

MAGAZINE

LA VANGUARDIA
DE LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL
EN EL MUNDO FITNESS

7 MARAVILLOSOS
SECRETOS DEL EMBARAZO

ENTRE VERDADES
Y LEYENDAS

TRES
EJERCICIOS
PARA REVOLUCIONAR
TU RUTINA

MUJERES,
ESTRELLAS DEL DEPORTE
Y MADRES

EDICIÓN #13

Agosto 2023

MULTISPA
FITNESS CLUB



patagonia



trangoworld



U HURU U

OUTDOORS

DEFINE TU LIBERTAD°



+506.2228.2091

U HURU@GRUPOESKALAR.COM

U HURU OUTDOORS

WWW.UHURUOUTDOORS.COM

Índice

La vanguardia de la inteligencia artificial_____	3
¿Qué hace MAiA?_____	4
Fórmula para la vida_____	7
Multispa en Saprissa_____	15
7 Maravillosos secretos del embarazo_____	17
Entre verdades y leyendas, el embarazo en el mundo del fitness y el deporte_____	21
Tres ejercicios para revolucionar tu rutina_____	24
Mujeres estrellas del deporte y madres_____	29

MAiA



LA VANGUARDIA DE LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL EN EL MUNDO FITNESS

Estamos en medio de una revolución tecnológica que está cambiando la forma en que vivimos, trabajamos y nos mantenemos en forma.

La inteligencia artificial (IA) se está infiltrando en cada rincón de nuestras vidas, y el mundo del fitness no es una excepción. Hoy, me **gustaría presentarles a MAiA**, la última incorporación a esta revolución digital y una promesa de lo que está por venir en el ámbito del fitness y el bienestar. **Desarrollada por Multispa**, la empresa líder de gimnasios en

Costa Rica con más de 38 años de experiencia, MAiA es una Asistente de Bienestar Inteligente que representa un salto cuántico en la forma en que interactuamos con nuestros gimnasios y nuestros programas de fitness. MAiA no es solo un software, **es una guía, una asistente y una amiga para los clientes de Multispa**. Ella está diseñada para ser accesible y útil para todos, independientemente de su nivel de experiencia en fitness o bienestar. Lo más notable es que MAiA opera exclusivamente a través de WhatsApp, lo que la hace fácilmente accesible para todos los clientes de Multispa.

MULTISPA
FITNESS CLUB

¿PERO QUÉ HACE EXACTAMENTE MAIA?

MAiA es capaz de responder a tus preguntas, ayudarte a reservar clases, proporcionarte consejos útiles de salud y bienestar, y mucho más. Ya sea que necesites saber cuándo es la próxima clase de yoga, cómo puedes mejorar tu dieta, o qué ejercicios puedes hacer para fortalecer tus abdominales, MAiA está ahí para ayudarte.

La belleza de MAiA radica en su simplicidad. Todo lo que necesitas hacer para interactuar con MAiA es enviarle un mensaje a través de WhatsApp. No se requiere ninguna descarga de aplicación o registro complicado, solo necesitas tu teléfono y estás listo para empezar.

Sin embargo, MAiA no es solo una herramienta



**MEET
MAiA**

ASISTENTE DE BIENESTAR INTELIGENTE

key MULTISPA
FITNESS CLUB

MULTISPA
FITNESS CLUB

Según estudios científicos, el vínculo emocional entre una madre y su hijo se establece desde el útero. Durante el embarazo, el bebé puede reconocer la voz y los sonidos de su madre.



útil, sino también una potente declaración sobre el futuro de la industria del fitness. La introducción de la IA en este sector señala un cambio importante en la forma en que pensamos sobre el fitness y el bienestar. Ya no se trata solo de levantar pesas o correr en la cinta, sino de una experiencia integral que incluye consejos personalizados, soporte constante y una comunicación fácil y rápida.

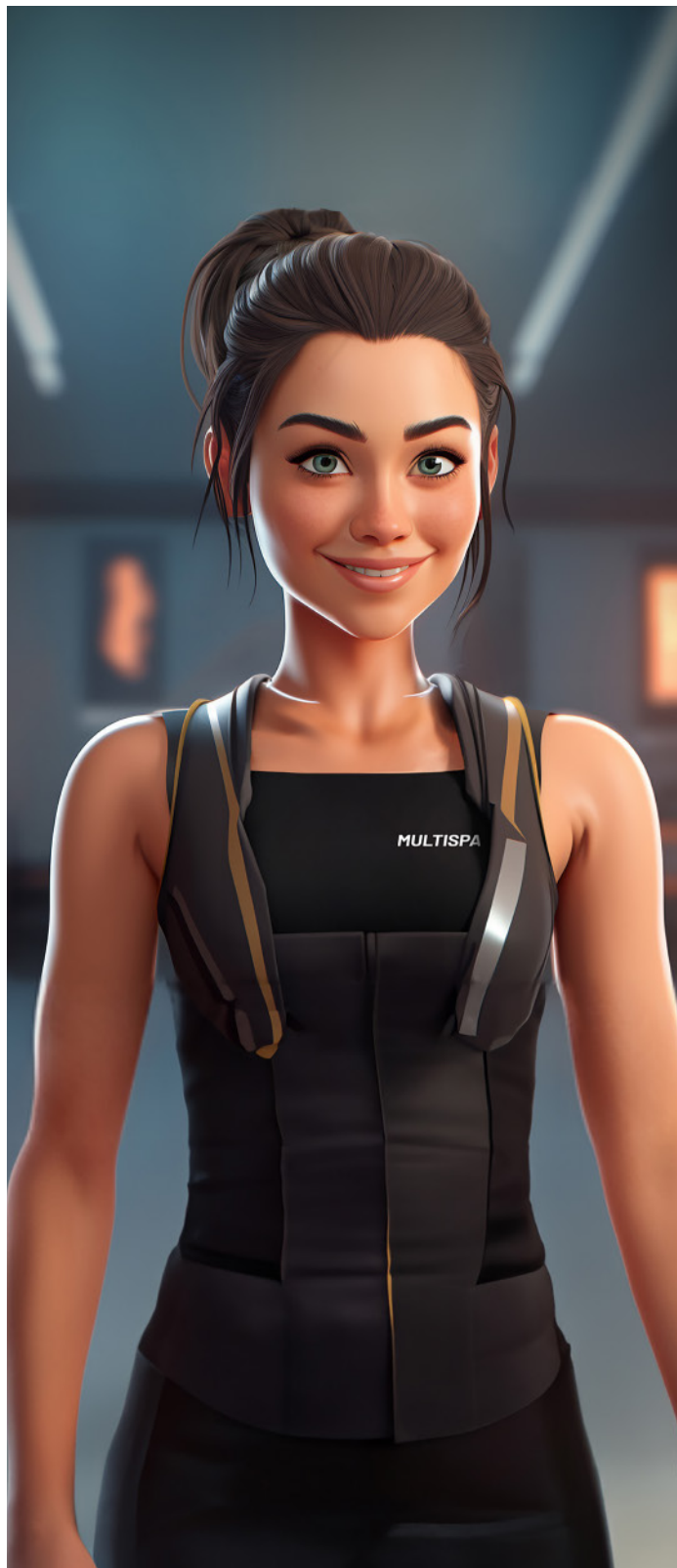
MAiA es una prueba de que la IA tiene un lugar en el mundo del fitness. Con su capacidad para proporcionar un servicio de alta calidad y personalizado a cada cliente, MAiA es un ejemplo brillante de cómo la tecnología puede mejorar nuestras vidas y ayudarnos a alcanzar nuestras metas de bienestar.

En Multispa, estamos emocionados de ver cómo MAiA transforma la experiencia de nuestros clientes y ansiosos por ver cómo continuará evolucionando. La introducción de MAiA es solo el comienzo de lo que seguramente será una emocionante era de innovación en el mundo del fitness.

Créditos

Ariel Mora
Asdrúbal Mora
Gabriela Loaiza
José David Umaña
Mariela Sáenz
Ronald Gonzalez
William Chinchilla
ONVO COSTA RICA

**Bienvenida
MAiA, a la revolución del fitness**



by **MULTISPA**
FITNESS CLUB

La palabra "maternidad" proviene del latín "mater", que significa "madre". Es el término utilizado para describir el estado o la experiencia de ser madre.



MEET MAIÀ

key MULTISPA
FITNESS CLUB



TARIFA PROMOCIONAL

Mensualidad
\$80+IVA

Matrícula
70% OFF

Únicamente para nuevos clientes

✓ Compra en línea

📞 Teléfono: 8787-7876

Aplican restricciones*

FÓRMULA PARA LA VIDA

FÓRMULA PARA LA VIDA

3 LECTURAS PARA ENTRENAR
MENTE Y CUERPO

+

1 CANCIÓN PARA
5 MINUTOS MÁS DE CARDIO

+

3 PELÍCULAS DE MOTIVACIÓN
EN LA PANTALLA GRANDE

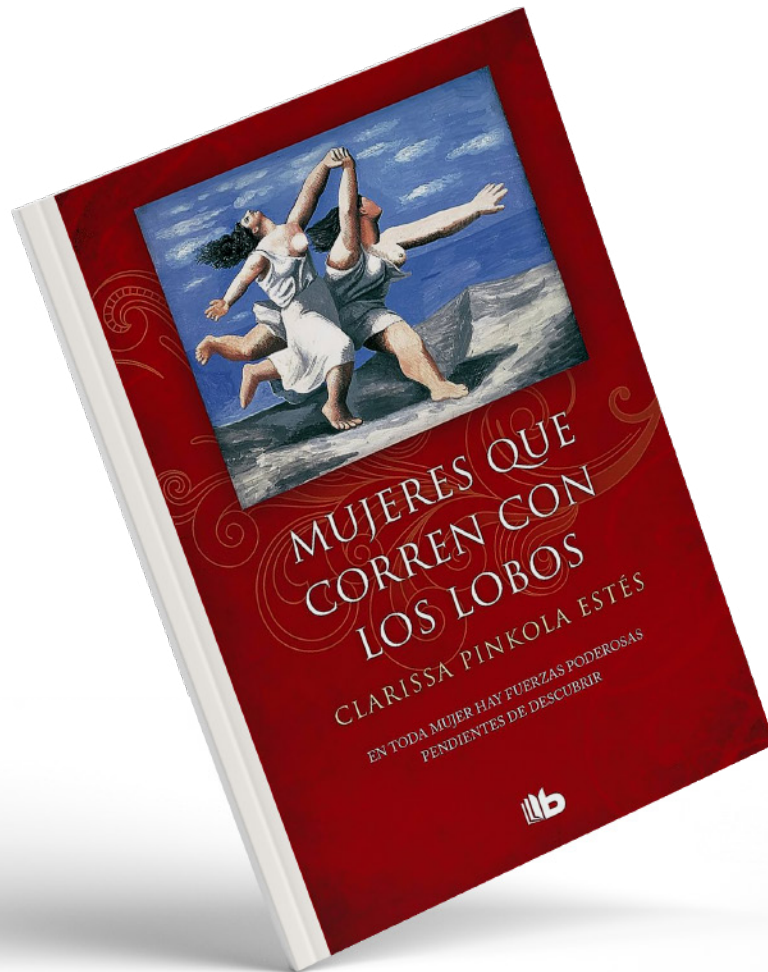
=

7

MULTISPA
FITNESS CLUB

MULTISPA

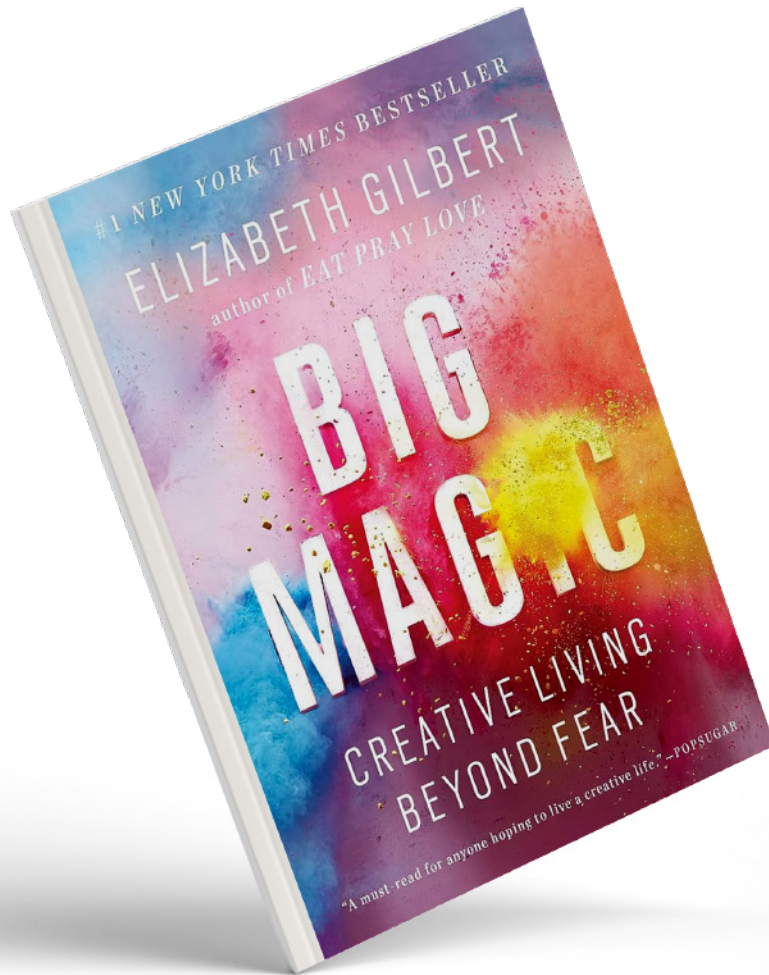
FITNESS CLUB



"Mujeres que corren con los lobos" de Clarissa Pinkola Estés es un libro inspirador y revelador que te invita a explorar la esencia de tu feminidad. A través de cautivadoras historias y mitos, este libro desafía los estereotipos y te anima a liberar el poder interior que llevas dentro. Esta obra te motivará a despertar tu valentía, intuición y creatividad inherentes como mujer.

MULTISPA

FITNESS CLUB



Desde la importancia de cultivar la curiosidad y la pasión, hasta la necesidad de abrazar los fracasos y las críticas, "**Big Magic**" te guiará en un viaje hacia una vida más creativa y significativa. Este libro te animará a explorar tus ideas, afrontar los obstáculos y a encontrar la magia en cada momento. Si buscas inspiración para superar tus miedos y llevar una vida más creativa, este libro te mostrará el camino.

MULTISPA

FITNESS CLUB



En este libro, Michelle Obama comparte su extraordinario viaje desde su infancia en el sur de Chicago hasta convertirse en una destacada abogada, madre y defensora de causas importantes. Con una prosa franca y conmovedora, Obama reflexiona sobre los desafíos que ha enfrentado a lo largo de su vida, incluyendo el equilibrio entre su carrera y su familia, y cómo ha utilizado su posición para promover la educación, la igualdad y el empoderamiento de las mujeres. Su historia es un testimonio de resiliencia, determinación y esperanza, y nos enseña la importancia de seguir nuestros sueños y luchar por lo que creemos.

Hernan Cattaneo & Marcelo Vasami Remix



Una canción para 5 minutos mas de cardio al final de la sesión de tu entrenamiento.

MULTISPA
FITNESS CLUB

Spotify®



Spotify®

BATTLE OF THE SEXES

Es una película basada en la famosa confrontación entre la tenista Billie Jean King y el ex campeón Bobby Riggs. La historia se desarrolla en la década de 1970, en un momento en el que las mujeres luchaban por la igualdad en el deporte. La película aborda temas como la lucha por la igualdad de género, el empoderamiento femenino y desafiar las normas establecidas. Protagonizada por Emma Stone y Steve Carell, "Battle of the Sexes" es una emocionante y conmovedora historia que celebra el espíritu de lucha y la valentía de las mujeres en el deporte.



ERIN BROCKOVICH

Basada en una historia real, la película sigue a Erin Brockovich, interpretada por Julia Roberts, una madre soltera que desafía a una poderosa corporación por contaminación del agua. Con su valentía y perseverancia, logra hacer que la corporación rinda cuentas y proteger los derechos de la comunidad afectada. Una historia inspiradora sobre el poder de una persona para generar un cambio significativo.



MULTISPA

FITNESS CLUB

JOY

Es una película basada en hechos reales que cuenta la historia de Joy Mangano, una mujer emprendedora y creativa que lucha por alcanzar sus sueños a pesar de los desafíos que se le presentan. La historia sigue a Joy mientras inventa un innovador trapeador autolimpiante y se enfrenta a obstáculos financieros y personales en su camino hacia el éxito. Con una actuación notable de Jennifer Lawrence en el papel principal, "Joy" es una película inspiradora que nos enseña la importancia de la perseverancia, la determinación y la confianza en uno mismo.



DAMOS LA BIENVENIDA A NUESTRO NUEVO ALIADO COMERCIAL



SAPRISSA® X **MULTISPA**



MULTISPA
FITNESS CLUB

7 MARAVILLOSOS SECRETOS DEL EMBARAZO



El embarazo es una danza de la vida, un viaje de amor incondicional que solo una madre puede entender en su totalidad. En este mes de la Madre, celebremos juntos el asombroso regalo de la maternidad, descubriendo diez maravillosos secretos que el embarazo nos ofrece.

1. El Corazón de una Madre Crece Literalmente (Hunter & Robson, 1992): Durante el embarazo, el volumen de sangre de una mujer puede aumentar hasta un 50%. Para manejar esta carga adicional, su corazón puede crecer en tamaño. ¡La maternidad es verdaderamente una hazaña de amor y fuerza!

2. El Esqueleto del Bebé se forma con Cartílago (Moore, Persaud & Torchia, 2019): Al comienzo, el esqueleto del bebé está compuesto completamente de cartílago. A medida que avanza el embarazo, este cartílago se va transformando en hueso en un proceso asombroso de osificación.

3. Los Bebés Sueñan en el Vientre (Birnholz, 1981): Los ultrasonidos han revelado que los bebés en el vientre presentan la etapa REM, lo que indica que están soñando. ¿No es maravilloso pensar que los sueños de amor de una madre empiezan a tejerse incluso antes del nacimiento de su hijo?

4. El Bebé Tiene Huellas Dactilares Únicas a los 3 Meses (Babler, 1991): Aunque todavía es un pequeño embrión, a los tres meses de gestación, el bebé ya ha desarrollado sus propias huellas dactilares, marcando su identidad única en el mundo.

5. El Útero es un Músculo Sorprendentemente

Elástico (Ebbing et al., 2013): El útero, que normalmente es del tamaño de una pera pequeña, puede expandirse hasta las dimensiones de una sandía grande al final del embarazo, demostrando la increíble adaptabilidad del cuerpo femenino.

6. Las Embarazadas Respiran por Dos (Kam & Power, 1997): Durante el embarazo, el consumo de oxígeno de una mujer puede aumentar hasta en un 20%, ya que no solo está respirando por sí misma, sino también proporcionando el oxígeno necesario para su bebé en desarrollo.

7. El Corazón del Bebé Late al Doblar de Velocidad que el de un Adulto (Hoskins & Rosanova, 1997): Mientras está en el útero, el corazón de un bebé puede latir entre 110 y 160 veces por minuto, casi el doble de rápido que el de un adulto, un ritmo frenético que marca el comienzo de una vida llena de emociones y aventuras.



Fibra Soluble

Favorece la salud de **sistema digestivo**, la función inmunológica y su papel relevante para la **prevención** de cáncer de colon



PARA LOS
VIEJÓVENES

MULTISPA
FITNESS CLUB

Se estima que una mujer pasa alrededor de 2.500 horas amamantando a lo largo de la lactancia materna. Este acto no solo proporciona nutrición al bebé, sino que también fortalece el vínculo entre madre e hijo.



MEET MAIA

ASISTENTE DE BIENESTAR INTELIGENTE

key MULTISPA
FITNESS CLUB

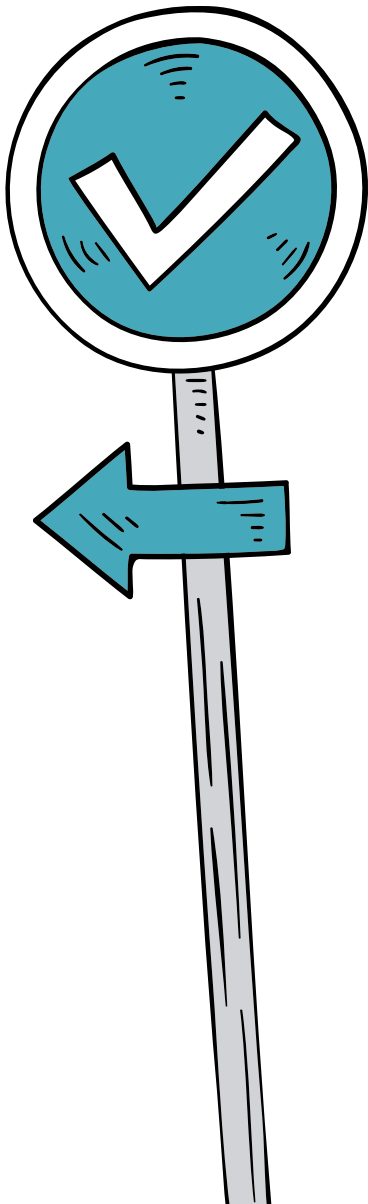


ESCANEA EL CÓDIGO
Y HABLEMOS

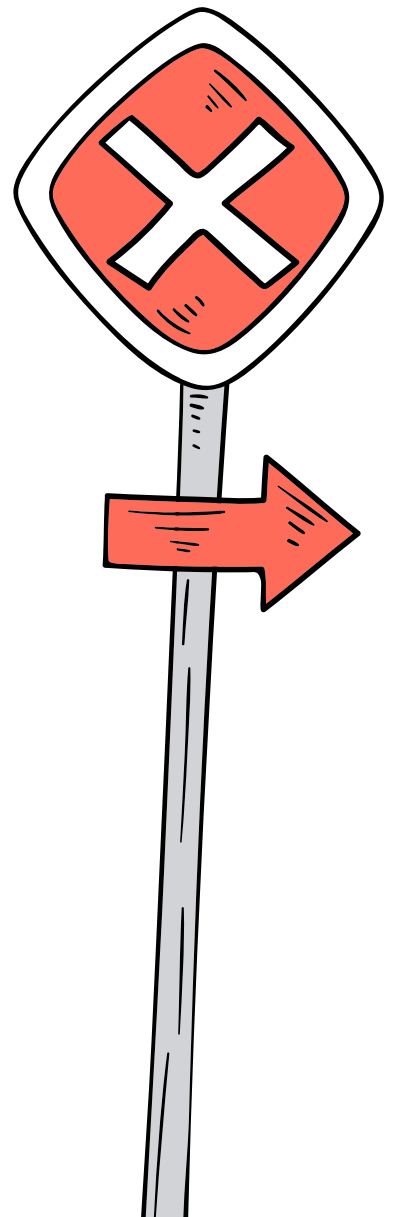


WWW.MULTISPACR.COM

ENTRE VERDADES Y LEYENDAS



**EL EMBARAZO
EN EL MUNDO DEL
FITNESS Y DEPORTE**



MULTISPA
FITNESS CLUB

ENTRE VERDADES Y LEYENDAS

EL EMBARAZO EN EL MUNDO DEL FITNESS Y DEPORTE

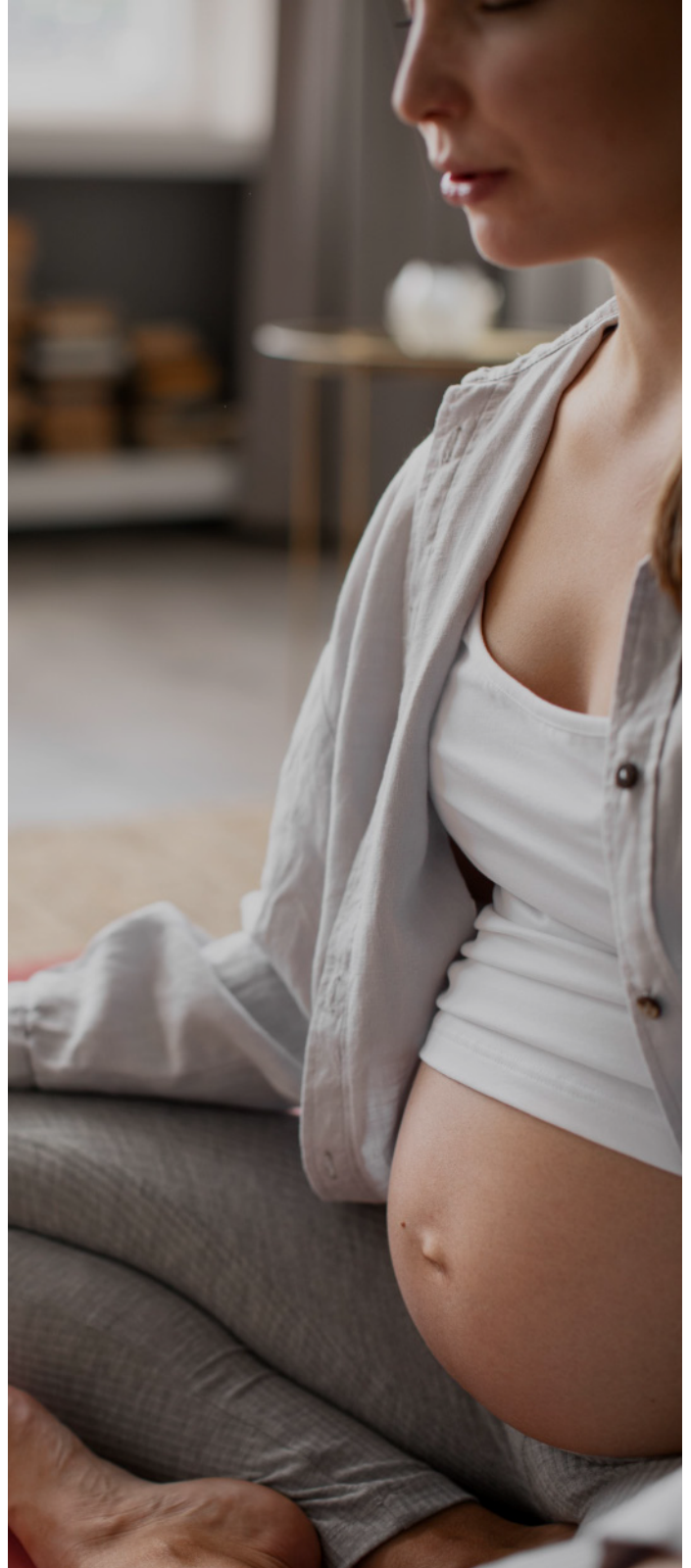
El embarazo, ese mágico período de transformación y creación, está rodeado de antiguos mitos y creencias. En el mundo del ejercicio y el deporte, estas creencias pueden generar confusión y temor. En ésta edición, despejaremos la niebla y revelaremos la verdad detrás de estos mitos comunes.

1. "El Ejercicio Puede Causar un Aborto Espontáneo" (Gudmundsdottir et al., 2008): No hay evidencia que respalde la idea de que el ejercicio moderado pueda causar un aborto espontáneo en embarazos saludables. De hecho, mantenerse activa puede fortalecer el cuerpo de la madre para soportar los cambios del embarazo.

2. "El Ciclismo es Demasiado Arriesgado Durante el Embarazo" (Evenson et al., 2019): Aunque se debe tener precaución debido al cambio en el centro de gravedad, el ciclismo, especialmente en terrenos planos y estables, puede ser una excelente forma de ejercicio cardiovascular para las embarazadas.

3. "El Ejercicio Intenso Robará Oxígeno al Bebé" (Clapp III, 2003): El cuerpo de la madre está increíblemente adaptado para asegurar que el feto reciba el oxígeno que necesita. Si bien es importante no excederse y escuchar al cuerpo, el ejercicio en sí no privará de oxígeno al bebé.

4. "Hacer Sentadillas Puede Inducir el Parto" (Barakat et al., 2009): Si bien las sentadillas pueden ayudar a preparar el cuerpo para el parto, no hay evidencia que sugiera que hacer sentadillas pueda inducir el parto antes de que



el cuerpo esté listo.

5. "No Debes Elevar tu Frecuencia Cardíaca por encima de 140 ppm" (ACOG, 2015): Cada mujer y embarazo es único. Es vital escuchar a tu cuerpo y consultar con tu médico sobre la intensidad del ejercicio.

6. "El Embarazo es un Momento para Descansar, no para Hacer Ejercicio" (Domenjoz et al., 2014): Si bien es esencial descansar, mantenerse activa puede ayudar a mejorar la salud física y mental durante el embarazo.

7. "Hacer Ejercicio Hace que el Parto sea Más Difícil" (Barakat et al., 2008): De hecho, el

ejercicio puede fortalecer los músculos que se usarán durante el parto y potencialmente hacer que el proceso sea más manejable.



TRES EJERCICIOS PARA REVOLUCIONAR TU RUTINA



MULTISPA
FITNESS CLUB

1 CORE PRESS CON CABLE

El Core Press con Cable es un ejercicio que desafía la estabilidad de tu núcleo central mientras trabajas en resistencia. Es una danza entre fuerza y equilibrio que potencia la conexión entre tu mente y cuerpo.

¿Cómo se realiza?

Posiciónate de lado a una torre de polea con el cable a la altura del pecho.

Sujeta el mango con ambas manos y retrocede hasta que sientas resistencia.

Manteniendo una postura erguida y el core activado, empuja el cable hacia adelante y luego regresa lentamente a la posición inicial.

Asegúrate de que el movimiento sea controlado y que tu core esté siempre contraído.



2 HALO CON KETTLEBELL

El Halo con Kettlebell no solo fortalece tus hombros y brazos, sino que también mejora la movilidad y estabilidad del cinturón escapular. Es como darle alas a tus hombros, preparándolos para cualquier desafío.

¿Cómo se realiza?

De pie, sostén un kettlebell boca abajo frente a tu pecho con ambas manos.

Con movimientos circulares, lleva el kettlebell alrededor de tu cabeza, primero en una dirección y luego en la otra.

Mantén el core activado y asegúrate de que el movimiento sea fluido y controlado.

Repite.



3 DEAD BUG CON FOAM ROLLER

El Dead Bug con Foam Roller es una variante avanzada del clásico ejercicio Dead Bug. Añadir el foam roller desafía la estabilidad de tu core y fortalece la región lumbar, protegiéndote de posibles lesiones.

¿Cómo se realiza?

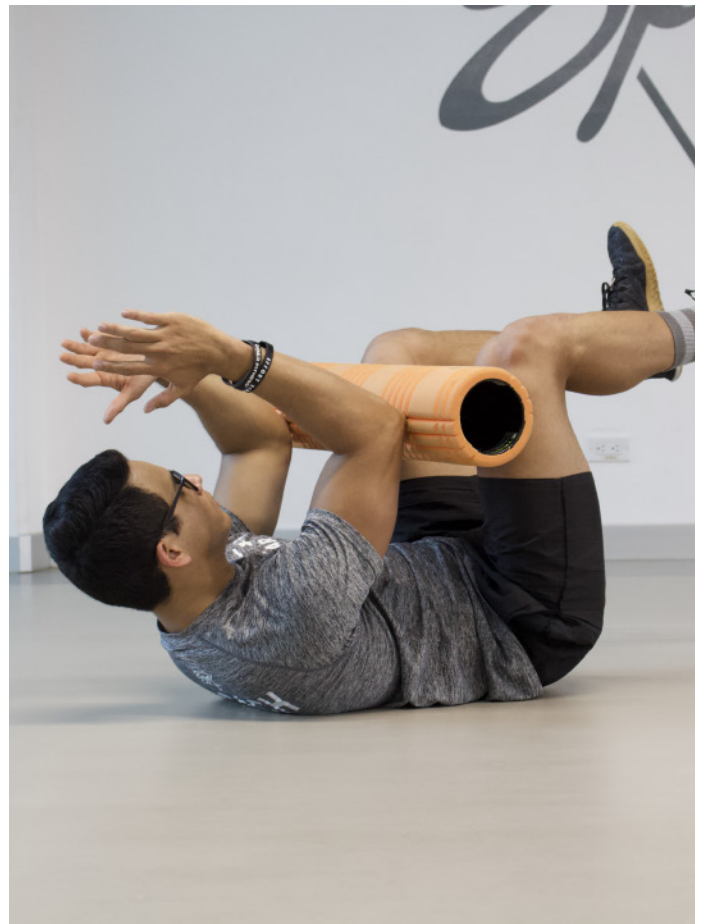
Acuéstate boca arriba con las rodillas flexionadas / dobladas y los pies sobre la superficie suelo.

Sujeta un foam roller verticalmente con ambas manos y extiende los brazos hacia el techo.

Eleva las piernas en un ángulo de 90°.

Baja lentamente una pierna y el brazo opuesto hacia el suelo, manteniendo el foam roller estable con la otra mano.

Regresa a la posición inicial y repite con el lado opuesto.





— ASK — MEET MAiA

ASISTENTE DE BIENESTAR INTELIGENTE

key MULTISPA
FITNESS CLUB




Hola MAiA, ¿Cómo puedo mejorar mi habito de sueño?

¡Hola! Mejorar tus hábitos de sueño es muy importante para tu salud y bienestar. Aquí te dejo algunos consejos que pueden ayudarte:

1. Establece una rutina de sueño: Intenta acostarte y levantarte a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana. Esto ayuda a regular tu reloj interno y mejorar la calidad del sueño.

2. Crea un ambiente ...

[Leer más](#)



MUJERES, ESTRELLAS DEL DEPORTE Y MADRES: UNA CELEBRACIÓN DE FUERZA Y AMOR

La vida de una atleta de élite está llena de desafíos...

Los entrenamientos intensivos, competencias al más alto nivel y la constante búsqueda de superación. Pero hay algunas mujeres que, además de enfrentar estos desafíos, han decidido embarcarse en una de las aventuras más hermosas y complejas de la vida: ser madres.

Las siguientes mujeres, con sus historias de éxito, pasión y amor maternal, nos recuerdan que los límites están para romperse. Ser madre y deportista de élite no es una elección entre dos mundos, sino la celebración de dos facetas de una misma esencia: la fuerza y el amor. En cada carrera, en cada golpe, en cada salto, llevan consigo el amor por sus hijos y el deseo de inspirar a generaciones futuras.

MULTISPA
FITNESS CLUB

MUJERES, ESTRELLAS DEL DEPORTE Y MADRES: UNA CELEBRACIÓN DE FUERZA Y AMOR

Serena Williams

Esta tenista, considerada una de las mejores de todos los tiempos, no solo ha conquistado 23 títulos de Grand Slam, sino que también ha demostrado ser una madre dedicada. Tras el nacimiento de su hija Alexis Olympia en 2017, Serena volvió a las canchas con la misma pasión y determinación, inspirando a madres en todo el mundo.

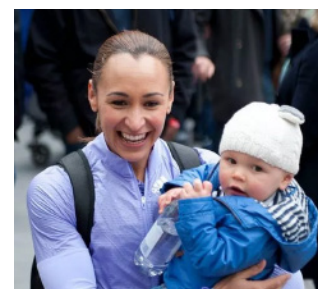


Allyson Felix

La velocista estadounidense, múltiple campeona olímpica y mundial, dio a luz a su hija Camryn en 2018. Tras su maternidad, Allyson regresó a la pista con una fuerza renovada, defendiendo los derechos de las atletas madres y demostrando que la maternidad y el deporte de alto rendimiento pueden ir de la mano.

Jessica Ennis-Hill

La heptatleta británica, campeona olímpica en Londres 2012, dio la bienvenida a su hijo Reggie en 2014. Tras su maternidad, Jessica regresó a la competición, obteniendo la medalla de plata en los Juegos Olímpicos de Río 2016 y mostrando al mundo la fortaleza de una madre atleta.





Dana Vollmer


Esta nadadora olímpica, especialista en mariposa, sorprendió al mundo al competir en las pruebas de selección para el campeonato mundial tan solo dos meses después de dar a luz a su segundo hijo. Dana es la viva imagen de la resiliencia y el compromiso de una madre deportista.


MAGAZINE

SÍGUENOS REDES OFICIALES

 4081-2000

 Multispa_cr

 @multispacr

 @multispacr

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

MULTISPA

FITNESS CLUB