuenta junto con un grupo de corredores considerados los mejores del mundo es muy halagador! Badwater es tan difícil que no poder terminarla casi se puede ver como "normal" o aceptable.

¿Cuáles son las características que la catalogan como "La carrera más dura del mundo"?

La temperatura sin duda, es un clima que se siente como fuego, salir a 86 metros bajo el nivel del mar es una sensación realmente increíble es un calor indescriptible como llevar un abanico de aire caliente en la cara.

El desnivel tiene 3 sectores que yo ni en los Alpes había sentido tanto dolor al subir parece no es muy quiebra piernas pero lo es. También tiene un descenso de 10millas que nos lleva a un lugar llamado Panamint ese es el infierno. Y sin duda el asfalto y la posibilidad de llevar un ritmo constante acribilla por completo los músculos caderas y pantorrillas. Todos estos factores juntos la hacen brutal. Y no exagero!

¿Cómo se entrena para una carrera donde no se pueden replicar las características de la carrera en nuestro país? No existe un lugar tan caliente y seco en toda Costa Rica.

Definitivamente no lo existe, porque tenemos el factor humedad, sin embargo yo entrené en Playa Panamá en la ruta de asfalto y casi puedo decir que se me pareció un poco el clima. Bueno de hecho no hay lugar como el Death Valley por eso se usa el heat Training (sauna). Creo lo ideal sería entrenar la zona si lo vuelvo a

intentar me gustaría hacer un campamento de varios días en el Death Valley o Palm Springs.

¿Qué fue más fuerte, la carrera o el entrenamiento?

El entrenamiento fue muy desgastante pero gracias a eso la carrera fue solamente durísima como tiene que ser. Yo sabía que estaba entrenando para soportar el dolor. No creo exista ningún corredor que la haya pasado “bien”.

Sos la primera y única persona del país que es finisher de BW135, ¿Cuál es el sentimiento?

Es un sentimiento muy lindo, siento mucho orgullo por mí pero sobretodo por las personas que me ayudaron a estar ahí porque sí, fui yo la que entrené y la protagonista pero fue la primer vez para mis entrenadores nutricionista fisioterapeuta etc. Son muchos sentimientos como mujer me siento muy orgullosa de abrir camino y que Costa Rica

sea visto por medio de mi participación en Badwater y realmente creo logré el objetivo. Mi trabajo de años hoy tiene más valor y no es que no lo tuviera pero al fin creo se entiende que me tomo muchos años ser considera en esta carrera y mucho esfuerzo ser finalista! Hoy valemos más Yo, mi equipo y mi país!

¿Cuál es tu siguiente sueño?

Wow, pensé que Badwater era casi la manera en la que podía irme “retirando” de esto. Y enfocarme más en terminar de estudiar pero Imposible deseo volver a Badwater, ubicarme en una mejor posición y tener mejor tiempo. Por el momento si hablamos de carreras tengo 200millas en noviembre en Costa Rica. Badwater me abrió la posibilidad de seguir soñando aún esto no acaba definitivamente. Y profesionalmente deseo terminar de estudiar para poder ser entrenadora y ayudar a muchos a lograr sus metas y bueno ojalá un buen apoyo de marcas!.





La salud de tus empleados es la salud de tu empresa

MultiSpa corporativo



Disfrutá el lujo en un mundo de posibilidades



GLB
\$64 500*

*Fotos referenciales. Aplican restricciones.



PACIFIC NATURE 2022
CHALLENGE 10-11-12-13 DE NOVIEMBRE

UHURU
OUTDOORS

100KM

3 DÍAS, MULTI-ETAPA
DÍA 1-29 KM | DÍA 2-29 KM | DÍA 3-42 KM

100 PARTICIPANTES



LIFEAID

BLITZ

patagonia

MUY PRONTO
MÁS INFORMACIÓN

A woman with her hair tied back is shown in a gym setting, holding a kettlebell with both hands. The entire image is overlaid with a vibrant green color. The background is slightly blurred, showing gym equipment and lights. The logo 'BLITZ' is centered over the woman's chest, with a lightning bolt symbol integrated into the letter 'I'.

BLITZ

TRAINING STUDIOS BY MULTISPA

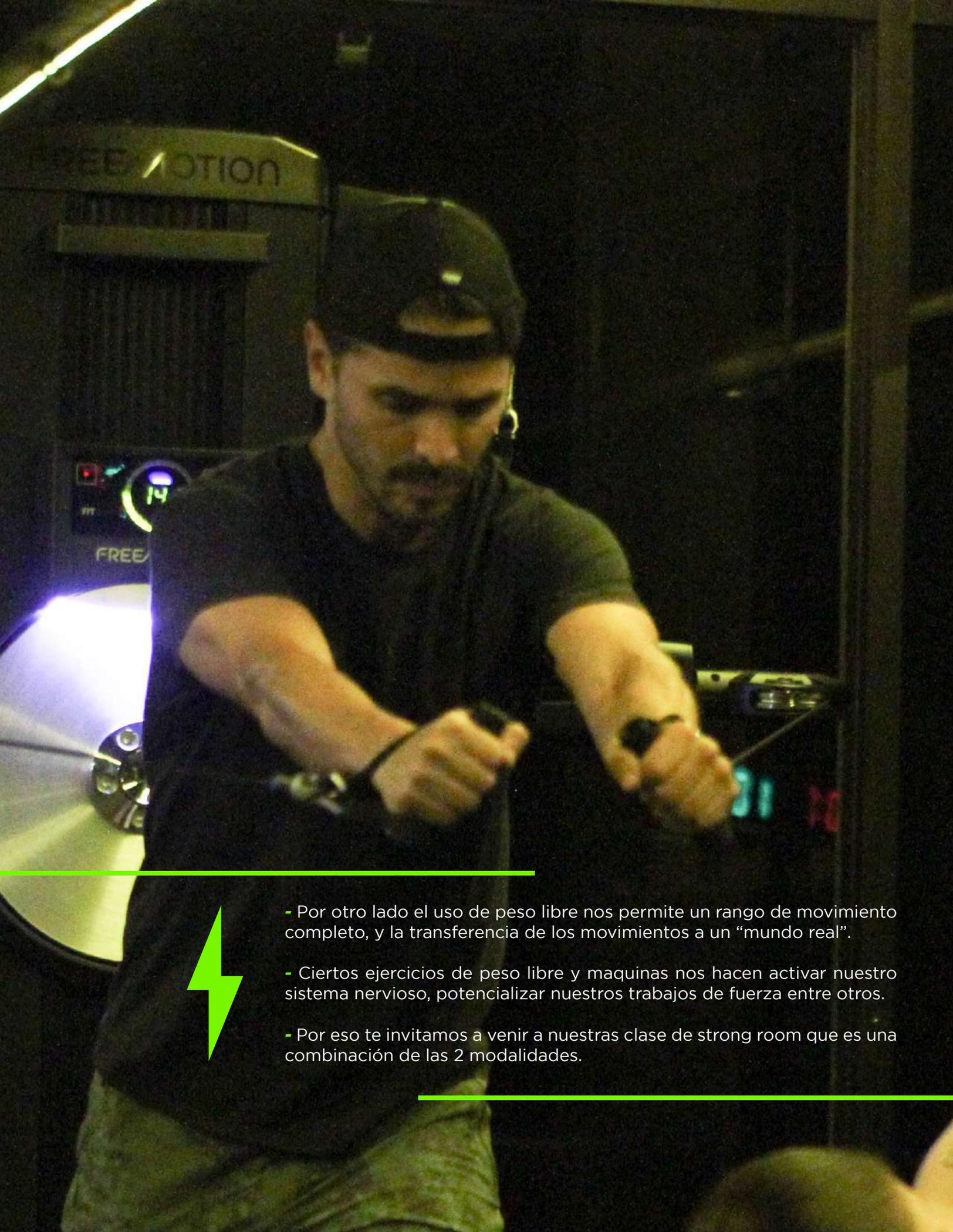
A man in a red t-shirt is using a gym machine labeled 'FREEMOTION'. He is holding the handles with both hands, arms extended horizontally. The machine has a digital display showing '23' and 'FREEMOTION' below it. The background is dark with some lights.

¿Por qué utilizamos?

MÁQUINAS Y PESO LIBRE EN NUESTRAS CLASES

El trabajo con maquinas nos ayuda mucho cuando somos principiantes, ya que nos permite entrenar bastante seguras e intensas sin miedo a lesionarnos, al mismo tiempo nos permite ir corrigiendo nuestra técnica de ejercicios compuesto, como una sentadilla, desplante, peso muerto, remo con peso libre, press de banca etc.





- Por otro lado el uso de peso libre nos permite un rango de movimiento completo, y la transferencia de los movimientos a un “mundo real”.
- Ciertos ejercicios de peso libre y maquinas nos hacen activar nuestro sistema nervioso, potencializar nuestros trabajos de fuerza entre otros.
- Por eso te invitamos a venir a nuestras clase de strong room que es una combinación de las 2 modalidades.



BLITZ

TRAINING STUDIOS BY MULTISPA



**JUNTOS
SOMOS MEJORES**

Síguenos redes oficiales

 4081-2000

 Multispa_cr

 @multispacr

 @multispacr

 8787-4000

 blitzcostarica

 @blitzcostarica

 @blitztrainingcr