

MAGAZINE

DESCIFRAMOS EL
ENTRENAMIENTO
OCULTO DENTRO DEL
BILLETE DE 5 COLONES

CONEXIÓN
ENTRE LA MENTE
Y EL MÚSCULO

EL PODER DEL
RELOJ
BIOLÓGICO
EN TU ENTRENAMIENTO

¡EL YOGA
ES SOLO
PARA LOS
FLEXIBLES!

¿POR QUÉ NO
DEBERÍAS
LLENARTE AL
COMER?



EDICIÓN #14

SEPTIEMBRE 2023

MULTISPA
FITNESS CLUB

MULTISPA



MULTISPA

“Durante 38 años, en Multispa hemos sido testigos y parte de un viaje extraordinario. Un viaje que ha visto a miles de ticos traspasar límites, superar desafíos y abrazar la determinación de cambiar sus vidas para mejor. Cada gota de sudor en nuestros gimnasios, cada sonrisa de logro en nuestros programas, ha sido un testimonio del espíritu incansable que caracteriza a nuestro país. Somos Ticos, y eso significa más que una nacionalidad. Significa ser parte de una comunidad unida por la fuerza de voluntad y el deseo de superación.”

Ariel Mora
Director General

MULTISPA
FITNESS CLUB

Índice

Zona de entrenamiento_____	5
Entrenamiento de los 5 colones_____	6
Conexión entre la mente y el músculo_____	7
El poder del reloj biológico_____	11
El yoga es solo para flexibles_____	14
Fórmula para la vida_____	18
¿Por qué no deberías llenarte al comer?_____	28
El secreto del 80%_____	29



patagonia



trangoworld



U HURU U

OUTDOORS

DEFINE TU LIBERTAD°



+506.2228.2091

U HURU@GRUPOESKALAR.COM

U HURU OUTDOORS

WWW.UHURUOUTDOORS.COM



"HAZ DE TU ESPACIO PERSONAL
UN OASIS DE BIENESTAR CON
NUESTROS EQUIPOS."

Casas _____

Gimnasios _____

Condominios _____

Estudios personalizados —

Gimnasios corporativos, etc



☎ 8439-5555 | 📷 sportec_cr | 🛒 Sportec CR





ZONA DE ENTRENAMIENTO

MULTISPA

DESCIFRAMOS EL ENTRENAMIENTO OCULTO DENTRO DEL BILLETE DE 5 COLONES

5 SERIES EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE



10
SALTOS
AL
CAJÓN



10
PESO
MUERTO
CON
BARRA



10
PUSH PRESS
INDIVIDUAL
CON
MANCUERNA



10
SENTADILLAS
GOBLET CON
MANCUERNAS DE
70/90 LBS



20M
CAMINATA
CON
PESO



MULTISPA

Britt



CONEXIÓN ENTRE LA MENTE Y EL MÚSCULO

Conexión mente músculo, un concepto que se presente desde la época 70s, 80s de los levantadores de peso y fisiculturismo, que evalúa para ser parte de un entrenamiento más científico, saludable y eficiente.

La conexión mente músculo nos ha permitido realizar trabajos más eficiente para potenciarlo en mejor calidad de movimiento, fuerza y trabajo muscular.

La ciencia ha realizado numerosas pruebas para conocer su eficiencia, he incluso ha probado sus respuestas ante el deterioro cognitivo en pacientes con Alzheimer.

¿Qué es el Mind Muscle Connection?

El un momento en la ejecución de algún

movimiento donde nos enfocamos propiamente en lo que debemos sentir o hacer, por ejemplo:

-Cuando realizamos una sentadilla o push ups, nos concentramos en los detalles técnicos, como el tallar alguna zona específica, estabilizar alguna articulación que nos permite movernos eficientemente y adecuadamente.

-Cuando ejecutamos un movimiento con la necesidad de avanzar en fuerza y músculo, nos concentramos enviando mensajes desde nuestro cerebro hacia el muscular que se esta trabajando, visto de una manera más simple y literal, es decirle a los bíceps o glúteos que se contraigan con más fuerza.



ESTRATEGIAS PARA TRABAJARLO

1-Realizar una serie previa con una carga liviana enfocado en el movimiento y músculo.

2-Si no tienes mucha experiencia, espesar el proceso con cargas livianas y estar enfocado en la ejecución y contracción muscular.

3-Si tienes ya experiencia puedes retarte a ejecutar con mayor carga, pero si desenfocar tu control del movimiento técnico, (Controlando el ego), lo cual no será la cantidad de repeticiones la prioridad, si no calidad.

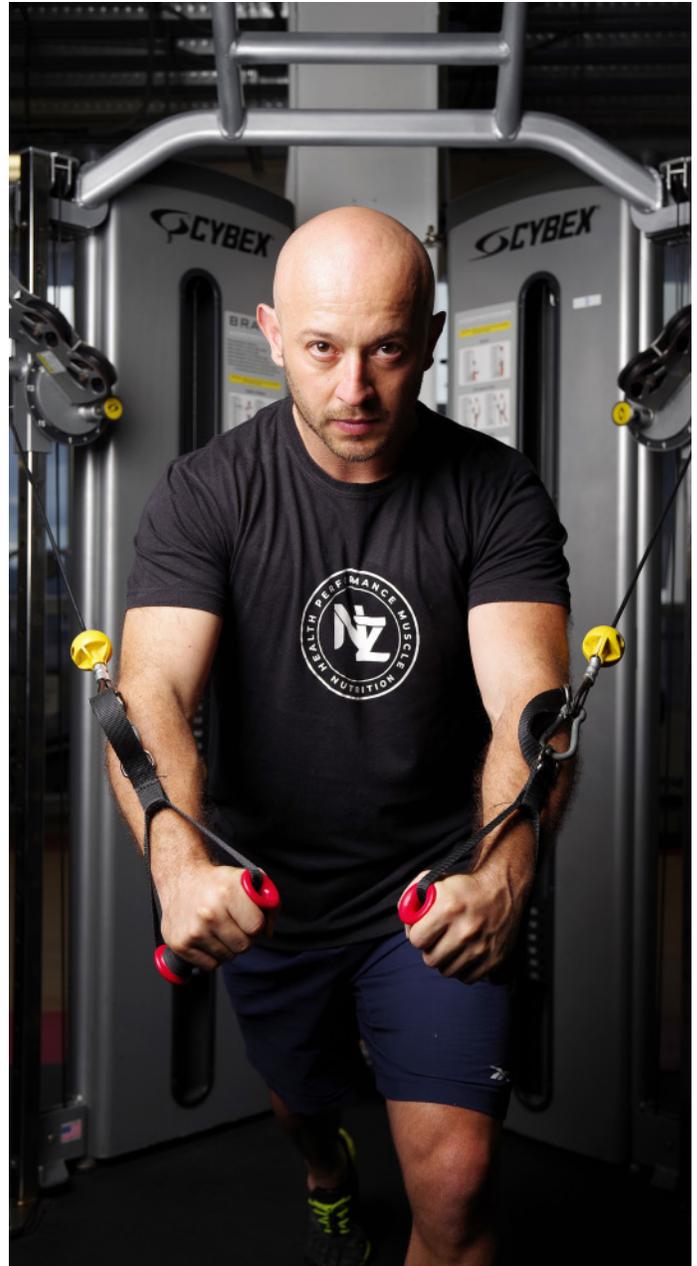
4-Controlar el tempo (Tiempo de tensión), muy controlado hasta alcanzar la estimulación muscular máxima.

5-Solo como detalle: No distraerse en el momento de la ejecución, como quien dice: “Es tu momento”.

Mi mensaje para tu entrenamiento

La conexión mente músculo es un gran oportunidad para avanzar aún más y llevar tu entrenamiento a otro nivel, más científico y eficiente, sin perder la oportunidad de ser más saludable y fuerte, además, de poder conocerte más hasta dónde puedes llegar y cuánto más puedes conocer tu cuerpo.

Nicolás Zúñiga Hernández
Entrenamiento & Nutrición

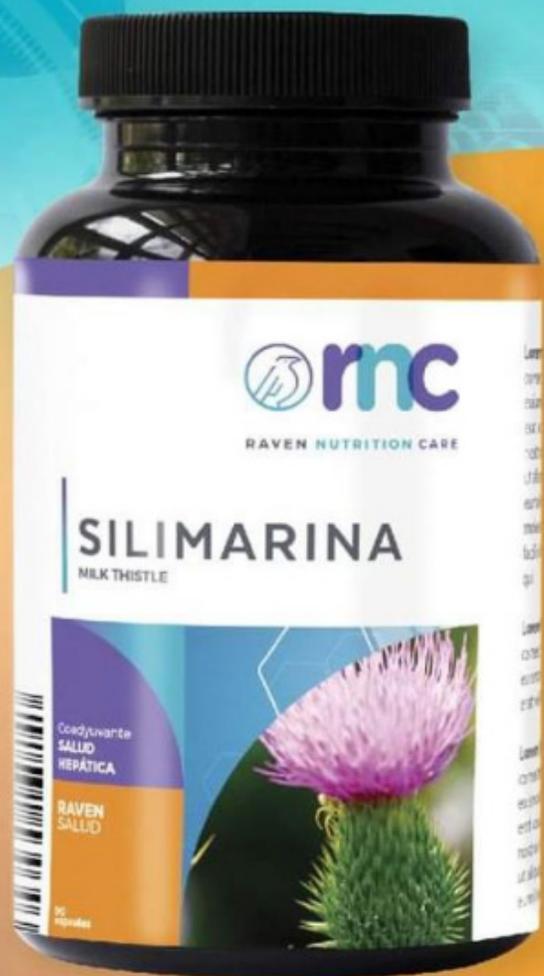


MULTISPA
FITNESS CLUB

Aeropuerto en la playa: En la península de Nicoya, hay un aeropuerto, el Aeródromo de Tambor, que está ubicado justo al lado de la playa. ¿Sabías que al aterrizar o despegar, se tiene una vista espectacular del océano?



Protegé y regenerá tu hígado



MULTISPA
FITNESS CLUB

Línea del ferrocarril: ¿Sabías que antes de la existencia de la carretera a Limón, la única forma de transportarse desde San José hacia el Caribe era a través del ferrocarril, y la construcción de esta línea costó miles de vidas debido a enfermedades y accidentes?





— MEET MAIÀ —

TARIFA PROMOCIONAL

Mensualidad
\$80+IVA

Matrícula
70% OFF

✓ Compra en línea
📞 Teléfono: 8787-7876

Aplican restricciones*

MULTISPA
FITNESS CLUB

WWW.MULTISPACR.COM

EL PODER DEL RELOJ BIOLÓGICO

EN TU ENTRENAMIENTO



Todos tenemos un reloj interno que rige nuestra energía, humor y capacidad física a lo largo del día. Y aunque no siempre somos conscientes de él, este reloj biológico puede ser un aliado poderoso cuando se trata de nuestro entrenamiento en el gimnasio. ¿Alguna vez te has preguntado cuál es el momento ideal para entrenar y obtener los máximos beneficios? La ciencia tiene algunas respuestas sorprendentes que podrían influir en tu próxima decisión de cuándo poner tus tenis.

MULTISPA
FITNESS CLUB

EL PODER DEL RELOJ BIOLÓGICO



Amanecer

Mientras el mundo aún duerme y el sol comienza a despertar, entrenar se convierte en una declaración de intenciones. El aire fresco y la tranquilidad matutina pueden ser el ambiente perfecto para concentrarte en tus objetivos. Investigaciones han

mostrado que hacer ejercicio por la mañana puede ayudar a mejorar el enfoque durante el día¹. Además, al activar tu cuerpo desde temprano, estás preparando tu mente para enfrentar los desafíos con claridad. Sin olvidar el impulso metabólico que te ayuda a quemar calorías de manera más efectiva durante todo el día ².

Mediodía

El sol brilla con fuerza y el día está en su punto álgido. Es el momento perfecto para un respiro activo. Un estudio reveló que los entrenamientos al mediodía pueden ser efectivos para reducir el estrés y mejorar el estado de

ánimo ³. Estas sesiones actúan como un reinicio, permitiéndote regresar a tus actividades diarias con una mente más fresca y un cuerpo más ágil. Además, al ser una hora menos concurrida, tendrás una mayor libertad para elegir tus ejercicios y máquinas, personalizando aún más tu rutina.



Noche

Cuando las luces de la ciudad comienzan a encenderse y la noche se instala, el gimnasio se convierte en tu refugio. Es el momento de dejar atrás las preocupaciones del día y centrarte en ti. La ciencia sugiere que la fuerza y

la resistencia pueden alcanzar su punto máximo en la tarde y noche⁴, permitiéndote superar tus límites y alcanzar nuevas metas. Además, es una excelente oportunidad para socializar, formar lazos con otros entusiastas del fitness y compartir consejos y experiencias.



EL PODER DEL RELOJ BIOLÓGICO

EN TU ENTRENAMIENTO



Entender y respetar nuestro reloj biológico es una herramienta valiosa en la búsqueda del bienestar físico y mental. Cada persona es única, y lo que funciona para uno podría no ser ideal para otro. Pero con la información adecuada y una actitud proactiva, puedes descubrir el horario que maximice tus resultados y te lleve a alcanzar tus objetivos. ¿Estás listo para sincronizarte con tu cuerpo y encontrar tu ritmo perfecto? ¡El gimnasio te espera a cualquier hora!

MULTISPA
FITNESS CLUB

**¡EL YOGA
ES SOLO
PARA LOS
FLEXIBLES!**



MULTISPA
FITNESS CLUB

Esta es una de las frases mas comunes en personas que no han ido a clases o que solo le dieron un par de oportunidades a la practica y que además, han visto el yoga como un simple ejercicio para ganar movilidad, lo cual siento que es un gran desperdicio. Un maestro una vez explico que alegrarse por beneficios físicos como flexibilidad y equilibrio, a causa de la practica constante de yoga, es como alegrarse de las migajas en el suelo que caen de un gran banquete sobre la mesa.

EL yoga es muchísimo mas que una práctica física, es toda una cultura, un estilo de vida y una manera de entender nuestro camino transitorio en este cuerpo físico. Pero no hace falta entrar muy profundo en la filosofía para que podamos disfrutar de sus muchos beneficios.

La practica física del yoga se conoce como Yoga Asana. Es la rama del yoga que se enfoca en alimentar nuestro cuerpo físico para mantenerlo saludable, flexible y fuerte para poder sentirnos a gusto y para poder sentarnos en meditación con la espalda larga y dejar una de las principales distracciones... el dolor físico de adoptar una postura por mucho tiempo. Considero que si pensás entrar en la clase del GYM y probar esta hermosa disciplina, vendría bien leer este pequeño recorrido por los cuerpos sutiles.

Principalmente para quitar de la mente esa errónea idea de que el yoga solo sirve para ganar flexibilidad o que es solo para esa chica delgada que fue bailarina en su infancia y que se puede hacer como un pretzel. Lo único que necesitas para ir a la clase de yoga es un cuerpo y la capacidad de respirar... el resto es conectar el movimiento con la respiración, dejando atrás la expectativa de que la postura tiene que tener una forma especifica, o que tenés que verte como el influencer que se pone las piernas atrás de la cabeza, o que se para de manos, eso no es yoga...

En la filosofía del yoga se entiende el cuerpo no solo como un plano físico, sino como capas, llamadas Koshas. Entenderlas te va a hacer entrar al salón de yoga con un mindset diferente, donde el objetivo deja de ser la postura física elaborada de manera "perfecta" y pasa a ser un espacio para vos, para alimentar cada uno de estos cuerpos sutiles y darte una hora del día para conectar con la respiración, darle un descanso a la mente y conectar con aquello que te lleva a vivir de manera plena y armoniosa. Tenemos 5 Koshas.

Annamaya kosha

Se refiere a la envoltura física, se alimenta con la practica de asanas que podés encontrar en Multispa o algún centro de yoga, acompañado de una buena nutrición.

Pranayama Kosha

Es el cuerpo energético, para sentirlo podés cerrar los ojos, tomar 3 inhalaciones muy profundas y exhalaciones igualmente



profundas, ahora has una pequeña pausa al terminar de inhalar, sostén el aire unos 30 segundos, exhala profundo y sostén nuevamente la respiración y después de 10 segundos inhala y exhala con naturalidad, manteniendo los ojos cerrados, siente como tu cuerpo energético es mas perceptible.

Este cuerpo se alimenta con los ejercicios de respiración, llamados Pranayamas. Manamaya Kosha: es el cuerpo de la inteligencia, representa el intelecto, la razón y la memoria, se entiende como una parte de la mente.

Se alimenta con un estado de presencia en la practica, ósea, cuando estas en una clase de yoga, puedes verlo como un espacio sagrado donde entras en contacto con tu respiración y tu cuerpo (Las primeras 2 capas) en este estado profundo de concentración en la coordinación de movimientos con la respiración, tu mente entra en un estado de quietud donde por decirlo de una manera mas coloquial, se ordenan las ideas de la mente y le damos un recreo a la mente parlanchina.

Vijnamaya Kosha

Es la parte de la mente menos racional, se le

conoce como la intuición y la sabiduría. Se desarrolla por medio de la practica constante desarrollada de manera consciente.

Anandamaya kosha. Ananda quiere decir la dicha absoluta, la sensación de plenitud, se traduce incluso por algunos maestros como éxtasis. O si queremos ser menos eufóricos, se puede entender como la dicha espiritual verdadera o el amor incondicional. Se desarrolla cuando todos los otros cuerpos están en balance y en su mejor versión. Se desarrolla cuando vivimos de una manera consciente tanto dentro como fuera del mat, como una vida experimentada desde la presencia absoluta, como vivir en un estado constante de meditación, también de le conoce como la iluminación.

Ojala que podas darte la oportunidad de entrar a una clase si aun no lo has probado, y si ya sos practicante, que esta comprensión de los cuerpos sutiles te ayude a darle a la practica un enfoque mas holístico.

Buena practica.

Att Pipe.

Instagram: Pipe_yoga



MULTISPA
FITNESS CLUB

Piedras esféricas: Costa Rica es famosa por sus misteriosas piedras esféricas de granito, algunas de las cuales pesan más de 16 toneladas. ¿Sabías que, a pesar de numerosas teorías, su propósito y método de construcción exactos siguen siendo un misterio?





ENTRENÁ DURANTE TODO EL 2023

Nuevo Ingreso

Promo
\$320+IVA

Matrícula
\$44+IVA

Socio Multispa

Promo
\$300+IVA

Por la compra de un trimestre en el mes de setiembre, te regalamos el mes de diciembre y tu próximo pago sería hasta enero 2024.

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

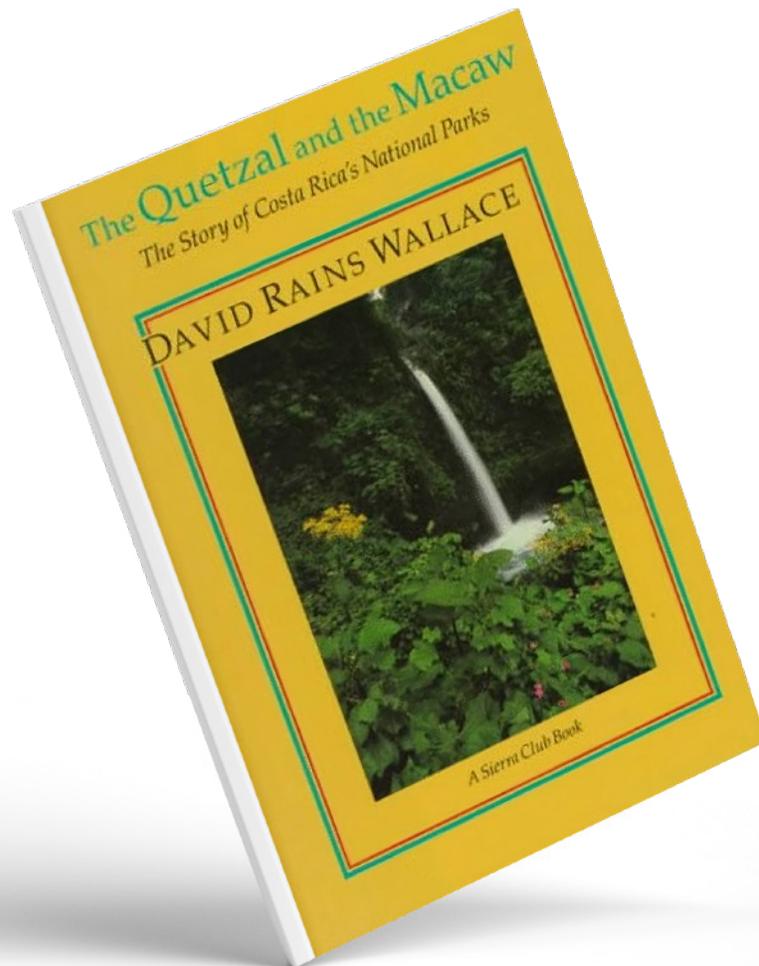
=

7

MULTISPA
FITNESS CLUB

MULTISPA

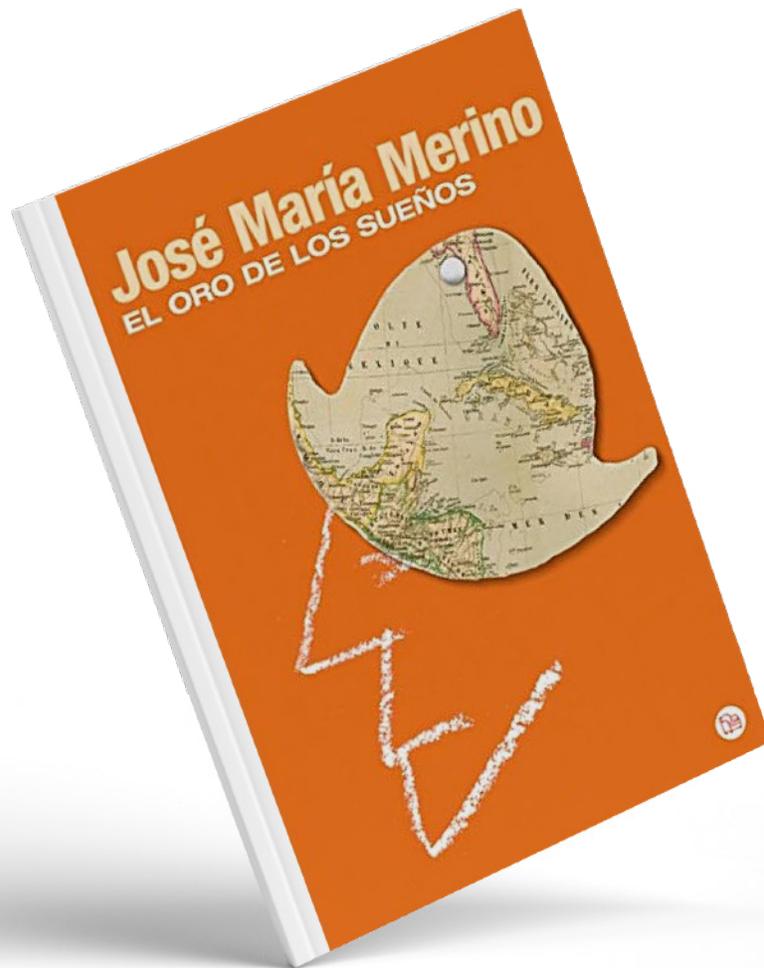
FITNESS CLUB



"The Quetzal and the Macaw: The Story of Costa Rica's National Parks" de David Rains Wallace, Costa Rica, conocido mundialmente por su biodiversidad y sus esfuerzos en conservación, encuentra su historia contada en esta obra que detalla la creación y desarrollo del sistema de parques nacionales. Wallace nos lleva en un viaje por la naturaleza costarricense, celebrando su belleza y enfatizando la importancia de la conservación en el mundo moderno.

MULTISPA

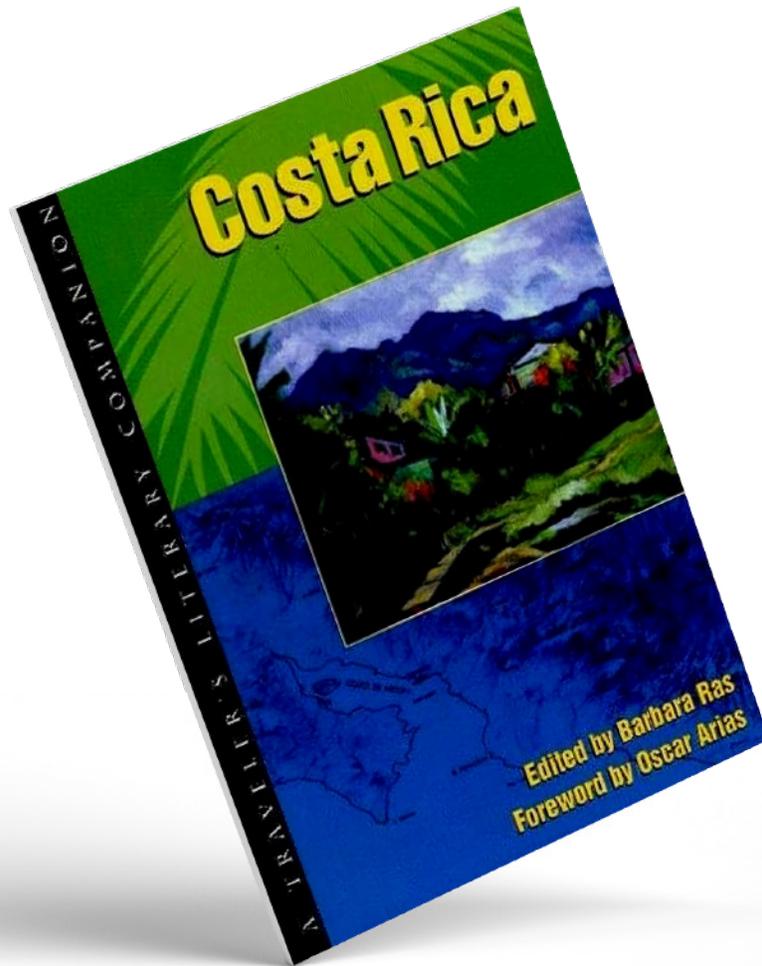
FITNESS CLUB



"El oro de los sueños" de José María Merino. Cuenta la aventura de un joven durante la época de la conquista española en las tierras de América. Parte de esta cautivante narrativa ocurre en el territorio costarricense. Merino teje una historia de valentía, descubrimiento y conflicto, ofreciendo una ventana a un pasado turbulento y fascinante.

MULTISPA

FITNESS CLUB



"Costa Rica: A Traveler's Literary Companion" editado por Barbara Ras. Conocé la esencia de nuestro país a través de cuentos y extractos literarios seleccionados por Barbara Ras. Esta antología reúne a destacados autores costarricenses que narran historias que capturan la vida urbana y rural, las tradiciones y los paisajes del país. Una invitación literaria para explorar la riqueza cultural y geográfica de Costa Rica.



360 DE EDITUS

EL SONIDO REVOLUCIONARIO PARA TU CARDIO

En la búsqueda del ritmo perfecto para elevar nuestra sesión de cardio en el gimnasio, siempre anhelamos esos acordes que enciendan nuestra inspiración y nos empujen a superar cada límite. Y, ¿qué podría ser más inspirador que entrenar al son de música reconocida con premios Grammy?

Hablamos del aclamado grupo costarricense EDITUS, laureado con Grammys, y su creación "360". Este disco no es simplemente una fusión de ritmos tradicionales y contemporáneos; es una invitación a un viaje sonoro que te lleva a los paisajes tropicales y vibrantes ciudades de Costa Rica mientras te sumerges en tu rutina de cardio.

MULTISPA
FITNESS CLUB

EL REGRESO

2011 - Director: Hernán Jiménez

Es una comedia dramática que sigue la historia de un joven que regresa a Costa Rica después de una larga ausencia en Estados Unidos. A través de su viaje, la película ofrece una mirada a la cultura costarricense contemporánea y a los choques culturales que experimenta el protagonista. Hernán Jiménez, además de dirigir, es el protagonista y guionista del film.



POR LAS PLUMAS

2013 - Director: Neto Villalobos

Esta es una comedia que cuenta la historia de un guardia de seguridad que sueña con comprar un gallo de pelea. La película destaca por su humor sutil y su retrato realista de la vida cotidiana en Costa Rica. Ha sido elogiada por su dirección, actuación y guión, y ha participado en diversos festivales internacionales.



MULTISPA
FITNESS CLUB

ABRÁZAME COMO ANTES

2016 - Director: Jurgen Ureña

Una película que aborda temas de género y sexualidad en el contexto costarricense. La historia sigue a Verónica, una mujer transgénero que trabaja en las calles de San José. Tras un incidente inesperado, se reencuentra con su pasado y debe enfrentar las complejidades de su identidad y su relación con la sociedad.



NOS UNE LA HISTORIA

38

CAMPEONATOS

38

AÑOS MULTISPA

MULTISPA



**MULTISPA EL GIMNASIO
OFICIAL DEL
DEPORTIVO SAPRISSA**

Seguí a tu corazón y ganá con

Welch's



Las uvas son una fruta universal, rica en vitaminas A, B6, C y minerales. Por estas cualidades, es vital que se incluyan los jugos de uva **Welch's** en su diario vivir.

Con más de 140 años de historia y trayectoria en el mercado mundial, los jugos Welch's logran innumerables beneficios en sus consumidores, entre los que tenemos:

- Reducción del estrés.
- Protección de los huesos.
- Cuida tu corazón y mantiene tu buena salud.

Cabe destacar los motivos por los cuales estos jugos son tan saludables:

- El jugo 100% de Uva Welch's tiene **2 veces** el poder antioxidante que el jugo de naranja.
- Welch's es hecho con toda la Uva Concord – cascara, semillas, todo – lo cual le da todo su poder antioxidante.
- No contiene azúcar agregada, colorantes ni saborizantes.

ACTIVÁ EL CÓDIGO QUE APARECE EN LOS PRODUCTOS Y PODÉS CONVERTIRTE EN:

- 1 de los 10 ganadores de un premio de \$100.000,00
- 1 de los 7 ganadores de una membresía trimestral y 9 sesiones de entrenamiento personal en **MULTISPA**

Aplican restricciones. Promoción válida del 1° de julio del 2023 al 15 de setiembre del 2023. Ver reglamento en página web www.welchscorazon.com. Imágenes con fines ilustrativos.



Ciamesa.

Tel. (506)

2436-7000



**¿POR QUÉ NO
DEBERÍAS
LLENARTE AL
COMER?**

MULTISPA
FITNESS CLUB

¿Cómo Implementarlo?

No es necesario hacer grandes cambios en tu dieta, solo ajusta la cantidad:

Escucha a tu cuerpo

Aprende a identificar las señales de saciedad. La sensación de hambre debería desaparecer, pero no deberías sentirte "lleno".

Come más lento

Dale tiempo a tu cuerpo para procesar lo que estás comiendo. Mastica bien y disfruta cada bocado.

Reduce el tamaño de las porciones

En lugar de llenar tu plato, sirve un poco menos y, si después de comer sientes que aún tienes hambre, espera unos minutos antes de decidir si quieres más.

Entrena éste hábito con ayuda del app de MULTISPA de entrenamiento



Comer hasta estar un 80% lleno es más que una tradición; es una herramienta poderosa para mejorar nuestra salud y bienestar. Aunque al principio pueda parecer un desafío, con el tiempo se convertirá en un hábito que te beneficiará a lo largo de tu vida. Así que, la próxima vez que te sientes a comer, recuerda: menos es más.



Carretas pintadas: ¿Sabías que las carretas pintadas, coloridas y decoradas, son un símbolo tradicional de Costa Rica y fueron declaradas Patrimonio Oral e Intangible de la Humanidad por la UNESCO?

MULTISPA
FITNESS CLUB

EL SECRETO DEL 80%

POR QUÉ NO DEBERÍAS, LLENARTE AL COMER

La cultura moderna nos ha enseñado a comer hasta no poder más. Ya sea por el miedo a dejar comida en el plato o simplemente porque disfrutamos de un buen festín, muchos de nosotros tenemos el hábito de comer hasta sentirnos completamente llenos. Sin embargo, una antigua práctica japonesa puede ser la clave para una mejor salud y una vida más larga: comer hasta estar un 80% lleno.

Hara Hachi Bu: Una Sabiduría Ancestral

El concepto proviene de la cultura Okinawana y se llama "Hara Hachi Bu". En esencia, se trata de detenerse a comer cuando sientes que tu estómago está 80% lleno. Esta simple práctica es uno de los secretos detrás de la longevidad y la baja incidencia de enfermedades crónicas en la población de Okinawa.

¿Por Qué Funciona?

Digestión más eficiente

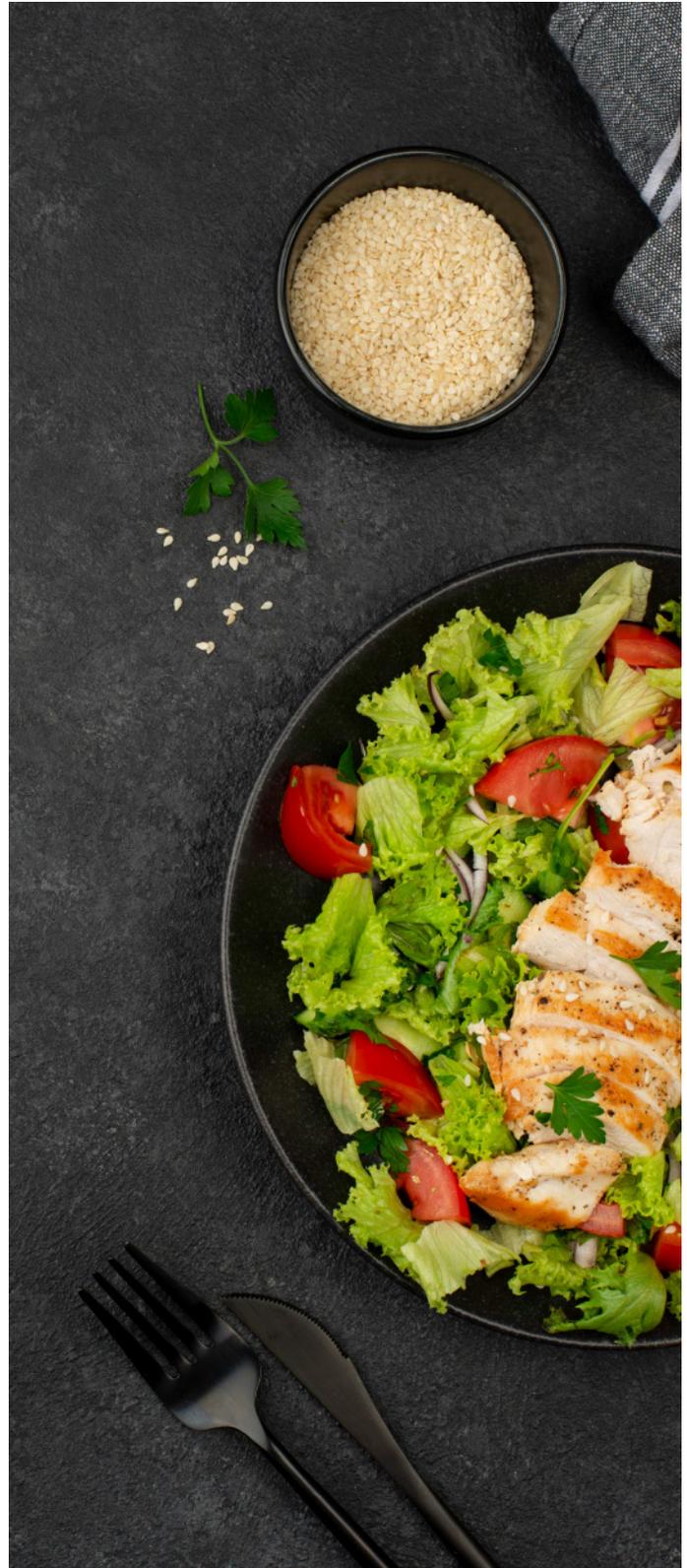
Comer menos permite al sistema digestivo procesar los alimentos de manera más eficiente, lo que lleva a una mejor absorción de nutrientes.

Control de peso

Al consumir menos calorías y evitar el exceso, es más fácil mantener un peso saludable.

Menor estrés en el sistema cardiovascular

Comer en exceso puede aumentar la presión sanguínea y el esfuerzo en el corazón.



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