

3 HABITOS
DE TERROR

ASANAS
DE
HALLOWEEN
BY Bryan

3 Grandes
ejercicios de respiración
y
contención de respiración
para añadir
a su rutina
en casa

TEC tecnológico
de Costa Rica
MULTI
SPA
FREEMOTION®

MAGAZINE

EDICIÓN #5

OCTUBRE 2022

MULTISPA

FITNESS CLUB



Revista interactiva

Cuando veas una calabaza a lo largo de la revista MultiSpa, presiónala para obtener información adicional.



Índice

Experiencia

Fortaleciendo la capacidad cognitiva	5
3 hábitos de miedo que no hace que pierdas peso	6
Posturas que asemejan monstruos de halloween	7
3 Ejercicios para la buena respiración	10

Innovación

Incline trainer	13
-----------------	----

We care about the planet

Dolor de rodilla constantemente	18
---------------------------------	----

Próximos eventos

Eventos pasados

Conoce a

Álvaro Barrenechea	27
--------------------	----

Atleta MultiSpa

Federico Pacheco	31
------------------	----

MULTISPA

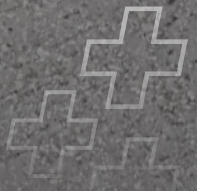
FITNESS CLUB



EXPERIENCIA



GYM



FORTALECIENDO la capacidad cognitiva



TOCA
PARA
VER MÁS

Las alteraciones cognitivas como las demencias es uno de los mayores desafíos globales para la salud y la atención social en el siglo XXI. Las enfermedades asociadas de afectaciones cognitivas son cada vez más comunes, con una estrecha relación con el envejecimiento y múltiples factores como el estilo de vida, por lo tanto, estudios que analizan el impacto del ejercicio como parte de un estilo de vida físicamente activo dan lugar a respuestas muy positivas en la función cognitiva.

Las alteraciones cognitivas tienen diferentes respuestas de la cual nos enfocaremos en las respuestas físicas y funcionales, que dan lugar a alteraciones de las señales del sistema nervioso periférico y central, donde las conexiones nerviosas no son eficientes sobre actividad de los músculos (conexiones neuromusculares), por lo tanto el ejercicio con carga y desplazamiento pueden generar un impacto significativamente importante, dado que brindan una respuesta de alta excitación neuromuscular, por ejemplo: Las alteraciones en la capacidad de desplazamientos lo cuál es notable en personas que realizan poca actividad física, un ritmo de locomoción más lento, donde la realización de ejercicios de desplazamiento con carga generan estímulos que dan lugar a una recuperación de capacidad de desplazamiento, por lo tanto una persona adulta que logra realizar diferentes formas de desplazamiento con carga logra generar un impacto significativamente positivo en su capacidad cognitiva. Estas respuestas positivas en función al sistema nervioso dan lugar a mejor funcionamiento cerebral dentro de las cuales se recalcan:

- Mejor flujo sanguíneo en cerebro.
- Reducción del estrés oxidativo.
- Mayor neurogénesis.
- Aumentó de los neurotransmisores.
- Mejor respuestas hormonales.
- Mejores respuestas psicológicas.

Para concluir: El ejercicio es quizás una de las mejor estrategia para inhibir todas las principales características del envejecimiento cerebral y además recordemos la importancia de estar físicamente activos.



Nicolás Zúñiga

3 HABITOS DE TERROR

Todos llevamos en nuestros recuerdos alguna película o serie, dónde un personaje vive una gran aventura para encontrar su tesoro, en algunos casos se sacrifica en cambiar su vida y la del pueblo para siempre. Sin embargo, estas travesías se tornan cada vez más difíciles, ya que aparecen fantasmas o monstruos que han hecho que en el pasado muchas otras personas desistan de seguir. Pese a eso este valiente personaje logra continuar y vencer todas esas dificultades; al final obtiene su recompensa y todos viven felices para siempre.

En la búsqueda de alcanzar aquella anhelada meta que ha conllevado esfuerzo y dedicación, existen unos fantasmas que se dedican a hacer dicha tarea cada vez más difícil. Por lo tanto, lastimosamente, algunas personas suelen desmotivarse y optar por apartarse del camino.

A continuación les voy a exponer tres fantasmas monstruosos que nos complican ese recorrido y nos impiden alcanzar nuestras metas.

FANTASMA #1

Pocos pasos diarios: este fantasma es uno de los encargados de promover el sedentarismo y reducir nuestra condición física. Cuando él logra hacer de las suyas, quienes se encuentren en su camino, caerán en la tentación de permanecer

muchas horas al día sentados o acostados. Quiénes no logran escapar de su trampa ven afectada su condición física, puesto que comienzan a cansarse con mayor facilidad e inclusive tiene la capacidad de causar malestares en distintas zonas corporales. Sin embargo, tiene una debilidad... incrementar los pasos diarios harán que se pueda superar el daño que hace este fantasma.

FANTASMA #2

Pocas horas de descanso: es el típico fantasma inofensivo, el cuál trabaja de una manera silenciosa y casi nadie distingue su poder. Es quién logra evitar que uno de los métodos de recuperación más efectivos tenga efectos positivos, debido que reduce considerablemente la capacidad de concentración, el rendimiento deportivo y la capacidad de brindarle el tiempo de recuperación ideal al cuerpo. Los reportes de sus víctimas, indican un cansancio mayor, irritabilidad y los puede mantener estancados, por lo que salir de sus garras suele ser muy complicado. Una manera para vencerlo es la adecuada organización y así tener al menos 6 horas de sueño al día. Si se incrementa el tiempo de descanso, la victoria sobre el fantasma se vuelve más rápida y eficaz.

FANTASMA #3

Estrés prolongado: este monstruoso y silencioso fantasma tiene la capacidad de causar fatiga, reducir considerablemente el rendimiento de los entrenamientos e inclusive aumentar la tensión muscular en diversas zonas corporales, lo cuál, potencialmente, puede derivar en contracturas y casos más avanzados aportar para un riesgo de lesión más elevado. Eso sí, al igual que los anteriores fantasmas, este también se puede atacar. Una forma para combatirlo con éxito es realizar respiraciones diafragmáticas y así disminuir su efecto.

Finalmente, el camino de esa aventura tendrá un final feliz para quienes estén dispuestos a mejorar su estilo de vida, si se logra neutralizar el efecto terrorífico de estos fantasmas.

ASANAS DE

HALLOWEEN

BY

Bryan

ENTRENADOR MULTISPA



TOCA
PARA
VER MÁS

MULTISPA

FITNESS CLUB





El **Exorcismo**

Arena movediza



Patada **Power Ranger**

Zombie

arrastrándose



Caballo de Troya



Padre Sin cabeza



3 Grandes ejercicios de respiración

_____ y _____

contención de respiración

para añadir

a su rutina

en casa

¡En este breve artículo, freediving costa rica le mostrará 3 poderosas técnicas de respiración y contención de la respiración que puedes usar para diferentes propósitos durante tus entrenamientos!

Box / Rectangular Breathing

Uno de los ejercicios de respiración y contención de la respiración más populares en la apnea. El ejercicio se divide en 4 partes: Inhalar + Contener la respiración con los pulmones llenos + Exhalar + Contener la respiración con los pulmones vacíos.

Este puede ser un ejercicio de relajación, respiración y atención plena para activar nuestro sistema nervioso parasimpático e inducir un alto estado de relajación, mientras que al mismo tiempo puede convertirse fácilmente en una increíble herramienta de Entrenamiento de

Tolerancia al Co2, donde todo lo que debes hacer es cambiar los tiempos de la contención de la respiración! Al ajustar los tiempos y la duración de las contenciones de la respiración, tendrá una experiencia muy diferente a lo largo del trabajo de respiración. Consejo: Comience probando el patrón 5-10-5-10. Esto significa que tomará una respiración profunda y controlada en 5 segundos, seguida de una contención de la respiración de 10 segundos a pleno pulmón, luego exhalará durante 5 segundos y finalmente volverá a contener la respiración durante 10 segundos. Practica este ejercicio durante un par de rondas, idealmente 4 rondas o más de 5 minutos.

Si desea llevar el ejercicio al siguiente nivel, intente aumentar los tiempos de ambas contenciones de la respiración: el patrón 5-20-5-15 es un ejercicio de entrenamiento de tolerancia al CO2 INCREÍBLE. Será un reto las primeras veces, pero cuanto más hagas este ejercicio, más se adaptará tu cuerpo a la sensación. Beneficios del BOX Breathing: se puede utilizar como una herramienta de relajación, para recuperar el control cuando aparece la ansiedad, este ejercicio tiene un efecto calmante muy poderoso. También es una excelente manera de aumentar la conciencia sobre nuestra respiración, por lo que también puede usarse como una herramienta de meditación.

Finalmente, si elige un patrón más fuerte, se convertirá en un ejercicio adecuado de "Entrenamiento de la respiración", ya que puede convertirse en un desafío!

Exhalaciones Largas

Uno de mis ejercicios favoritos personales para practicar el control de la respiración, tanto inspiratoria como espiratoria. El ejercicio es muy simple: tu exhalación será 3 veces más larga que tu inhalación. Esto significa que tomará una respiración profunda, lenta y

controlada en X segundos, y luego dejará que el aire fluya muy, muy lentamente y de forma controlada durante tres veces más. Así que básicamente una proporción de 1:3. Consejo: Comience con 4 segundos de inhalación, luego 12 segundos de exhalación. Mantenga este patrón durante un par de ciclos de respiración y luego comience a experimentar con patrones de respiración más largos (por ejemplo: 5s-15s / 6s-18s / 7s-21s, etc.) Beneficios de las exhalaciones largas: Gran ejercicio para probar el control inspiratorio y espiratorio. La idea del ejercicio es que logres controlar tu inhalación y exhalación durante toda la duración de cada fase, lo que significa que debes usar tus labios para controlar la entrada y salida de aire. Este ejercicio requiere una gran concentración y presencia en la respiración, que puede tener un fuerte efecto calmante y activar el sistema nervioso parasimpático, lo que induce un fuerte estado de relajación.

Respiración alterna de las fosas nasales

Por último, pero no menos importante, un gran ejercicio para practicar la respiración nasal, controlar la respiración y limpiar nuestras vías respiratorias nasales y permitir un mejor flujo de oxígeno y dióxido de carbono en nuestro sistema. La respiración alternativa por las fosas nasales es un ejercicio increíble que aumentará la capacidad inspiratoria y espiratoria a través de la nariz, lo que puede ser extremadamente útil para cualquiera que busque un mejor rendimiento de su

respiración durante la actividad.

Este ejercicio también incluye una pequeña retención de la respiración en el medio, por lo que también se puede considerar otra versión de la respiración triangular (inhalar, sostener, exhalar). La proporción para este ejercicio es 1:2:2, esto quiere decir que si inhalamos en 5 segundos, mantendremos luego 10 segundos y luego exhalamos en 10 segundos. Si inhalamos en 6 segundos, aguantaremos 12 segundos y luego exhalamos en 12 segundos, siempre alternando las fosas nasales. Consejo: Descanse su dedo índice y medio en el centro de su frente, justo entre sus cejas, asegúrese de que su codo esté metido para que no haya tensión en su brazo. Use su pulgar para bloquear una de las fosas nasales y el dedo anular para bloquear la otra. Comience con una inhalación de 5 segundos por la fosa nasal izquierda, luego bloquee ambas fosas nasales y contenga la respiración durante 10 segundos, luego exhale durante 10 segundos por la fosa nasal derecha. Una vez que terminas el ciclo, lo reinicias con una inhalación, esta vez por la fosa nasal derecha. Repita para un total de 10 ciclos de respiración o practique durante más de 5 minutos.

Beneficios de la respiración nasal alternativa: limpia las vías respiratorias, fortalece la capacidad de respiración nasal, humedece y elimina la mucosidad en la cavidad nasal. Ejercicio de relajación y concentración, control de la respiración y conciencia de la respiración.





FREEMOTION

FREEMOTION

110.95 INCLINE TRAINER

INNOVACIÓN

FREEMOTION®

3 Entrenamientos en la incline trainer para quemar calorías fácilmente

By Ariel Mora

Caminar - Correr - Escalar

-Con la banda a un 5% de inclinación Camina a un ritmo cómodo durante 2 minutos, busca un ritmo donde puedas mantener una conversación.
-Aumenta la velocidad de la banda y trota durante otros 2 minutos, manteniendo una percepción de esfuerzo bajo/medio. -Inclina la banda a un 21% y camina durante 4 minutos. Acá la percepción debería ser mas fuerte, debería de costar mantener una conversación. -Declina la banda a un 5% otra vez. -Repítelo 3 a 4 veces.

500m Verticales

-Incline la banda entre un 21% o 25%. -En el modo manual de la banda, busque la pantalla en el monitor donde se pueden ver las métricas de rendimiento (generalmente aparece después de dórole 2 veces swipe a la derecha a la pantalla de inicio), en esta pantalla se pueden visualizar los metros de ascenso vertical. -Ahora, trate de acumular 500m VERTICALES, en el menor tiempo posible y manteniendo la inclinación siempre entre un 21% y 25%. -Registre el tiempo y trate de mejorarle la siguiente semana.

Hill Repeats

-Inspirado en método de entrenamiento para corredores de montaña. -Incline la banda a un 25%. -Camine, trote o corra durante 4 minutos. -Bajese de la banda y recupere durante 2 minutos. -Repita 5 a 7 veces.



TOCA
PARA
VER MÁS



LIBERTAD

es poder elegir entre **todos los servicios**
que te ofrecemos incluidos en tu

M E M B R E S Í A



MULTISPA

FITNESS CLUB

An aerial photograph of a tropical coastline. The top half of the image is dominated by a dense, lush green forest. The bottom half shows a coastline with white waves crashing against a sandy beach. The water is a vibrant turquoise color. The overall scene is bright and sunny.

#MoviendoACostaRica

MULTISPA

FITNESS CLUB



TOCA
PARA
VER MÁS



¡BIENVENIDO AL PARAÍSO!

Santa Teresa, Costa Rica

ULTRA CHALLENGE

100K

11-12-13
NOVIEMBRE

PACIFIC TRAIL

60K

12-13
NOVIEMBRE

NATURE TRAIL

18K

12
NOVIEMBRE

Segunda Edición

¡INSCRIPCIONES ABIERTAS!

✉ uhuru@gruposkalar.com ☎ +506 8332 4994



patagonia



LIFEAID
THE FUNCTIONAL BEVERAGE COMPANY

MULTISPA
FITNESS CLUB

ADPROCO

**WE CARE
ABOUT THE PLANET**

1%

de los ingresos mensuales de

MULTISPA

FITNESS CLUB

es destinado a

Nicoya Península Waterkeeper



**Me duele
y se me hincha la rodilla
constantemente...
Podría ser una lesión meniscal.**

Alvaro Barrenechea Coto

Director médico MultiSpa

Nuestro cuerpo tiene una importante cantidad de articulaciones que nos permiten a través de la contracción de sus respectivos músculos, movernos y lograr realizar todas las actividades que necesitamos, dentro de ellas el deporte. Existen muchas clasificaciones diferentes de las articulaciones de nuestro cuerpo, a mi me gusta dividir las en 2 grandes grupos: aquellas que soportan nuestro peso y aquellas que no soportan nuestro peso. Esto me parece importante ya que las cargas a las que se someten las articulaciones de soporte de peso son muy diferentes a las que no. Dentro de las articulaciones de soporte de peso encontramos la columna, las caderas, las rodillas y los tobillos. Diferente trabajo tienen las articulaciones como las de las manos, muñecas, codos y hombros, estas nos permiten realizar actividades de menor carga pero de mayor resistencia en la mayoría de casos, como escribir o almacenar cosas livianas por ejemplo.

De ahí que las lesiones que presentan ambos tipos de articulaciones también son distintas. En el caso en particular de las rodillas, esta articulación en realidad está compuesta por 3 articulaciones a la que en conjunto llamamos "rodilla". Estas son: aquella que existe entre la rótula y el fémur (patelofemoral), y las que existen entre cada cóndilo femoral y el plato tibial respectivo. Es importante conocer que la rodilla tiene estas 3 zonas que articulan entre sí ya que las lesiones que se presentan en cada una pueden dar signos y síntomas distintos.

El hueso del fémur (aquel que comprende la zona del muslo) y el hueso de la tibia (aquella que comprende la zona de la pierna) no son anatómicamente congruentes en su unión articular: el fémur distalmente es convexo y la tibia proximalmente es relativamente plana. Es

aquí donde los meniscos entran en la ecuación. Son estructuras en forma de semiluna y a su vez triangulares en su cara frontal, lo que permite dar congruencia a la articulación de la rodilla. Además, tienen la importantísima tarea de distribuir las cargas de la manera adecuada a través de la rodilla.

Es por esto que son estructuras indispensables para el buen funcionamiento articular. A través de los años, nuestras articulaciones de soporte de peso se van "desgastando", es decir la calidad de las estructuras internas (cartílago y meniscos sobre todo) van degenerándose dentro de la naturaleza esperada con la edad. Sin embargo, una ruptura meniscal o un daño condral importante podrían dar síntomas desagradables que tienen solución, tales como: edema (la rodilla se hincha con esfuerzos menores o mayores), sensación de un "click" dentro de la rodilla que no es agradable o bien intolerancia a la actividad física que antes lográbamos soportar y ahora ya no. Aquí el mensaje va en dos rutas: la primera es que no debemos esperar a que tengamos una lesión en la rodilla para fortalecerla, por el contrario. En Multispa tenemos programas especializados para poder darle a su tobillo la movilidad que su rodilla necesita para que tenga una vida funcional y llena de movimiento por muchos años. Y la segunda ruta es curativa: si presenta síntomas como los mencionados, consulte para valorar su caso y buscar una ruta segura para que se sienta mejor.



MULTISPA

FITNESS CLUB

The background features a dark, blurred image of several colorful ribbons (blue, green, red, yellow) and medals hanging from the top. The ribbons are draped and appear to be part of an awards ceremony. The medals are circular and partially visible, with some text like 'MILITARY' and 'MILITARY' faintly legible. In the center, there are four white, stylized plus signs arranged in a 2x2 grid.

PRÓXIMOS EVENTOS

Pedí información detallada en cada sede



Heredia

THE RIDE / Jueves 13 de octubre
ROSA FIT / Miércoles 19 de octubre
DESAFÍO MULTISPA 2.0 / Lunes 31 de octubre

Cipreses

Especial Full Body / Jueves 13 de octubre
Halloween Full Body y Conditioning / Lunes 31 de octubre

Escazú

Taller de respiración / Jueves 13 de octubre
Levantamientos pesados / Jueves 13 de octubre
Disminuir el estrés y ansiedad / Jueves 13 de octubre
Oxigenación / Jueves 13 de octubre

Sabana

Taller KB / Martes 11 de octubre
Rally Multispa Sabana Wellness / Sábado 15 de octubre
Dancing Halloween / Lunes 31 de octubre

Alajuela

---*Cuarta Generación (Programa especial para adulto mayor)*
Clase de baile y charla de nutrición / Jueves 20 de octubre
Clase especial / Miércoles 21 de octubre
OPEN HOUSE de Cuarta Generación / Del 24 al 28 de octubre

Tibás

Semana del adulto mayor / Sábado 1 de octubre
Día del Adulto mayor / Lunes 3 de octubre
Semana rosa / Del 17 al 22 de octubre
Caminata Infinity para el adulto mayor / Domingo 30 de octubre
Halloween / Lunes 31 de octubre

BLITZ

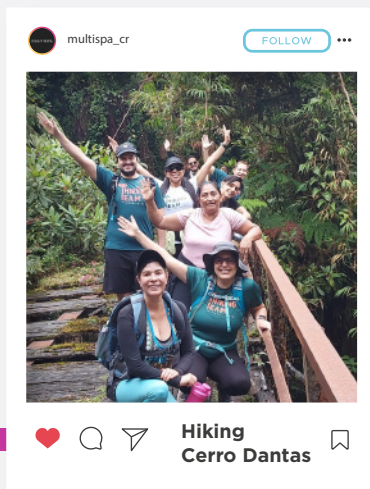
Día del cancer de mama / Sábado 15 de octubre
Master Class / Jueves 20 de octubre
Halloween / Jueves 27 de octubre



EVENTOS PASADOS



Pet workout



MULTISPA

BOUTIQUE WELLNESS SABANA

multispa_cr

FOLLOW



multispa_cr

FOLLOW



multispa_cr

FOLLOW



multispa_cr

FOLLOW



multispa_cr

FOLLOW



MULTISPA



BOUTIQUE FITNESS HEREDIA



ROSA FIT

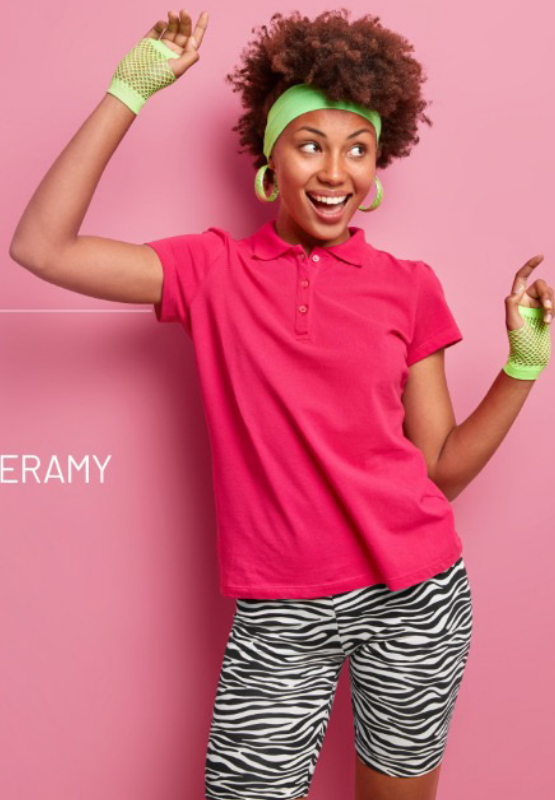
19 DE OCTUBRE

2 CLASES GRUPALES:

Zumba: 6:00 pm . Coach ADRIÁN **TONE:** 6:00 pm . Coach JERAMY

Reservá tu espacio en multispaonline.com

MULTISPA
BOUTIQUE FITNESS HEREDIA



DÍA DE LA LUCHA CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

PROMOCIONES

MULTISPA
FITNESS CLUB


PROMOCIONES

Fiesta de disfraces

VIERNES 28 DE OCTUBRE 7:00 PM

¡NO TE LO PODÉS PERDER! RESERVÁ LA FECHA.



 **COVER:** €7000 para socios. €12 000 (SOCIO + 1 INVITADO)

 INCLUYE 1 BEBIDA y participación en la premiación por mejor disfraz.

1° Trimestre
2° Mensualidad + 1 sesión de PT Y Descarga Muscular
3° Mensualidad



MULTISPA
PREMIUM FITNESS ALAJUELA

¡En MultiSpa queremos **celebrarle a los más grandes su mes!**

CUARTA GENERACIÓN

(Programa especial para adulto mayor)

Te invita de manera gratuita a los siguientes eventos en MultiSpa:

Jueves 20 de Octubre:

9:30 am . Clase de Baile
10:30 am . Charla de Nutrición

Viernes 21 de Octubre

9 am . Clase especial con la
Coach Katherine Brenes

Semana del 24 al 28 de Octubre

OPEN HOUSE de Cuarta Generación.

(Reserva tu espacio en recepción, cupo limitado)

9 AM *Lunes, miércoles y viernes*

MULTISPA

PREMIUM FITNESS ALAJUELA



PROMOCIONES

MULTISPA

FITNESS CLUB

PROMOCIONES

DESAFÍO MULTISPA 2.0

31 DE OCTUBRE 6PM

RESERVÁ TU ESPACIO EN RECEPCIÓN O WHATSAPP

MULTISPA

BOUTIQUE FITNESS HEREDIA





CONOCE A

¿EN QUE AÑO EMPEZO A TRABAJAR CON MULTISPA?. RECUERDA EL PRIMER DÍA?

Claro que me acuerdo, fue en el año 2000, no dormí la noche anterior... me tocó cubrir una clase de spinning un jueves a las 7pm en Multispa Cipreses, donde queda la UACA ahora, me prestaron un cassette con música grabada (así se hacían antes), yo era ciclista en esa época y añoraba con ser entrenador de Spinning, así que sin mucho planeamiento di la clase, y a la gente le gustó muchísimo, y me la dejaron fija luego de ese día. Fue el momento en el que ingresé oficialmente a Multispa.

¿QUÉ ES LO QUE MAS RECUERDA DE SU VIDA COMO ENTRENADOR DE SPINNING Y ENTRENADOR PERSONAL?

Como entrenador de Spinning recuerdo las ferias de salud y deporte que se hacían en diferentes lugares, cómo nos preparábamos los entrenadores para esos eventos, y con la energía que las dábamos, era muy emocionante.

Como entrenador personal recuerdo el orgullo de poder portar finalmente la camiseta negra que decía "Personal Trainer", éramos muy pocos los que podíamos decir que teníamos ese privilegio, sin duda era un puesto al que todos deseábamos llegar y no muchos lo lograban, había que hacer un examen y un curso que la materia era cuantiosa. Significó una de las etapas mas increíbles de mi vida sin lugar a dudas.

¿SON POCOS LOS EDUCADORES FISICOS QUE SE CONVIERTEN EN DOCTORES. DE DONDE SALE LA IDEA DE ESTUDIAR MEDICINA?

Hasta donde sé solamente yo soy educador físico y médico, hay algunos estudiantes que he tenido, que se motivaron y entraron a medicina, es probable que algunos de ellos ya estén graduado. La idea nace del respeto por la ciencia del deporte y el movimiento humano, no podía entender como yo iba a prescribir ejercicio sin saber cómo funcionaba el cuerpo, sus músculos, sus huesos, sus articulaciones. Tuve un gran mentor que me supo guiar también: el Dr. Ricardo Castro Domínguez. Desde que ingresé a Multispa entendí que tenía que intentar ser el mejor, y no había otra manera de lograrlo en mi cabeza que no fuera convirtiéndome en médico y luego en ortopedista.

¿QUÉ FUE LO MAS IMPORTANTE QUE APRENDIO SIENDO ENTRENADOR?

Que la prescripción del ejercicio no es un juego ni algo que se aprende en un garaje o en una revista. Que el ejercicio es quizás el medicamento más peligroso que existe si no se hace de manera impecable.

¿QUÉ ES LO MAS IMPORTANTE QUE HA APRENDIDO COMO DOCTOR?

EL paciente merece mi máximo respeto, tiempo y atención. Una gran cantidad de veces lo que el paciente pide es ser escuchado y que le puedan explicar con claridad, qué es lo que tiene y cuáles son las vías para solucionarlo. El respeto por el paciente sin duda.

¿POR QUÉ ESCOGISTE ORTOPEDIA COMO ESPECIALIDAD?

Me moría por conocer el cuerpo humano por dentro, ver lo que era un menisco, un ligamento, un músculo. Entendí que siendo educador físico y entrenador, la "cereza en el pastel" era convertirme en ortopedista. De

esta forma podría darle a mis pacientes no solo la solución a sus lesiones sino también la prevención profesional para que no le sucedan.

¿CÓMO DOCTOR, CUAL CONSIDERA QUE ES EL HABITO MAS IMPORTANTE DE CREAR O FORTALECER PARA TENER UN ESTILO DE VIDA SALIUDABLE?

El concepto de estilo de vida saludable como médico es difícil de enmarcar. En lo personal

tendría que decir que la salud en un médico para mí, recae muchísimo en la familia, en entregarse a ellos y darles el tiempo de calidad que merecen, eso da una salud mental que no se consigue de otra manera. La salud física se logra como ya todos sabemos: no dejar de moverse!


MULTISPA
FITNESS CLUB



La salud de tus empleados es la salud de tu empresa

MultiSpa corporativo



Mercedes-Benz

BLACK FRIDAY Sale

VAULT
Tu gimnasio completo en casa



Precio
\$4495

MÁQUINA DE POLEAS



Precio
\$2495

MÁQUINA ELÍPTICA



Precio
\$2495

BICICLETA ESTACIONARIA



Precio
\$2899

BANCA AJUSTABLE



Precio
\$380

EQUIPOS DE GIMNASIO PARA CASA
SPORTTEC



TOCA PARA VER MÁS



Industria del FITNESS
David Mears



TOCA
PARA
VER MÁS

Impacto en la economía del **FITNESS**

Industria del “Fitness” y la salud tienen un impacto en la economía de \$94 millones

Más de 3 mil puestos laborales directos e indirectos están relacionados con los gimnasios, spas y otros centros de acondicionamiento físico

Unos \$94 millones al año es el valor de la industria del “Fitness” y la salud para la economía costarricense, incluyendo \$52 millones en el PIB y otros \$42 millones que se invierten de manera indirecta en toda la cadena productiva, según un estudio de Deloitte y el “Global Health & Fitness Alliance”.

Sin embargo, el impacto positivo podría ser mucho mayor al incluir el ahorro para la Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS) y en última instancia para los costarricenses.

Y es que si la sociedad costarricense fuera físicamente más activa, el país se ahorraría millones de dólares cada año en tratamientos de enfermedades que se pueden prevenir con el ejercicio.

En estos momentos, el sistema de salud costarricense requiere unos \$97 millones para tratar y cuidar a personas con enfermedades vinculadas con el sedentarismo, de los cuales, \$70 millones son invertidos por la CCSS.

Paralelamente, el tener sobrepeso u obesidad implica la pérdida de hasta diez años de vida, por lo que acabar con el sedentarismo también es un buen negocio para los ciudadanos y el

gobierno, quien seguirá cobrando impuestos por una mayor expectativa de vida.

En términos de efectividad laboral, cada año se pierden aproximadamente 3,7 millones de días laborales en ausentismo, o bien, por ir al trabajo y no ser productivo por motivos físicos, psicológicos, falta de concentración y cansancio, lo que se conoce como presentismo

“Creo que en Costa Rica dos puntos claves son la educación y el apoyo a todas las empresas que con sus servicios ayudan a la prevención. En educación me parece esencial que desde la escuela enseñemos los cuidados básicos para estar saludables con conceptos básicos pero claves como la actividad física, la nutrición balanceada y el consumo de agua como principal bebida. Además, creo que las escuelas deben eliminar en sus sodas los productos procesados empaquetados y las bebidas con exceso de azúcar. En términos de prevención se puede mejorar mucho en la promoción y accesibilidad de la actividad física bajando el IVA a un 4% para empresas como gimnasios y centros de actividad física”, dijo David Mears, presidente y fundador de Multispa.

Y es que cada trabajador inactivo, ya sea por ausentismo o presentismo, le cuesta a la economía \$536 al año, lo cual representa el 4% del promedio del Producto Interno Bruto per cápita.

El análisis descubrió que invertir \$500 en una persona inactiva para que inicie con regularidad la actividad física, daría resultados positivos en menos de un año, en términos económicos y sociales.

“Recomendamos que los gobiernos locales, los líderes de las industrias, operadores fitness y empresa privada trabajen juntos para encontrar una mejor y más lógica solución. Si se implementa correctamente, un buen programa puede crear un hábito de por vida”, recomiendan los investigadores del estudio de Deloitte.

Más allá de su aporte económico, el ejercicio es quizá lo más parecido a una panacea, gracias a los múltiples beneficios que se le atribuyen.

Realizar actividad física de manera regular reduce el riesgo de enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, hipertensión, diabetes y otras afectaciones mentales como la demencia, depresión clínica y ansiedad. En 2016, el Ministerio de Educación Pública hizo un análisis con más de 118 mil estudiantes y las estadísticas reportan un aumento en la obesidad de un 13% todos los años.

“Hay un gran reto de eliminar los hábitos poco

saludables que afectan la calidad de vida, la población con enfermedades crónicas no transmisibles se encuentran en la vulnerabilidad de su salud y deben valorar la forma seria para integrar hábitos saludables a su estilo de vida, para impactar poco a poco la salud, siempre y cuando comprendiendo la importancia de hacerlo de forma sostenible y asesorada por un especialista en el área de la actividad y nutrición. Nosotros en Multispa estamos 100% preparados para acompañar de forma segura y adecuada este proceso de múltiples formas”, aclaró Nicolás Zúñiga, licenciado en Educación Física y nutrición y entrenador personal en Multispa.

Fuente:

Walter Herrera | wherrera@larepublica.net | Viernes 02 septiembre, 2022

LA REPUBLICA



SPORTEC



TOCA
PARA
VER MÁS





Fede Pacheco



TOCA
PARA
VER MÁS

Atleta
MULTISPA
FITNESS CLUB



¿Hace cuánto practica trail running y que lo hizo escoger ésta disciplina? - Hace 15 años y el combinar el correr y estar en contacto con la naturaleza y poder conocer lugares increíbles a través de correr.

¿Hace cuánto entrena en Multispa Cipreses?
- Hace 5 años.

¿Qué es la UTMB para usted? ¿Cómo se logra entrar a la UTMB? - Es la carrera de trail running más importante y mediática del mundo donde llegan los mejores corredores del planeta. Se logra acceder en 2 pasos, primero haciendo carreras específicas que otorgan puntos. Segundo una vez obtenidos los puntos tenés el derecho a entrar en una rifa para ser elegido. Yo duré 2 años en ser elegido.

¿Cuánto tiempo dura una preparación específica para un evento como éste? - Entre 16 y 20 semanas.

¿El mejor tiempo de un costarricense en esta carrera era mas de 30 horas, Para poder lograr bajar esas 30 horas, que se debe entrenar? - Mucho volumen en horas y kilómetros, entrenamientos específicos de velocidad y hiking power.

¿Este tipo de carreras largas tienen estrategia? - Si en esta carrera en particular los primero 10 km se tenía planeado correr a un ritmo alto para lograr una buena posición antes de

ingresar al sendero, después mantener un ritmo constante e ir de menos a más a lo largo de los 171 km.

¿Qué fue lo mas retador de ésta carrera?

- Tener la paciencia para no hacer cambios de ritmo ni esfuerzos innecesarios para lograr un ahorro de energía que me permitiera terminar la carrera lo mejor posible, así como intentar mantenerme lo más posible al plan de alimentación.

¿Qué opina del entrenamiento de la fuerza para corredores de trail? Es necesario? - Es absolutamente necesario

para evitar lesiones en el proceso de entrenamiento y durante la carrera misma. Tan importante es un km como una sentadilla por ejemplo.

¿Qué hace diferente en sus entrenamientos, en relación al corredor promedio de montaña? - En mi caso la disciplina y la constancia son pilares

fundamentales en mis entrenamientos así como la diversificación de las sesiones de entrenamientos como los que me ofrece multispa con la banda incline y las sesiones de entrenamientos de fuerza por ejemplo. Además de un programa de nutrición que se ajusta al deporte que práctico. Disfruto el correr por la montaña y no por presión de ningún tipo eso hace la diferencia en mi caso.





TRAINING STUDIOS BY MULTISPA

BLATZ

TRAINING STUDIOS BY MULTISPA

¿Quienes somos?

Somos tu estudio de entrenamiento especializado en entrenamiento grupal con objetivos específicos, ya sean de pérdida de peso, aumento muscular o rendimiento deportivo. Entrenas en grupos pequeños con equipo de alta tecnología y con métodos apoyados por la ciencia.

Escríbenos por Whatsapp 8787-4000 para iniciar y lograr tus metas.



TOCA
PARA
VER MÁS

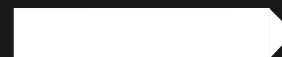


FINISH WHAT YOU START

HORARIO GROUP TRAINING

HORA	L	K	M	J	V	S
5:40 a.m.	Total Body	Legs / Core	Total Body	Legs / Core	Total Body	
6:20 a.m.	Metabolic fusion	Body Shape	Metabolic fusion	Body Shape	Metabolic fusion	
7:00 a.m.	Total Body	Legs / Core	Total Body	Legs / Core	Total Body	
7:20 a.m.						Body Shape
7:40 a.m.	Metabolic fusion	Body Shape	Metabolic fusion	Body Shape	Metabolic fusion	
8:30 a.m.	Metabolic fusion	Body Shape	Metabolic fusion	Body Shape	Metabolic fusion	
9:00 a.m.						Body Shape
12:15 m.d	Metabolic	Body Shape	Metabolic	Body Shape	Metabolic	
4:20 p.m.	Total Body	Legs / Core	Total Body	Legs / Core	Total Body	
5:00 p.m.	Metabolic fusion	Body Shape	Metabolic fusion	Body Shape	Metabolic fusion	
5:40 p.m.	Total Body	Legs / Core	Total Body	Legs / Core	Total Body	
6:20 p.m.	Metabolic fusion	Body Shape	Metabolic fusion	Body Shape	Metabolic fusion	
7:10 p.m.	Metabolic fusion		Metabolic fusion		Metabolic fusion	

METABOLIC ROOM





STRONG ROOM


A man in a black Under Armour t-shirt is performing a seated cable exercise in a gym. He is holding two handles connected by a cable with yellow weights. The background shows gym equipment and wooden walls.


JUNTOS SOMOS MEJORES


Síguenos redes oficiales


 4081-2000


 Multispa_cr


 @multispacr

 @multispacr

 8787-4000

 blitzcostarica

 @blitzcostarica

 @blitztrainingcr