

MAGAZINE

**FIESTAS
EN FORMA**

**ENTRENAMIENTOS
EXPRESS**

**ALIMENTACIÓN
Y MODERACIÓN**

**RECTA FINAL
DEL AÑO**

**OPTIMIZAR LA
MOTIVACIÓN**



EDICIÓN #15
DICIEMBRE 2023

MULTISPA
FITNESS CLUB

MULTISPA



MULTISPA

Balanceando la Celebración y el Compromiso

Queridos lectores,

Diciembre es sinónimo de festividad y convivencia, pero también es un mes para sostener la dedicación a nuestra salud y forma física. En esta edición, nos enfocamos en cómo podés integrar el disfrute de la temporada sin dejar de lado tus metas de entrenamiento. Les brindamos estrategias para encontrar el punto medio entre los placeres de las festividades y la actividad física. Además, les presentamos maneras prácticas de establecer y seguir metas alcanzables, así como relatos motivadores de personas que han hecho del deporte un pilar en sus vidas. Al despedir el año, es un momento ideal para valorar los triunfos y fijar nuevos objetivos. Les aliento a ver cada reunión festiva como una chance para reafirmar vuestro progreso, no como un impedimento para él.

Gracias por estar con nosotros otro año. Que esta edición les sirva de inspiración para un año nuevo lleno de vitalidad, salud y éxito en cada reto que se propongan.

*Felicidad en estas fiestas
Ariel Mora / Director General*

MULTISPA
FITNESS CLUB

Índice

Fiestas en forma_____	3
Planificación de objetivos metas realistas para el año nuevo_____	7
Entrenamiento EXPRESS_____	10
Alimentación y moderación disfrutando las delicias navideñas con inteligencia_____	11
Fitness en familia_____	15
Recta final del año, by Nicolás Zúñiga_____	19
Reto Santabolic training_____	22
Qué ver?, Qué leer?, Qué escuchar?_____	23
Apps de apoyo_____	27
Pacific Nature_____	31
Optimizar la motivación, by Manrique Sanabria_____	41

FIESTAS EN FORMA

ESTRATEGIAS PARA MANTENERSE
ACTIVO DURANTE EL AJETREO DE DICIEMBRE

MULTISPA
FITNESS CLUB





ESTRATEGIAS PARA MANTENERSE ACTIVO

La llegada de diciembre trae consigo una atmósfera única, llena de festividades y momentos para el encuentro. En esta época del año, puede ser un desafío mantener un régimen de entrenamiento consistente. Sin embargo, con algunas estrategias inteligentes, es posible continuar con un estilo de vida activo y saludable sin perderse la alegría de la temporada.

Diálogo Abierto con tu Entrenador

La comunicación con tu entrenador personal es vital. A medida que diciembre altera las rutinas, un buen entrenador podrá adaptar tu plan de entrenamiento, considerando los compromisos de la temporada. Este ajuste personalizado asegurará que puedas mantener el impulso,

incluso cuando las celebraciones ocupen más espacio en tu calendario.

Entrenamientos de Alta Intensidad

Los entrenamientos de intervalos de alta intensidad (HIIT) son ideales para diciembre, ya que ofrecen el máximo beneficio en el menor tiempo posible. Estas rutinas, que a menudo se pueden hacer con poco o ningún equipo, son una excelente opción para mantener la forma física en un periodo donde cada minuto cuenta.

Eventos Especiales de Fitness

Muchos encuentran motivación en eventos especiales que fusionan la actividad física con el espíritu festivo. Mantente atento a las carreras temáticas o clases especiales que se

organizan en esta época del año, ya que pueden ser una fuente divertida y energizante de ejercicio.

Desafíos Motivacionales

Iniciativas como desafíos de fin de año pueden ser una excelente manera de mantenerse en curso. Ya sea un reto personal o una actividad grupal, establecer metas para diciembre puede ayudarte a mantener el enfoque y la motivación.

Consejos para una Nutrición Balanceada

No es necesario renunciar a los placeres culinarios de las fiestas, pero sí es importante hacerlo con conciencia. Busca consejos de expertos en nutrición para disfrutar de las comidas festivas de manera que apoyen tu entrenamiento y objetivos de salud.

Actividades Comunitarias

Las actividades grupales al aire libre, como caminatas o juegos en el parque, no solo son excelentes para quemar calorías, sino que también refuerzan el sentido comunitario y la alegría compartida.

Actitud de Resiliencia

Si un día no cumplís con tu plan de entrenamiento, no te castigues. La resiliencia es clave. Disfrutá del momento y luego encontrá la forma de volver a tu rutina. Recordá que el bienestar es un viaje a largo plazo, no una serie de logros aislados.

En este diciembre, recordá que mantenerse activo no solo es posible, sino también gratificante. A través de la planificación y la elección consciente, podés disfrutar plenamente de la temporada sin comprometer tu bienestar físico.

¡Felices fiestas y un activo año nuevo!





ANUALIDAD

Promoción aplica con cupos limitados

\$800 + IVA

Aplican restricciones*

MULTISPA
FITNESS CLUB

MULTISPA
FITNESS CLUB



PLANIFICACIÓN DE OBJETIVOS

ESTABLECIENDO METAS REALISTAS
DE FITNESS PARA EL

*Año
Nuevo*



MULTISPA
FITNESS CLUB

A medida que el año se acerca a su fin, es común que empecemos a pensar en nuestros propósitos para el año nuevo, y para muchos, mejorar el fitness y la salud está en la parte superior de esa lista. Sin embargo, el secreto para lograr estos objetivos no está solo en establecerlos, sino en hacerlos realistas y empezar a trabajar en ellos desde ya. Aquí te mostramos cómo:

Evalúa Tu Punto de Partida

Antes de fijar tus objetivos, es crucial evaluar tu condición física actual. Considera realizar una evaluación con un profesional que pueda darte una imagen clara de tu estado de salud y fitness. Esto te ayudará a establecer metas alcanzables y a diseñar un plan que se ajuste a tus capacidades y necesidades.

Metas Específicas y Medibles

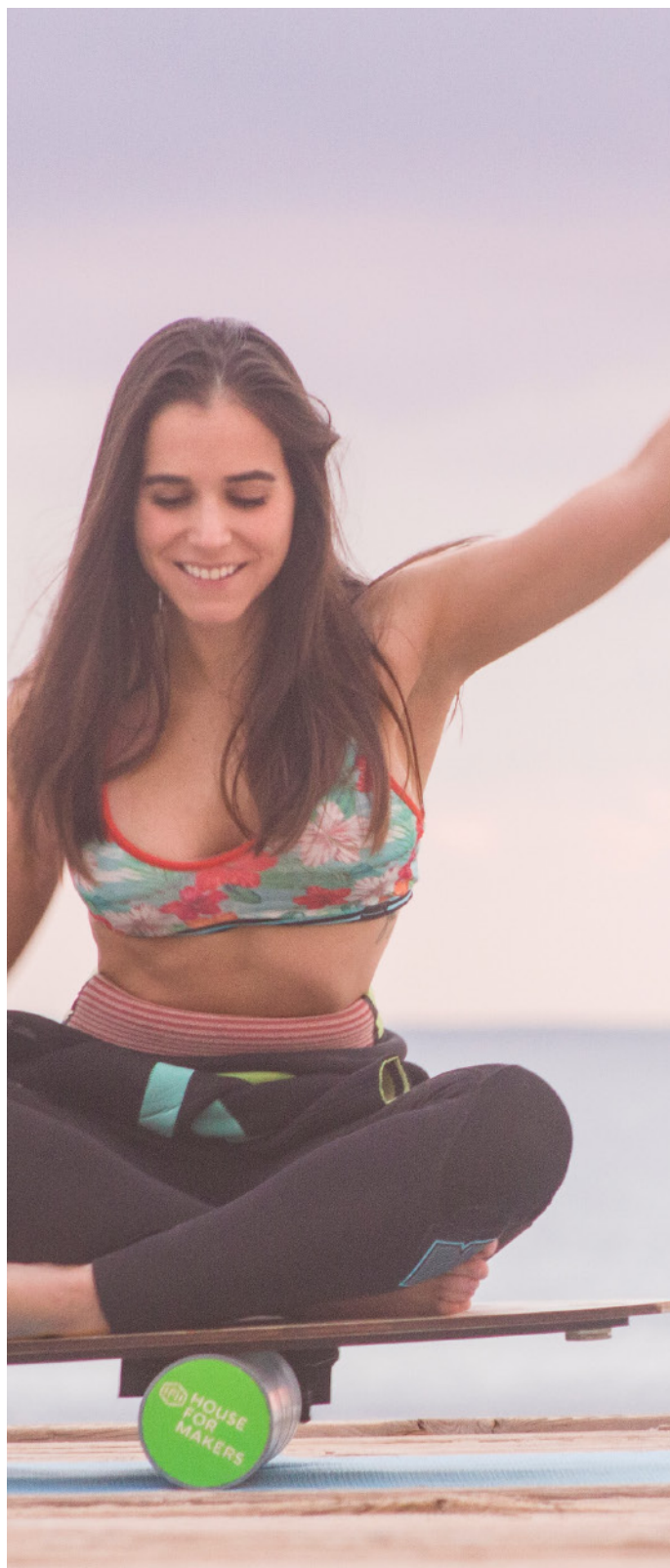
"Quiero estar en forma" es un deseo común, pero para convertirlo en una meta realista, necesitas ser específico. ¿Quieres correr una maratón, aumentar tu fuerza, mejorar tu flexibilidad o perder un cierto porcentaje de grasa corporal? Una vez que tienes claridad, podés establecer metas medibles, como "correr 5 km en menos de 30 minutos" o "hacer 10 dominadas seguidas".

Desglosa tus Metas

Las grandes ambiciones pueden ser abrumadoras y difíciles de manejar. Romperlas en pequeñas metas incrementales puede facilitar el proceso. Por ejemplo, si tu meta es correr una maratón, empezá con carreras más cortas y aumentá gradualmente la distancia.

Crea un Plan de Acción

Con tus metas claras, es hora de diseñar un plan de acción. Este debe incluir no solo qué vas a hacer, sino también cuándo y cómo lo vas a hacer. Planifica tus entrenamientos semanales, pero sé flexible para ajustarlos según sea necesario.



Comienza Ahora

No esperes hasta enero para empezar a trabajar en tus metas. Comenzá con pequeños pasos ahora. Esto podría ser tan simple como aumentar tu actividad diaria, hacer cambios en tu dieta, o establecer una rutina de sueño regular para apoyar la recuperación y el rendimiento.

Registra Tu Progreso

Llevar un registro de tu progreso te ayudará a mantenerte motivado y te permitirá ver cuánto has avanzado. Usa una aplicación, un diario de entrenamiento o incluso publicaciones en redes sociales para documentar tu viaje.

Busca Apoyo

No tienes que hacerlo solo. Considera trabajar con un entrenador personal, unirte a un grupo de fitness o involucrar a amigos y familiares en

tu viaje. El apoyo y la rendición de cuentas son grandes motivadores.

Sé Paciente y Consistente

El progreso significativo toma tiempo. Sé paciente contigo mismo y mantén la consistencia en tu entrenamiento y tus hábitos saludables. Recuerda que los pequeños cambios diarios pueden conducir a grandes resultados a lo largo del tiempo.

Al establecer metas realistas y comenzar a trabajar en ellas de inmediato, estarás construyendo el impulso que te llevará a través de las festividades y bien entrado el nuevo año.

Con planificación y dedicación, tus metas de fitness para el año nuevo no solo serán sueños, sino realidades en proceso. ¡Aquí está para un año nuevo saludable y activo!



ENTRENAMIENTO EXPRESS

*RUTINAS CORTAS
PERO EFECTIVAS PARA
DÍAS OCUPADOS CON
COMPROMISOS FESTIVOS*

Duración: 30min

Nivel: Básico - Intermedio

Repetir esto durante 15 minutos sin descansar

8 Desplantes alternos con mancuernas

8 Remos en TRX

8 Push ups

20 escaladores

8 sentadillas con salto

Volver a leer el texto en negrita



ALIMENTACIÓN Y MODERACIÓN



DISFRUTANDO DE LAS DELICIAS
NAVIDEÑAS CON INTELIGENCIA

MULTISPA
FITNESS CLUB

ALIMENTACIÓN Y MODERACIÓN

La temporada de fiestas es sinónimo de mesas repletas de delicias que hacen que hasta el más disciplinado se sienta tentado a dejar de lado sus hábitos saludables. Pero disfrutar de la gastronomía navideña no tiene que ser sinónimo de descuido nutricional. Aquí te ofrecemos algunos consejos para que puedas celebrar sin remordimientos y manteniendo el equilibrio:

Planifica con Anticipación

Antes de acudir a una celebración, ten una estrategia. Decide qué y cuánto vas a comer. No se trata de privarte, sino de seleccionar lo que realmente te apetece y disfrutarlo plenamente.

Elige Consciente

Visualiza el buffet o la mesa antes de servirte y decide cuáles son las opciones más saludables. Llena la mayor parte de tu plato con verduras y proteínas magras, y escoge una o dos de tus indulgencias favoritas para satisfacer tus antojos.

Controla las Porciones

Disfruta de las comidas que amas, pero en porciones más pequeñas. La clave está en saborear y apreciar cada bocado, no en la cantidad que consumes.

Mantén el Equilibrio

Equilibra las comidas más indulgentes con comidas más ligeras y saludables durante el resto del día. Si sabes que tendrás una cena copiosa, opta por desayunos y almuerzos más ligeros y ricos en nutrientes.



No Olvides Hidratarte

El agua es esencial, especialmente si consumes alimentos más salados o azucarados de lo habitual. Mantente bien hidratado para ayudar a tu cuerpo a procesar mejor los excesos y evitar confundir la sed con hambre.

Mantente Activo

Incorpora la actividad física en tus celebraciones. Una caminata familiar después de la cena o una partida de fútbol con amigos puede ser una excelente forma de disfrutar juntos y compensar las calorías extras.

Evita el 'Todo o Nada'

Si tienes un desliz, no lo veas como un fracaso. Un solo día de indulgencia no va a arruinar tus metas nutricionales. Lo importante es volver a tus hábitos saludables en la próxima comida.

Escucha a Tu Cuerpo

Presta atención a las señales de tu cuerpo y



come solo hasta que te sientas cómodamente satisfecho. Aprender a reconocer la sensación de saciedad te ayudará a evitar el sobrepeso.

Disfruta Más Allá de la Comida

Recuerda que las festividades son mucho más que comida. Enfoca tu atención en disfrutar de la compañía, las conversaciones y las experiencias compartidas.

Siguiendo estos consejos, podrás abrazar las fiestas con una actitud positiva hacia la comida y la nutrición. La moderación y la elección consciente te permitirán disfrutar de todo lo que la temporada tiene para ofrecer, manteniendo al mismo tiempo un estilo de vida saludable.

¡Salud por una temporada llena de alegría y bienestar!

Motr Pilates
\$350



Caminadora
MODELO: 2450
\$2,995

Vault
\$2,995
INCLUYE TODOS
LOS ACCESORIOS



FITNESS EN FAMILIA

10 IDEAS PARA
MOVERSE
EN FAMILIA

MULTISPA
FITNESS CLUB





Las vacaciones son el momento perfecto para reunir a la familia, y qué mejor manera de celebrar que promoviendo la salud y la actividad física juntos. Incluir el fitness como parte de las tradiciones familiares no solo es divertido, sino que también refuerza el compromiso con un estilo de vida saludable para todos. Aquí te ofrecemos algunas actividades para que toda la familia se mantenga activa durante estas reuniones:

1. Caminatas Festivas

Una caminata después de la cena es una excelente manera de disfrutar juntos del aire libre y la decoración navideña del vecindario. Pueden convertirlo en una tradición anual donde incluso los pequeños detalles, como llevar un chocolate caliente o contar historias, pueden hacerla especial.

2. Baile de Salón Navideño

Pongan algo de música festiva y dejen que todos, desde los más pequeños hasta los abuelos, muestren sus mejores pasos de baile. Es una forma fantástica de quemar algunas calorías y reír mucho en el proceso.

3. Retos de Fitness Familiar

Organicen competencias amistosas, como quién puede hacer más sentadillas, saltar la cuerda por más tiempo o establecer un circuito de entrenamiento que todos puedan hacer juntos. Pueden incluso hacer medallas caseras para los "ganadores".

4. Yoga Matinal en Grupo

Comiencen el día con una sesión de yoga suave que todos puedan seguir. Es una manera maravillosa de estirar y relajar el cuerpo, y puede ser especialmente bienvenida después de una cena copiosa.

5. Juegos Activos

Juegos como la soga, escondite, o "la lleva" requieren de movimiento y pueden ser

divertidos para todas las edades. Además, ayudan a los niños a gastar energía y a los adultos a retomar su niño interior.

6. Carreras de Relevos en el Jardín

Si tienen espacio al aire libre, las carreras de relevos son una forma emocionante de hacer ejercicio. Pueden usar disfraces navideños para hacerlo aún más memorable.

7. Tareas Activas

Involucren a todos en las tareas de la casa de una manera activa. Por ejemplo, hacer equipos para ver quién termina de limpiar y decorar más rápido. Poner música y convertirlo en un juego puede hacer que se muevan más y lo disfruten.

8. Clases de Fitness Virtuales

Con la tecnología actual, toda la familia puede seguir una clase de fitness virtual. Elijan algo que sea adecuado para todos los niveles de fitness y disfruten de moverse juntos.

9. Voluntariado Activo

Participen en actividades de voluntariado que requieran esfuerzo físico, como organizar una recolección de alimentos o decorar un centro comunitario. Es una forma de hacer el bien mientras se mantienen activos.

10. Recordatorios de Movimiento

Configuren temporizadores durante las reuniones para recordarles a todos que se levanten y se estiren o hagan una breve actividad física. Incluso cinco minutos cada hora pueden marcar una gran diferencia.

Incorporar estas actividades en sus reuniones no solo les brindará momentos de calidad juntos, sino que también les ayudará a mantenerse activos y saludables durante la temporada festiva. La clave es encontrar la diversión en el movimiento y hacer que el fitness sea una parte natural y disfrutable de sus celebraciones en familia.





CYBER SALE

Disponible del 19 de diciembre al 31 diciembre 2023
Aplica únicamente para nuevos ingresos

PROMO MAiA

Mensualidad
\$60+IVA

Matrícula
100% OFF

✓ Compra en línea
📞 Teléfono: 8787-7876

Aplican restricciones*

MULTISPA
FITNESS CLUB

WWW.MULTISPACR.COM



¡RECTA FINAL DEL AÑO,
*MOMENTO PARA CONTINUAR Y VALORAR
LO QUE HEMOS LOGRADO! POR NICOLÁS ZÚÑIGA*

MULTISPA
FITNESS CLUB



La recta final del año, el nuevo reto que inicia cerca de concluir el año, quizás si hacemos un recuento nos damos cuenta de cuántas ocasiones nos autosaboteamos en la recta final de nuestro estilo de vida, físicamente en el gym y otras actividades deportivas.

Por esto te invito a valorar estos puntos y crear un plan de acción:

1-Valora el esfuerzo y el tiempo que has dedicado

Si observas atrás lo que has logrado y la intención que has puesto por llegar cada día a tu lugar de entrenamiento, sabes que ha sido una ardua labor, una labor de amor propio e

intencionada, en muchos casos, de adrenalina, dopamina y bienestar social. Así que, si reconoces lo bueno de este periodo, sabes que es mejor continuar.

2-¿Qué has logrado?

-Pensemos más en términos cualitativos, que en los cuantitativos: Quizás tu objetivo siempre fue muy enfocado en lo que la báscula te dice y sabes que has avanzado o que has tenido subidas y bajadas; pero no omitas lo cualitativo del gran proceso que has llevado. Considera cómo ha mejorado tu energía, fuerza, calidad del sueño y como ha mejorado tu técnica en el entrenamiento. Así que ámate a valorar la importancia de continuar y cerrar el año con

más fuerzas para un mejor performance.

3-Puede ser un buen momento para equilibrar y mejorar la relación con el ejercicio

Sabes que el tiempo ha sido tu gran reto y aun así lo has logrado, sin embargo, en esta etapa de cierre de año, existe la posibilidad que tengas más tiempo libre y de ser así, es momento de entrenar con más calma y hacer otras actividades físicas con un mejor descanso y para mejorar aún más.

4-Es más fácil ajustar el plan de ejercicios a estas fechas, que volver a reiniciar

Un buen momento quizás para ajustar un poco tu plan de ejercicios y analizar cuantas veces vas a ir al gym y cuánto tiempo vas emplear en otras actividades, por esto, busca conversar con el coach sobre cuál será la nueva realidad, para que continúes trabajando tu cuerpo, rendimiento, mente y salud física.

Mi mensaje

No pierdas la intención que has tenido durante el año, porque reiniciar se dificulta algunas veces, así que continúa mandando señales de dopamina, adrenalina y positivismo por medio del ejercicio a tu cuerpo, como, por ejemplo:

- Salir a correr.
- Correr en playa con tu familia o mascota.
- Crear una rutina para hacer en la playa o la casa, donde estires y sudas también.
- Salir andar en bicicleta, jugar futbol, tenis o bailar, etc.
- Armoniza un ambiente tranquilo con el yoga. Y por último cuida la relación con los alimentos y tu energía.

¡¡Adelante y prepárate con todo para esta recta final!!



NICOLÁS ZÚÑIGA H.
ENTRENADOR MULTISPA
Y NUTRICIONISTA





SANTABOLIC TRAINING

TRATA DE HACER LA MAYOR CANTIDAD DE ROUNDS EN 25 MINUTOS, SIGUIENDO LA SECUENCIA DE ÉSTOS 3 EJERCICIOS:

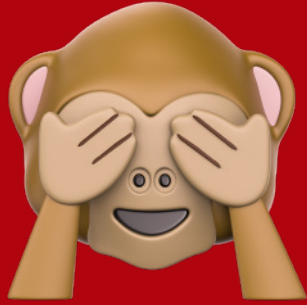
TRINEO 100M

10 PULL UPS

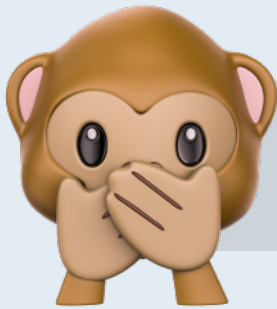
CAMINATA DE SANTA CLAUS
(MESERO CON KB) 50M
POR BRAZO



MULTISPA
FITNESS CLUB



QUÉ VER?



QUÉ LEER?



QUÉ ESCUCHAR?

QUÉ VER?

Beckham / Netflix

La miniserie Beckham, estrenada en Netflix el pasado 4 de octubre, narra la historia del exfutbolista inglés David Beckham, desde sus humildes orígenes hasta convertirse en una de las estrellas más reconocidas del deporte mundial. La serie muestra la historia de un niño de clase obrera que, gracias a su talento, su pasión y su esfuerzo, logró alcanzar sus sueños y convertirse en una estrella mundial. La serie destaca la importancia de la familia y los amigos para el éxito personal. Beckham siempre ha contado con el apoyo de su familia y amigos, que le han ayudado a superar los momentos difíciles de su carrera.



MULTISPA
FITNESS CLUB

QUÉ LEER?

El último regalo de Navidad por Matt Haig

Nicolás era un chico que no tenía regalos en Navidad, y a pesar de que vivía muy humildemente, era feliz. Hasta que su padre decidió emprender un largo viaje para obtener una recompensa y salir de la pobreza... Empeñado en reunirse con su padre, Nicolás atraviesa bosques y montañas nevadas en un recorrido fascinante que le llevará a la tierra de los Elfos.



MULTISPA
FITNESS CLUB

QUÉ ESCUCHAR?

Tiësto: Elementos de la vida

El álbum "Elements of Life" de Tiësto, lanzado en 2007, es una obra maestra del trance y la música electrónica. El álbum es una mezcla de diferentes estilos, desde el trance clásico hasta el house y la música clásica. El álbum comienza con la canción homónima, "Elements of Life", que es una poderosa pieza de trance con una letra inspiradora. La canción sigue con "In the Dark", una canción de house con un ritmo pegadizo. "I Will Be Here" es una balada de trance que muestra el lado más emocional de Tiësto.



MULTISPA
FITNESS CLUB

APPS DE APOYO

TECNOLOGÍA AL SERVICIO DE TUS METAS
DE ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO



MULTISPA
FITNESS CLUB

En un mundo cada vez más conectado, la tecnología puede ser una gran aliada en el camino hacia un estilo de vida más saludable. Con tantas aplicaciones disponibles, puede ser difícil saber cuáles valen la pena. Aquí hemos seleccionado algunas de las mejores aplicaciones que pueden ayudarte a monitorear tu alimentación y tu ejercicio, facilitando el logro de tus objetivos de salud y fitness.

1. MyFitnessPal

Una de las aplicaciones más populares para el seguimiento de la dieta y el ejercicio, MyFitnessPal cuenta con una de las bases de datos de alimentos más grandes disponibles, lo que facilita el registro de lo que comes. También te permite llevar un diario de tu actividad física y sincronizarla con otros dispositivos y aplicaciones de fitness.

2. Fitbit

Más que una simple aplicación para acompañar sus dispositivos de rastreo, Fitbit ofrece un ecosistema completo para monitorear la actividad física, el sueño, la ingesta de agua y la alimentación. Su interfaz amigable y su comunidad en línea pueden ser grandes motivadores.

3. Headspace

Aunque es más conocida por la meditación, Headspace también ofrece sesiones de ejercicio mental que pueden ayudarte a mantener el enfoque en tus objetivos de alimentación y ejercicio, y manejar el estrés que a menudo puede ser un obstáculo en estos esfuerzos.

4. Strava

Para los entusiastas del ciclismo y la carrera, Strava no solo permite el seguimiento de la actividad, sino que también fomenta la conexión social y la competencia amistosa, lo que puede ser un gran motivador para mantenerse constante en el ejercicio.



5. Nike Training Club

Esta aplicación ofrece una gran variedad de rutinas de ejercicios dirigidas por entrenadores profesionales y personalizables según tu nivel de fitness y los objetivos que quieras alcanzar.

6. Daily Yoga

Para los amantes del yoga o aquellos que quieren iniciar en esta disciplina, Daily Yoga ofrece más de 500 asanas, más de 70 programas de yoga, y meditaciones guiadas, ideal para mejorar la flexibilidad y la fuerza muscular.

7. Noom

Noom usa la psicología para ayudarte a construir hábitos saludables. A través de un enfoque conductual, te ayuda a entender tus propios hábitos alimenticios y de ejercicio, y a desarrollar un plan sostenible para el cambio.

8. Cronometer

Es una aplicación detallada que no solo lleva un seguimiento de las calorías consumidas, sino que también analiza la ingesta de nutrientes y ofrece información sobre la calidad de tu dieta.

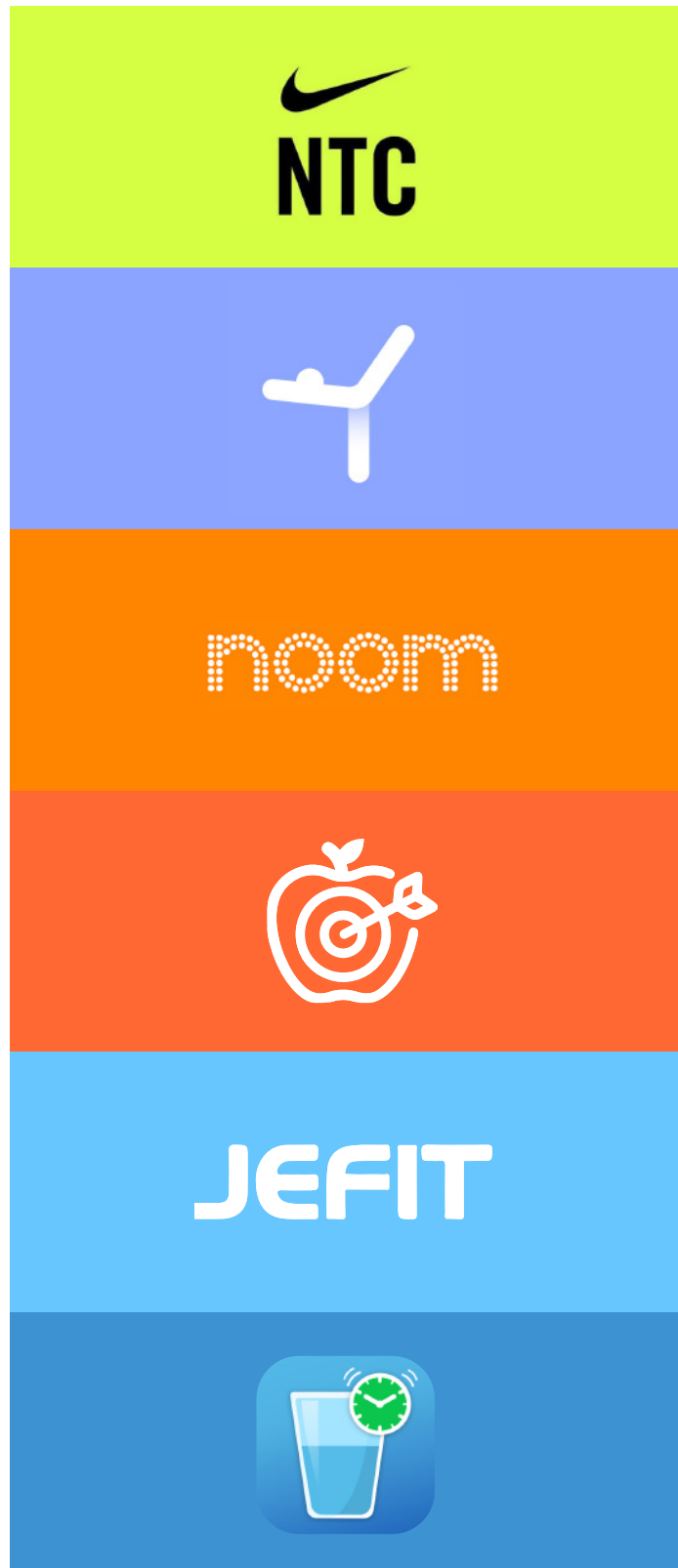
9. JEFIT

JEFIT es ideal para aquellos enfocados en el entrenamiento de fuerza, con una extensa biblioteca de ejercicios con pesas, rutinas personalizables y registros de entrenamiento.

10. Water Reminder

Esta aplicación te ayuda a mantener la hidratación durante el día, algo fundamental para el rendimiento físico y la salud general, enviándote recordatorios para beber agua a lo largo del día.

Estas aplicaciones pueden ser herramientas muy útiles para mantenerte en camino con tus objetivos de alimentación y ejercicio. Recuerda que la clave es la consistencia y el uso consciente de estas tecnologías como parte de un enfoque integral para la salud y el bienestar.



Beneficios de tomar BCAA



Ayuda a la recuperación muscular.



Reduce la fatiga después de entrenar.



Optimiza la recuperación después del ejercicio.



Mejor adaptación al entrenamiento y/o la hipertrofia muscular.



Reduce dolores musculares producto del entrenamiento.



No tiene Sabor



Produce energía



Fortalece el sistema Inmune

PARA LOS **VIEJÓVENES**



mnc
RAVEN NUTRITION CARE



FIBRA

PARA LA PIEL

AYUDA A LA PERDIDA DE PESO

INHIBIDORES DE LA SÍNTESIS DEL COLESTEROL

PARA EL HÍGADO

VITAMINAS

MULTISPA
FITNESS CLUB

COMUNICADO DE PRENSA

El pasado 24-25-26 de noviembre 2023,
se corrió la tercera edición de la
PACIFIC NATURE CHALLENGE 2023
Una edición para recordar



Dramáticos cambios de clima, bellezas naturales que asombran, una comunidad alegre, unida y un alto nivel deportivo, fueron características de este increíble reto multi-etapa de 100 km por Santa Teresa, Costa Rica, y sus costas y pueblos aledaños.



KIDS

23 de noviembre / RECORRIDO: 1,5 K

Dando inicio al evento con una espectacular carrera para 200 niños y jóvenes, la organización decidió invitar y organizar una carrera para los y las estudiantes de la escuela Pública de Tambor, La Abuelita, la escuela de Hermosa, Hermosa Valley School y la escuela de Montezuma, FUTURO VERDE. Desde 500 metros hasta 1500 metros los y las niños tuvieron su primera experiencia dentro del Trail Running.



**VER LA ALEGRÍA Y MOTIVACIÓN DE ESTOS NIÑOS
SIN DUDA ALGUNA, DIO LA ENERGÍA CORRECTA PARA
EL RESTO DE LA CARRERA**



DÍA 1

24 de noviembre / RECORRIDO: 41,7K

Bajo la luz de la luna llena, pero con mucha lluvia, la carrera tuvo una explosiva salida donde Federico Pacheco y Macho Moncada estuvieron liderando la etapa. Kilómetros de playa, manglar, lastre, y una marea crecida por las fuertes lluvias llevaron al límite a los corredores dejando a varios sin poder cruzar la meta.



Esta etapa tiene un corte natural debido a la marea del océano y el cruce del arrecife.

Saliendo desde Hermosa hasta Tambor, los corredores disfrutaron de 42 km de pura aventura, Coronando Federico Pacheco y Adriana Hernández como líderes de la etapa.



DÍA 2

25 de noviembre / RECORRIDO: 18K

EXPLOSIVIDAD Y MUCHO SOL

Rompiendo su propio record, el corredor por etapa JOSUE MURCIA logro imponer un nuevo record para los 18 km con tan solo 1 hora 21 minutos.



DÍA 3

26 de noviembre / RECORRIDO: 42K

Tormenta eléctrica, ríos desbordados y mucha lluvia hicieron que la organización tuviera que modificar a ultima hora la ruta, sin embargo, la increíble actitud y energía de los corredores impulsaron a que la etapa tuviera un cierre de lujo.





La Pacific Nature Challenge promete ser una de las mejores carreras Multi Etapas de Centro America, dándose a conocer poco a poco por su gran biodiversidad y cambios climáticos, por el alto nivel de competidores, por un clima exigente y por ser una carrera perfecta para aquellos que nunca han experimentado una Multi-etapa y para aquellos corredores elite de tener una oportunidad para correr largas distancias en terrenos tropicales y salvajes.





RESULTADOS 18 KM

- 1** JOSUE MURCIA
01:21:59
- 2** JOSÉ M. VARGAS N.
01:29:35
- 3** JOSÉ J. RAMÍREZ Q.
01:41:54

RESULTADOS 60 KM

- 1** DAVID PÉREZ
04:15:34
- 2** DANIEL CHING J.
04:52:15
- 3** JAIME A. MUÑOZ R
05:11:23

RESULTADOS 100 KM

- 1** FFEDERICO PACHECO
07:45:46
- 2** CARLOS ROBLES
09:13:08
- 3** JURGEN CHINCHILLA
09:15:01

- 1** ANDREA ORTEGA
01:55:03
- 2** GABRIELA GÓMAR
01:58:17
- 3** KAREND D. ARCE
02:11:57

- 1** KATHERINE CAMPOS
07:12:35

- 1** ADRI HERNÁNDEZ C.
09:24:55
- 2** LAUREN MCNIVEN
09:26:14
- 3** ANNE HAEHNER
10:50:49



NOS VEMOS EN LA



2024



ENTRENAMIENTO EXPRESS 2

*RUTINAS CORTAS
PERO EFECTIVAS PARA
DÍAS OCUPADOS CON
COMPROMISOS FESTIVOS*

Cardio Lover

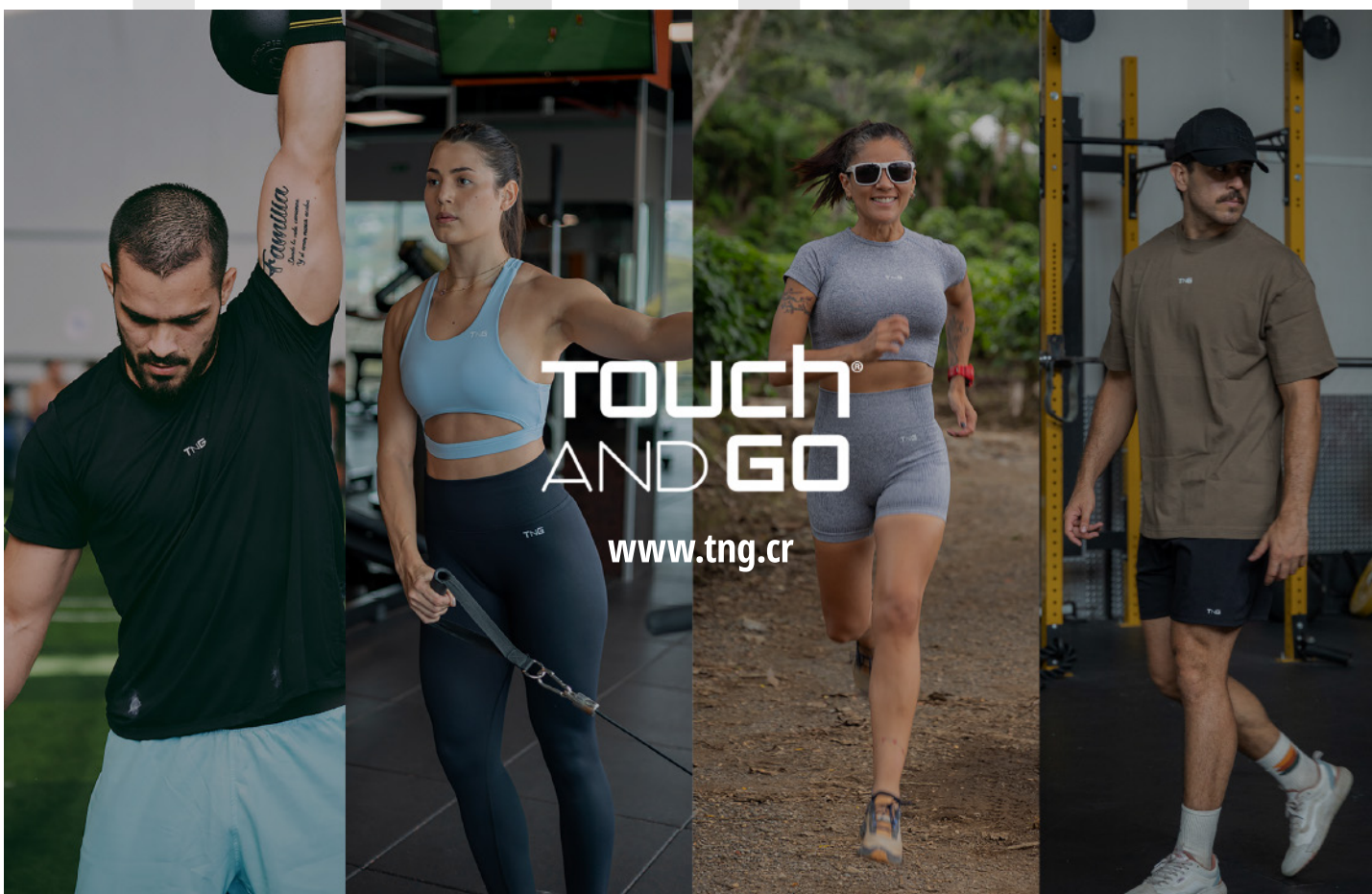
Duración: 40min

Camine rápido durante
20 minutos en banda con una
inclinación mayor a 15%.

Complemente con
20 minutos de gradas
tratando de subir la **mayor**
cantidad posible de pisos



TOUCH AND GO



MULTISPA
FITNESS CLUB

MANRIQUE SANABRIA



OPTIMIZAR LA MOTIVACIÓN

Y EL ENFOQUE DEL ENTRENAMIENTO POR MEDIO DE RETOS PERSONALES.

MULTISPA
FITNESS CLUB

Soy Manrique Sanabria, Director Técnico de esta increíble cadena de gimnasios que nos impulsa a alcanzar nuestras metas y superar los límites cada día. Hoy quiero compartir con ustedes una parte de mi viaje personal que ha logrado que el 2023 fuera un año de descubrimiento y renovación al utilizar una estrategia que creo puede ayudar mucho a mantener la motivación y el enfoque en este 2024 que se acerca.

Después de muchos años de no inscribirme en ningún tipo de evento o competencia en este 2023 que se acerca a su fin, me propuse retarme participando en dos eventos que me enseñaron mucho.

La primera aventura fue sumergirme en el desafiante mundo de las carreras de Trail (montaña). Fue una experiencia completamente nueva para mí, una prueba de resistencia y conexión con la naturaleza. Descubrí que correr en la montaña es una terapia que une dos componentes super poderosos: el ejercicio y la naturaleza.

En esta época en que a todos nos cuesta movernos tanto como deberíamos y en donde muchos pasamos demasiado tiempo en interiores, creo que cualquier competencia o evento que nos exija salir y estar al aire libre es de gran valor para el bienestar general.

Pero mi búsqueda de desafíos no se detuvo allí. Viajé hasta Dallas para participar en la competencia Hyrox, una prueba que combina resistencia y fuerza en una serie de estaciones desafiantes. Fue una experiencia única que me impulsó a incomodarme, comprometerme aún más con mi entrenamiento y vivir la emoción de competir nuevamente.

Ambas experiencias tuvieron un impacto significativo en mi rutina de entrenamiento en MULTISPA. La diversidad de los desafíos logro





que mi segunda mitad del año mi entrenamiento fuera mucho más constante, mayor motivación y curiosidad de implementar nuevas formas de entrenamiento. Creo que es bastante fácil de entender que la rutina diaria en el gimnasio se vuelve más emocionante cuando sabes que estás preparándote para algo más grande.

Este diciembre, ¡@s invito a que evalúen con curiosidad qué eventos, paseos o actividades al aire libre les gustaría explorar en el próximo año. No se trata solo de mantenerse en forma, sino de encontrar nuevas formas de superarse a sí mismos. Los eventos como carreras de trail, caminatas, triatlones o nuestra competencia interna de ejercicio funcional Trioning, pueden ser la chispa que necesitan para elevar su rendimiento y mantenerse motivados. Para el 2024 la invitación que les hacemos es

Soñar - Entrenar - Explorar

Manrique Sanabria
Director Técnico,
MULTISPA Costa Rica



MULTISPA
FITNESS CLUB



THRIVE
MULTISPA

MULTISPA
FITNESS CLUB

BONLIFE

BONLIFE[®]
COSTA RICA



Te obsequia

15%

DE DESCUENTO
para afiliados al Gym MultiSpa

MULTISPA
FITNESS CLUB

www.bonlifecr.com [bonlife_cr](#) [bonlifecr](#) 871 20020

IFL

®

MULTISPA
FITNESS CLUB



CON PROTEÍNA
WHEY


La combinación de proteínas Whey (suero de la leche) y soya (origen vegetal) de los productos +Proteína Nutrisnacks aporta todos los aminoácidos esenciales para una alimentación completa.


Se crea una proteína de alto valor biológico, fácil digestión, excelente calidad y sabor.


MULTISPA
FITNESS CLUB


MAGAZINE

SÍGUENOS REDES OFICIALES

 4081-2000

 Multispa_cr

 @multispacr

 @multispacr

Edición

Director: Ariel Mora

Dirección Creativa: Mariela Sáenz

Diseño Gráfico: José David Umaña Z

MULTISPA

FITNESS CLUB