

MAGAZINE



— PONERSE GRANDE!,
La ciencia de hipertrofia.

PANELES
SOLARES 

Historia Multispa
David Mears

8 Ejercicios para mejorar tu
BACKSQUAT
Con
Bryan Cascante

NUEVO DIRECTORIO
MÉDICO 

SportsArt
THE GREEN FITNESS COMPANY

EDICIÓN #4

SEPTIEMBRE 2022

MULTISPA

FITNESS CLUB



Revista interactiva

Cuando veas este símbolo a lo largo de la revista MultiSpa, presiónalo para obtener información adicional.



Índice

Experiencia

Ponerse grande_____5

8 ejercicios para mejorar tu BACKSQUAT_____6

Innovación

Sports Art_____9

We care about the planet_____12

Paneles solares_____13

Nuevo directorio médico_____15

Próximos eventos_____16

Eventos pasados_____18

Conoce a

Albert Tierney_____24

Andres Alvarez_____26

Historia MultiSpa_____30

Atleta MultiSpa

Ronald González_____35

Blitz

La republica_____37

MULTISPA

FITNESS CLUB



EXPERIENCIA

PONERSE GRANDE!, La ciencia de hipertrofia.



La hipertrofia muscular de la condición anatómica de las células y fibras musculares del músculo, de las cuales tienen con resultado grandes beneficios en la salud, rendimiento físico y estéticos. Ponerse grande desde una perspectiva estética es un interés de muchos y muchas de las cuales la ciencia ha amplía su estudio con múltiples pruebas en diferentes condiciones y poblaciones, donde nos mostrado alternativas muy interesantes para optimizar la hipertrofia muscular de cuales te comento algunas que han dado un gran paso de evaluación en el entrenamiento para la hipertrofia muscular:



Nicolás Zúñiga

1- Antes se pensaba que la mejor forma de ganar masa muscular era realizando gran cantidad de ejercicios por grupo o zona muscular “Muchos!!” (Pecho, Glúteos, Espalda, Bíceps), pero resulta que con solo 1 o mucho 3 ejercicios, las adaptaciones en hipertrofia son las mismas o incluso mejores.

2- En algunas ocasiones se ha escuchado que no se debe prologar mucho el descanso entre serie para matener la intensidad para optimizar la hipertrofia muscular y bueno, esto no es verdaderamente cierto, dado que a mayor fatiga menor capacidad para estimular las fibras musculares más fuertes (Tolerantes).

3- Entrenar una vez a la semana un grupo muscular por ejemplo: Día de pecho lunes (Solo los lunes), pues esto si es un gran error dado que el músculo necesita un estímulo frecuente por lo cual sería muy poco estímulo para la hipertrofia, lo ideal sería mínimo dos veces por semana.

Para concluir definitivamente la hipertrofia muscular tiene mucha ciencia de la cual aún hay mucho por conocer, pero con esto que te comento puedes dar inicio a un entrenamiento de hipertrofia muscular con más ciencia y recuerda que la hipertrofia muscular necesita una adecuada alimentación para que el músculo se adapte eficientemente

8 Ejercicios para mejorar tu BACKSQUAT

Con
Bryan Cascante



FUNCIONES

Press pierna individual

---Trabaja cada pierna

Extensión de rodilla

---Fortalece el músculo principal

Extensión de tobillo

---Trabaja la flexibilidad activa

Sentadilla Zercher

---Trabaja el rango de la sentadilla

Skater

---Enfoca el trabajo de una pierna a la vez

Sentadilla goblet

---Trabaja la postura

Hit thrust individual

---Trabaja la cadera y la estabilidad

Plancha de codos

---Trabaja la base del core



PRESS PIERNA INDIVIDUAL



EXTENSIÓN DE RODILLA



**EXTENSIÓN DE
TOBILLO**



**SENTADILLA
ZERCHER**



SKATER



**SENTADILLA
GOBLET**



**HIT THRUST
INDIVIDUAL**



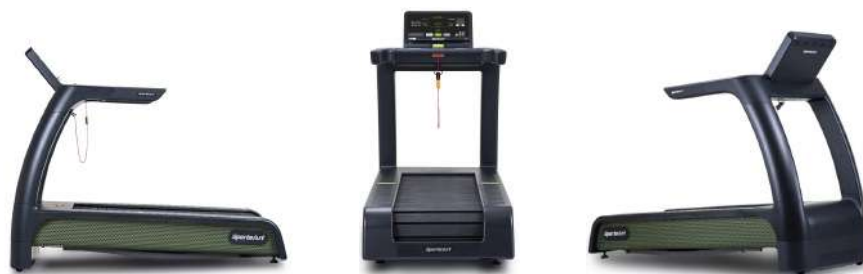
**PLANCHA DE
CODOS**



INNOVACIÓN

LIDERANDO LA REVOLUCIÓN DEL FITNESS VERDE

La tecnología ECO-POWR™ patentada de SportsArt está revolucionando la forma en que pensamos acerca del entrenamiento en “máquinas de cardio”. La tecnología incorporada por SportsArt, impulsa una conexión entre nuestras acciones individuales y el impacto que esas acciones tienen en el medio ambiente al convertir los entrenamientos en energía limpia y renovable. Con ECO-POWR™ construimos cuerpos más saludables y entornos más saludables, un entrenamiento a la vez. En MULTISPA, uno de nuestros pilares importantes, es la buena relación con el medio ambiente, y definitivamente éstas bandas son un eje importante para algunas de nuestras sedes.



Esta banda es capaz de:

-Convertir hasta el 74% de la energía humana producida en energía limpia y renovable. Cuando se encienden inicialmente, de forma similar a los electrodomésticos estándar, los productos ECO-POWR™ consumen una pequeña cantidad de electricidad. Cuando comienza un entrenamiento, las unidades dejan de consumir electricidad casi instantáneamente y, en cuestión de segundos, se produce suficiente energía para alimentar la unidad y enviar el exceso de electricidad a la red de la instalación a través de un tomacorriente estándar. Esa energía luego se usa para alimentar otras máquinas y dispositivos dentro de la instalación, compensando la energía necesaria de la “empresa de servicios públicos”.

-Motivar a los usuarios con métricas de impacto ambiental significativas como los vatios generados (Vatios generados = menor consumo

de electricidad del gimnasio). Creando una sensación de retribución al medio ambiente.

-Generar hasta 220 wH de electricidad por hora de entrenamiento, compensando el consumo de energía. En estas bandas puedes utilizar tu energía producida para cargar tus dispositivos electrónicos o producir viento para un entrenamiento más fresco.

-Convertirse en un trineo para empujar, con solo tocar un botón. Lo que hace que no sea una banda común, sino una herramienta completa de entrenamiento. Además el panel principal es bastante intuitivo y fácil de usar.

-Puede lograr que quemes más calorías. Esta banda, no tiene motor, y tiene una inclinación fija de un 6%, lo que hace que para moverla necesitemos un poco más de energía que una banda común, esto al final se traduce en un mayor consumo calórico vs otras bandas.



Te dejamos una opción de entrenamiento de 30 minutos, utilizando solo ésta banda:

- 1.** Camine durante 5 minutos para entrar en calor.
- 2.** Cambie a modo de trineo y empuje durante 45 segundos, descanse 15 segundos y repita 5 veces.
- 3.** Repitalo 3 veces.

New
arrivals

NordicTrack™ | **iFIT**➤

CAMINADORA T615

V E R S I Ó N C A S A S Y C O N D O M I N I O S



WE CARE ABOUT THE PLANET

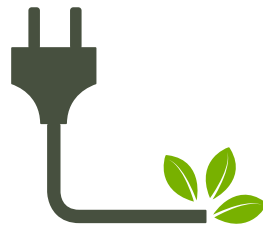
Multispa siempre ha tratado de ir a la vanguardia en tecnología y no solo en maquinaria de ejercicio y protocolos de entrenamiento, sino también en infraestructura, modernizar y hacer más eficientes procesos que se llevan a cabo en la parte operativa del club.

MULTISPA

FITNESS CLUB



Renewable Energy



PANELES SOLARES



La importancia para nosotros en buscar herramientas alternativas que nos permitan brindar un servicio de excelencia, de una forma segura y amigable con el ambiente en la medida de lo posible, esto nos llevó a buscar alternativas mucho más eficientes que nos ayudaran a disminuir nuestra huella de carbono y a su vez mantener la piscina del club con una temperatura optima todo el tiempo, para mejorar la calidad del servicio.

Por eso a principios de este año se realizó una importante inversión en la colocación de 72 paneles solares sobre el edificio, para mantener la calefacción de la piscina, el spa de hidromasaje, y duchas; anteriormente la calefacción se manejaba únicamente con calentadores impulsados por gas. El cambio nos ha beneficiado en primera instancia en sostener la temperatura de la piscina en 27° durante todo el día, ya que la potencia de los paneles nos ha permitido mantener la calefacción con solo nueve horas de operación, con lo cual mejora la experiencia de todas y todos nuestros usuarios.

Pero este no ha sido el único beneficio que trajeron los paneles solares, ya que a nivel operativo nos ha permitido disminuir nuestra huella de carbono. Cada recolector mide 3.87m², con 72 recolectores tendríamos una superficie total de 278.64 m², por cada metro cuadrado nos ahorramos 3.5kWh de energía, esto quiere en decir que en total por toda la superficie son 975 kWh. Esto en emisiones de carbono son 227kg de CO₂ al día. Así que no solo mejoramos la experiencia, también dejamos de producir al mes 6.8 toneladas de CO₂, lo cual es una disminución muy significativa.

Por ultimo el ahorro financiero que tiene el club es en promedio de un 80% menos en gas, ya que mantenemos un calentador como backup, por si el clima no permite que la radiación sea suficiente para mantener la temperatura. Los beneficios de utilizar energías limpias son importantes y significativos a nivel de percepción del usuario, financiero, operativo y aún más importante para el ambiente.

En Multispa seguimos en procesos de mejora, comprometidos con ser una empresa amigable con el ambiente y de una excelente calidad. Esperamos que más empresas se unan y sigan el rumbo sostenible.



SwimLab

MULTISPA



Participa del

TORNEO

50

metros

RECREATIVO

Regístrate en recepción

FECHA

Martes
13 de septiembre

HORA

6:00 p.m.
¡Te esperamos!

NUEVO DIRECTORIO MÉDICO



Directorio Médico Multispa. Los mejores profesionales al alcance de nuestros clientes.

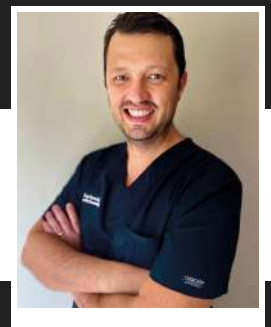
Desde la Dirección Médica de Multispa siempre hemos creído en ofrecerle a nuestros clientes y a la población en general, un servicio integral y basado en la ciencia, de la mano de los mejores profesionales en el país en diversas especialidades médicas. El sedentarismo hoy por hoy está trayendo muchísima enfermedad a la población mundial: hipertensión, diabetes, cáncer, lesiones musculoesqueléticas, entre otros. Es por esto que creemos firmemente en el ejercicio como nuestro mejor medicamento. De la mano con la tecnología de punta que Multispa ofrece y el personal científicamente capacitado en nuestros centros de entrenamiento, ofrecemos ahora una red de médicos a los que usted como cliente puede depositar con plena confianza su salud, ellos al igual que nosotros comulgan con el ejercicio y un estilo de vida saludable por lo que estarán siempre apoyándolo a usted como cliente a moverse y ejercitarse como parte integral de su

padecimiento, siempre bajo las guías más estrictas de cuidados y previniendo cualquier lesión. Es un gran orgullo poder ofrecerle este gran grupo de profesionales a nuestra clientela. Usted solamente debe llamar a solicitar su cita y contará con una consulta de calidad de la mano de un profesional que cree en su deporte y en la importancia de su ejercicio. Si usted no es cliente de Multispa, nuestros médicos podrán ofrecerle un tiquete con un descuento importante para que se motive a iniciar su estilo de vida saludable y no solamente tratar su enfermedad o padecimiento de fondo sino que estará arrancando una carrera llena de salud y calidad de vida: moverse sin dolor y por muchos años es nuestra meta para usted.

Le esperamos en Multispa, un lugar donde no solo prescribimos ejercicio, eso usted lo puede encontrar en muchos otros lugares también, nosotros le damos salud.

Cordialmente:

Dr. Alvaro Barrenechea Coto
Director Médico Multispa
Ortopedia y Traumatología. Medicina del Deporte.



MULTISPA
FITNESS CLUB

Adquiere nuestro
directorio médico





PRÓXIMOS EVENTOS

Pedí información detallada en cada sede

Heredia

---MULTISPA KIDS

BURNER FRIDAY / Viernes 9 de septiembre

Zumba / Sábado 10 de septiembre

Multispa Kids Challenge - Reserva tu espacio en recepción

---LA ANTORCHA 2.0

Clase especial funcional / Jueves 15 de septiembre

Reserva tu espacio en recepción o por nuestro whatsapp

---SPINNING NEON PARTY

KATTERINE PINTO / Martes 20 de septiembre

ALEXANDER PICADO / Miércoles 21 de septiembre

Reserva tu espacio en la plataforma de Multispa Online

Cipreses

Clase especial de baile / Jueves 15 de septiembre

Clase especial de baile / Sábado 17 de septiembre

Escazú

Clase especial día del niño / Sábado 10 de septiembre

TORNEO 50M RECREATIVO / Martes 13 de septiembre

Los juegos de tío conejo y tío coyote / Miércoles 14 de septiembre

Semana de juegos tradicionales / Del 12 al 18 de septiembre

Futbol 5 / Sábado 24 de septiembre

Sabana

Pet workout / Sábado 10 de septiembre

Workout patriótico / Miércoles 14 de septiembre

Hiking Cerro Dantas / Martes 20 de septiembre

Alajuela

Taller de Belly Dance / Martes 6 septiembre

Festival día del niño / Domingo 11 de septiembre

Taller de Bachata en parejas / Viernes 23 de septiembre

Tibás

Prueba gratis ATP Kids y SwimKids / Jueves 1 de septiembre

Semana de la terapia física (tips en instagram) / Lunes 5 de septiembre

Día del niño / Sábado 10 de septiembre

Juegos recreativos adultos / Sábado 10 de septiembre

Reto de la independencia en pesas / Del 12 al 19 de septiembre

Especial Indoor cycling 2.5 horas / Jueves 29 de septiembre

BLITZ

---CLASES CON MÚSICA NACIONAL

MEKATELIO 3.0 & EDITUS 360 / Miércoles 7 de septiembre

ACTIVIDAD DEL DIA DEL NIÑO Y PAPAS / Sábado 10 de septiembre

SONAMBULO A PURO PELUCHE & MALPAIS / Jueves 15 de septiembre

EL GUATO & GANDHI / Martes 20 de septiembre

LOS AJENOS & PERCANCE / Viernes 30 de septiembre



EVENTOS PASADOS

multispa_cr FOLLOW



Heart, Comment, Share, Bookmark icons

multispa_cr FOLLOW



Heart, Comment, Share, Bookmark icons

Fut5 MULTISPA

BOUTIQUE FITNESS HEREDIA

multispa_cr FOLLOW



Heart, Comment, Share, Bookmark icons
MULTISPA

multispa_cr FOLLOW



Heart, Comment, Share, Bookmark icons
MULTISPA

multispa_cr FOLLOW



Heart, Comment, Share, Bookmark icons
MULTISPA

multispa_cr FOLLOW



Heart, Comment, Share, Bookmark icons
MULTISPA

PREMIUM FITNESS CIPRESES

PREMIUM FITNESS ALAJUELA

Glutes & Twerk

Dia de la madre

multispa_cr FOLLOW



Heart, Comment, Share icons

MULTISPA
PREMIUM FITNESS ESCAZÚ

multispa_cr FOLLOW



Instagram interaction icons: heart, comment, share, bookmark

MULTISPA

BOUTIQUE WELLNESS SABANA

multispa_cr FOLLOW



Instagram interaction icons: heart, comment, share, bookmark

multispa_cr FOLLOW



Instagram interaction icons: heart, comment, share, bookmark

MULTISPA

PREMIUM FITNESS TIBÁS

multispa_cr FOLLOW



Instagram interaction icons: heart, comment, share, bookmark

Night Workout

Festival Wellnes

Caminata los cerros de Escazú

multispa_cr FOLLOW



Instagram interaction icons: heart, comment, share, bookmark





PROMOCIONES SEPTIEMBRE

MULTISPA

FITNESS CLUB



MULTISPA

BOUTIQUE FITNESS HEREDIA





CONOCE A

Albert Tierney

Coach



¿De donde eres originario?

Soy de Toronto, Canadá

¿Que estudiaste y donde estudiaste?

Estudie Kinesiología y Educación Física en la Universidad de Wilfrid Laurier en Waterloo, Ontario.

¿Que deportes has practicado y cuál es el que te ha dejado más enseñanzas?

Yo he hecho un poco de todo, incluyendo baloncesto, rugby, fútbol, béisbol, tenis, pero lo que realmente me ha apasionado toda la vida es el hockey sobre hielo. Jugando hockey de cuatro a cinco veces por semana me ayudó mucho a fortalecer mi disciplina, la importancia de perder y mantener la compostura y lo más importante que aprendí fue cómo trabajar en equipo.

¿Hace cuanto llegaste a Costa Rica y por qué elegiste nuestro país como destino?

Tengo seis años de vivir aquí y elegí Costa Rica porque quería viajar por Centro América y se veía el país con las playas mas bonitas, mucho sol y con buen surf.

¿Por qué decidiste quedarte viviendo en Santa Teresa?

Decidí quedarme aquí en Santa Teresa porque para mí tiene todas las cosas que me gustan. Tiene mucha playa con muy buen surf todo el año, lindos atardeceres y buen clima, restaurantes muy ricos y tengo un grupo de muy buenos amigos que viene de todos los partes del mundo para estar viviendo aquí en este paraíso.

¿Como entrenador, cuáles consideras que deberían ser los 3 hábitos básicos para tener una buena calidad de vida?

Para mis los tres hábitos básicos para tener una buena calidad de vida son: **1.**Tener una vida activa haciendo cosas que la verdad te gustan, por ejemplo, un deporte. **2.**Tener una buena alimentación. No estoy diciendo que tienes que

comer de manera muy estricta, de vez en cuando te comes algo porque te gusta, me gusta balancear de la siguiente manera; 80% saludable y 20% con cosas que te disfruta, pero no necesariamente son tan saludables. **3.**Tener un buen grupo de amigos y familia que te apoyan con todo lo que te inspira.

¿Cómo llegaste a convertirte en entrenador personal (en BLITZ Santa Teresa)?

Antes era maestro en la escuela de Hermosa Valley. Después empecé a entrenar a alguna gente y decidí que quería seguir mi pasión de ser un entrenador personal.

En Santa Teresa, son famosas tus clases grupales. ¿Qué crees que tienen diferente tus clases? ,que además tienen un bajo índice de deserción. (las personas que vienen a las clases adquieren rápido la disciplina de entrenar y no dejan el entrenamiento)

Creo que mis clases son muy distintas de lo que todo el mundo ha hecho en otros gimnasios. Mi estilo es siempre trabajar en lo que es funcional y mezclar la parte del esfuerzo con cardio en una manera dinámica y divertida. Yo he creado un ambiente que es abierto para cualquier persona que quieren mejorar su estado físico. Con las personas que siempre viene hemos creado una comunidad diversa que aceptamos con los manos abiertos gente de cualquier parte del mundo. Siempre cambiando los entrenamientos y no hacer la misma rutina ayuda a que la gente vuelva con nuevas entrenos y mejor resultados.

¿Cuál es la clave para ganar disciplina con el entrenamiento en el "gym" o cualquier disciplina deportiva?

La clave para ganar disciplina con el entrenamiento o en cualquier otro aspecto de la vida es tener una buena rutina. Al final tu rutina diaria es un reflejo defina quien eres.

¿Que es lo que más disfruta de poder vivir en nuestro país?

Lo que me gusta más de vivir en ese hermoso país es la pura vida. La tranquilidad de la gente y lo amable con son los ticos. Eso mas todo lo que tiene Costa Rica; las playas hermosas, naturaleza que es increíble, y el mar que nos rodea es algo que muy especial.



Andres Alvarez

Coach



MULTISPA
FITNESS CLUB



físicas y anatomía. La cual probe me encanto y me enamora aún más del deporte, jugué Baseball desde mis 7 años hasta los 32 años. También practique unos años el Trail Runner por persuasión de uno de mis mentores el Coach Ariel Mora, me dejo grandes enseñanzas a nivel de resistencia tanto física como mental y todo lo que conlleva practicar este deporte.

¿Hace cuanto llegaste a Costa Rica y por qué elegiste nuestro país como destino?

Llegue hace 24 años, al inicio no lo escogí venía solo a visitar a mis Padres que ya llevaban casi un año acá y a traer a mi hermano menor.

¿Por qué decidiste quedarte viviendo en San José?

Al inicio cuando llegue mis Padres vivían a las afueras de Alajuela para mi era un pueblo muy pequeño y no entendía bien el desarrollo del mismo, comencé a averiguar si acá se jugaba y se practica Baseball y me dio cuenta que si pero solo en San José, Yo llegue recién terminado el colegio y mi hermano menor a estudiar, por eso buscamos trasladarnos a San José por el transporte y mejor desarrollo de las actividades.

¿De dónde eres originario?

Medellín, Colombia.

¿Qué estudiaste y donde estudiaste?

Estudie Terapia Física (Universidad Santa Paula / Universidad Americana)

¿Qué deportes has practicado y cuál es el que te ha dejado más enseñanzas?

A lo largo de mi vida practique varios deportes, pero el que mas practique y competí a nivel semi profesional fue el Baseball, el cual me dejo muchísimas anécdotas, experiencia, amigos y disciplina por el mismo.

Me dejo ver el lado humano de muchas personas y diferentes culturas de los compañeros con los cuales compartí en equipos y a lo largo de la carrera.

El Baseball es un deporte muy completo y muy estratégico por que se manejan muchas estadísticas, estuve en varias posiciones por mis capacidades físicas (segunda base, center field, algunas veces lanzador).

Como a los 15 años 2 entrenadores uno japonés y el otro colombiano me insistieron que probara la receptoría por mis capacidades



¿Como entrenador, cuales consideras que deberían ser los 3 hábitos básicos para tener una buena calidad de vida?

1.Saber que es bueno para mí. **2.**Tener una idea clara de lo que quiero lograr. **3.**Crear un entorno saludable que me permita lograr los otros 2 hábitos.

¿Como llegaste a convertirte en entrenador en multispa?

Desde que inicie mi carrera como entrenador hace 14 años por mi pasión del acondicionamiento y vida saludable, inicie a investigar y capacitarme más en el tema. Recuerdo mis primeros cursos del Lic. Víctor Salas donde un gran folleto se llamaba pesas #1 y pesas #2. Trataba de seguir en continúa capacitación hasta que mi compañero, amigo y mentor Manrique Sanabria inicio a dar sus primeros cursos con su concepto YOUR HEALTH TRAINER por allá del año 2011. Ya que todo esto me apasionaba cada vez más, siempre tuve la cadena multispa como mi mayor referencia y siempre estaba pendiente que se abrieran plazas o se me diera una oportunidad para trabajar en Multispa, por el año 2012 el Dr. Álvaro Barrenechea (amigo personal) me llamo diciéndome que si podía cubrir unas horas de unas incapacidades en el antiguo multispa Escazú, yo le dije que si a los días me contacto el jefe de pesas Ariel Mora preguntándome si podía ir al día siguiente a lo cual acepte, tiempo después se abrió una plaza en pesas y hasta el día de hoy sigo siendo parte de esta gran cadena.

En Multispa Escazú, son famosas tus clases grupales. ¿Qué crees que tienen diferente tus clases? , que además tienen un bajo índice de deserción. (las personas que vienen a las clases adquieren rápido la disciplina de entrenar y no dejan el entrenamiento).

Mis clases grupales le gustan a los clientes, por el conocimiento y la experiencia que he desarrollado a lo largo del tiempo de dar mis clases, creo que la energía que les transmito a los clientes, la forma en la que programo las clases y el desarrollo de las mismas marca una diferencia a muchas otras, he dado clases en todos los horarios desde pequeños hasta grandes grupos, me gusta utilizar protocolos y formatos de entrenamiento, manejo un cordial y amable trato con los clientes tanto al inicio como al final de las clases.

Muchos de los que han participado a lo largo de estos años son clientes a los cuales les llevo su programación de entrenamiento y en esta misma le programo y sugiero mis clases como complemento.

¿Cuál es la clave para ganar disciplina con el entrenamiento en el gym o cualquier disciplina deportiva?

Tener claros los objetivos tanto como el específico como el general, ¿y saber con certeza el para qué ?, cuando? ¿Y el por qué?

¿Qué es lo que más disfruta de poder vivir en nuestro país?

Lo que más disfruto de vivir en Costa Rica, es poder ser feliz, ser agradecido con un país que me ha dado tanto, el tener mi familia conmigo y El poderme desarrollar en un ambiente y profesión la cual amo y me apasiona día con día. Costa Rica me ha dado grandes enseñanzas, una familia, un hogar y un gran amor por grandes personas que he logrado conocer y compartir a lo largo de estos 24 años.

PURA VIDA





¡INSCRIPCIONES ABIERTAS!

Challenge Name	Distance	Price	Dates
Ultra Challenge	100K	\$475	11-12-13 NOVIEMBRE
Pacific Trail	60K	\$300	12-13 NOVIEMBRE
Nature Trail	18K	\$90	12 NOVIEMBRE

SANTA TERESA, CR

✉ uhuru@gruposkalar.com

☎ +506 8332 4994





Historia Multispa *David Mears*

En ésta edición, quisimos hablar de la historia de MULTISPA con David Mears, presidente de la empresa y creador de Multispa, quien además es un referente del fitness en Costa Rica.

David llegó hace más de 35 años al país y de inmediato empezó a trabajar en su sueño: tener un gimnasio en Costa Rica, donde en ese momento no existía gimnasios con máquinas en el país.



“Aunque nací en el extranjero tengo unas décadas de tener cédula y siempre he sido tico de corazón. He tenido el gran honor de representar al país en 3 mundiales de golf en los años 90 y más de 50 veces en competencias internacionales”.

“Somos una empresa de capital nacional. El primer gimnasio de nuestra cadena Multispa fue

el Spa Corobici que abrí en febrero del año 1986 dentro de las instalaciones del entonces Hotel Corobici en la Sabana. Poco después de abrir, uno de mis primeros clientes se asoció conmigo, el entonces cirujano ortopédico Ricardo Castro Domínguez.”

“La supervisión de un cirujano, que prefería mandar a la gente hacer ejercicios en lugar de operarlos, nos obligó desde el principio a buscar el equipo biomecánico más seguro y exigir la preparación academia más alta a nuestros entrenadores”.

“Poco después diseñamos el primer gimnasio del país con piscina semi olímpica que operamos detrás del Hotel durante 32 años hasta pasar a nuestra sede actual en Sabana en el 2019.

En estas instalaciones se preparó para Italia 90 a la selección mayor de futbol, además éste gimnasio fue sede importante para equipos de diferentes deportes e innumerables atletas de procesos olímpicos y de campeonatos mundiales”.

“Nuestro segundo gimnasio en abrir fue en Cipreses en 1988, un gimnasio donde sus instalaciones fueron diseñadas específicamente para la práctica de ejercicios (grandes espacios, cielos altos, ventilación cruzado e iluminación natural para dar las condiciones óptimas para la actividad física.)”

“En los 90 abrimos en Trejos Montealegre Escazú (ahora Multispa Oeste), En el 2012



abrimos la sede en Tibas.

Para el 2018 iniciamos operaciones en 2 nuevas sedes: en Santa Verde de Heredia y Alajuela las cuales abrimos en 2018.”

“Durante el 2020 y toda la pandemia, al igual que muchas empresas de capital nacional, nos vimos forzados a cerrar por algunos periodos algunas de las sedes y a abrir con horarios dictados por el gobierno, esto sumado al 13% de IVA también impuesto por el gobierno de ese momento, y la poca flexibilidad de los bancos en sus créditos, hizo que bajáramos la cantidad de nuestro staff por sede y oferta a clientes. Pero aún en ese momento la pasión por lo que hacemos continuó intacta, y en el mismo 2020, lanzamos la primer plataforma nacional de entrenamiento Virtual: MULTISPA ON LINE”.

“El año anterior abrimos nuestro primer gimnasio especializado en clases en grupos pequeños: BLITZ, donde ofrecemos entrenamientos específicos para la perdida de peso, aumento de masa muscular o rendimiento deportivo. BLITZ actualmente tiene 2 sedes, 1 sede en San Rafael de Escazú y otra en Playa Hermosa, Santa Teresa, Cobano”.

“La ciencia de ejercicio es nuestra pasión, nuestra ADN, nuestra misión es impactar la vida de los costarricenses positivamente por medio de la practica segura de ejercicios y los demás complementos de una vida saludable como los servicios de fisioterapia y nutrición”.

“Compartiendo la historia no puedo dejar pasar la ocasión para agradecerles a todos los que nunca perdieron la fe en mí, o en lo que representa Multispa. Muy agradecido con los arrendantes y acreedores que han tenido la paciencia y confianza en nosotros, y mas que todo, agredecido con todos ustedes que nos dan su preferencia y lealtad”.

“Actualmente tenemos un contrato con NASM (Academia Nacional de Medicina Deportiva de EEUU) para capacitar y certificar a todos nuestros entrenadores, que tienen al menos un Bachiller en Educación Física o Fisioterapia”.

“Además, desde junio de este año, dedicamos el 1% de nuestros ingresos brutos a Nicoya Waterkeepers, un ONG dedicada a la protección de las aguas de la península de Nicoya. Junto a ésta ONG estamos trabajando para convertirnos en el primer “OCEAN FRIENDLY BUSINESS” del GAM”.

“Estamos conscientes de las dificultades económicas de todos, por esto hemos adaptado nuestros precios a compensar la economía actual en espera de motivar más el hábito de entrenar y por este mes, ofrecemos a todo el país Multispa Online gratis”.

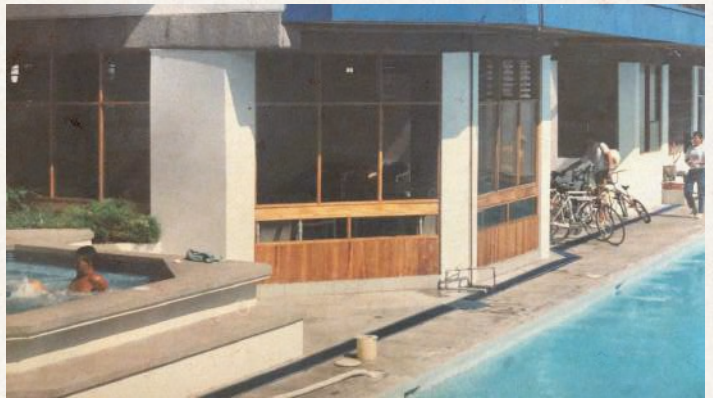
“Esto es nuestra historia y quienes somos”



Presidente

David Mears

Multispa





Atleta



MULTISPA

FITNESS CLUB



Ronald González

Campeón del triatlón

¿Hace cuánto empezó a practicar triatlón y en cual distancia se especializa actualmente? - En el triatlón llevo realmente poco de haber iniciado comenzamos a entrenar a principios del año 2019. Las distancias que actualmente trabajamos son sprint y olímpica por los objetivos que hay en el presente. Estás son 750m natación - 20km ciclismo y 5km corriendo y distancia olímpica que es el doble.

¿Qué encontró en el triatlón diferente a otros deportes que ya habías practicado o competido? - Bueno ya desde muy pequeño siempre he practicado ciclismo y me iba bien en el atletismo, pero se veía muy retador ver competencias de triatlón y llevar el cuerpo a otro límite es lo que me apasiona, saber que he podido llegar mucho más largo de lo que imagine en principio como un reto personal pasó a ser estilo de vida, la disciplina y la organización que este deporte lleva me ha enseñado grandes cosas.

¿Cuánto tiempo se necesita para entrenar este deporte, tomando en cuenta que son 3 disciplinas que se deben entrenar? - Si esto varía mucho en los días y bueno acá dependiendo de los objetivos de cada uno en mi caso que mis objetivos están bastante ambiciosos si tengo una semana con cerca de 25 a 30 horas semanales dependiendo la temporada.

¿Cuál es su meta a nivel deportivo? - Actualmente bajar mis tiempos personales que lleva mucha paciencia altos y bajos, si se logran los objetivos pues poder correr con la categoría élite del país cuando se tenga que dar el momento llegará de ahí buscar posiciones nacional y bueno en futuro vemos si empezamos a foguearnos fuera del país con profesionales.

Los sueños y las ganas están así que bueno el peor intento es el que no se hace y lo intentamos cada día que todos son diferentes.

¿Qué es lo más difícil a nivel deportivo que ha logrado? - Esto si definitivamente no es una

medalla ni alguna competencia para nadie es secreto que a nivel país el deporte es complejo el sistema en el que se maneja pues para uno atleta que tiene otras responsabilidades es muy complicado mantenerse en el tiempo, pero es el reto que logramos día con día seguir entrenando mantenerse enfocado en las metas deportivas por más difíciles que se pongan y trabajar para que esos sueños se puedan cumplir.

¿Hace cuánto trabaja en MULTISPA? Y en cual sede trabaja? - Ya este diciembre 2022 estoy llegando a los 10 años de trabajar para Multispa, actualmente en la sede de Alajuela.

¿Cómo mezcla su trabajo en MULTISPA con su deporte? Es más fácil ser atleta trabajando en un gym? - El trabajo claro definitivamente toma parte importante de este proceso, me ayuda mucho el poder estar en el lugar de entrenamiento ya que tengo acceso rápido a realizar los entrenamientos y con las máquinas que tenemos puedo completar cualquiera de los entrenamientos en el mismo lugar.

¿Qué tan importante es el entrenamiento de fuerza en su preparación? - Este ha sido todo un tema en la preparación definitivamente es esencial, en momentos de la temporada donde soy constante con la fuerza me siento mucho mejor en las 3 disciplinas sin embargo es la parte que más me ha costado incluir constantemente por tiempo y es parte de lo que seguimos trabajando para mejorar en las otras áreas. Tanto la Fuerza como la movilidad son áreas donde tengo gran parte por mejorar y bueno en Multispa tengo el mejor equipo y compañeros para poder realizarlo.





BLITZ

TRAINING STUDIOS BY MULTISPA





Blitz relanza su marca como estudio especializado con clases cada 40 minutos

Walter Herrera wherrera@larepublica.net | Lunes 22 agosto, 2022



Francis Dávila, gerente de Blitz. Esteban Monge/La República

Blitz, el estudio de entrenamiento exclusivo y especializado, unió fuerzas con la cadena Multispa Fitness Club en una alianza que llega a complementar y balancear el servicio fitness en nuestro país.

Ahora Blitz ofrecerá clases cada 40 minutos, como respuesta a la rapidez y efectividad que buscan los usuarios pero manteniendo la calidad del servicio, viendo resultados y sin comprometer el tiempo. “Somos un estudio especializado en entrenamiento de grupos pequeños, no más de diez personas por grupo, los objetivos son específicos para cada persona y no son solo clases funcionales como se hace en la mayoría de lugares, sino que aquí trabajamos con un modelo híbrido tanto de pérdida de grasa como de fuerza”, indicó Francis Dávila, gerente de Blitz.

Cuentan con dos modalidades de entrenamiento, la primera de pérdida de peso, donde se trabaja una alta quema calórica con la mejor tecnología, mientras que la segunda se enfoca en el aumento de masa muscular utilizando máquinas y complementándolo con poleas de peso libre. Además, solo Blitz y Multispa cuentan con las

máquinas Fusion CST de Freemotion, las cuales destacan por su tecnología de resistencia electromagnética, esto le permite al usuario entrenar con diferentes resistencias donde se queman más calorías en menos tiempo, permitiendo que el entrenamiento sea integral. “Algo que nos diferencia es que cuando el cliente viene, se le hace una valoración personalizada, donde se analiza su composición corporal, de la mano con la tecnología Body Expert, según estos resultados se le guía a cada persona a cuales clases asistir.

La programación de fuerza cambia cada cuatro semanas (Total Body y Leg & Core) para quienes deseen un enfoque en aumento de masa muscular y cada semana para el enfoque en pérdida de grasa (Metabolic Fusion y Body Shape), esto con el fin de darle variedad al programa pero garantizando que al final obtendrá resultados positivos.



El seguimiento de tu programación se puede realizar por medio de la app Blitz Training, donde los clientes también tienen acceso a videos, infográficos y más con información científica para tener buenos hábitos de sueño o nutrición, entre otros. Además, el app le permite tener fotos con datos de medidas y más para visualizar mejor el cambio. Todos los entrenadores están certificados internacionalmente, cuentan con la mejor formación práctica, académica y además son deportistas en diferentes áreas.

Esta calidad y experiencia de los promotores de la salud atrae a deportistas de alto rendimiento que desean mejorar su condición física con planes diferenciados y enfocados al

deporte que practica.

Blitz cuenta con amplio parqueo, seguridad, lockers, baños y además es pet friendly, por lo que podrá llevar a su mascota y que lo acompañe durante su entrenamiento.

Si desea, también puede aprovechar el pase de 1 día de cortesía para que conozca las instalaciones, el equipo y al staff.

Blitz está ubicado en San Rafael de Escazú, frente al Centro Comercial El Cruce.

Para más información puede escribir al Whatsapp 8787-4000 o ingresar al Instagram Blitz Costa Rica.

Fuente:

Walter Herrera | wherrera@larepublica.net | Lunes 22 agosto, 2022

LA REPUBLICA




La salud de tus empleados es la salud de tu empresa

MultiSpa corporativo



Mercedes-Benz








**JUNTOS
SOMOS MEJORES**


Síguenos redes oficiales

 4081-2000


 Multispa_cr


 @multispacr

 @multispacr

 8787-4000

 blitzcostarica

 @blitzcostarica

 @blitztrainingcr