

FITNESS JOURNAL

**ELABORACIÓN DE
UN MENÚ PARA TODA LA FAMILIA**

**¿CUÁNTO
EJERCICIO ES SUFICIENTE?**

**ENTRENAMIENTO
HÍBRIDO**

**ENTRENAMIENTO GRUPAL,
POTENCIADOR DE MIS METAS EN EL GYM**

**SENDERISMO
EN ÉPOCA LLUVIOSA**

LONGEVIDAD

**MULTISPA
OLYMPIC
SEASON**

EDICIÓN #18

J U L I O 2 0 2 4



¡Rumbo a los Juegos Olímpicos!

Este mes celebramos los Juegos Olímpicos, un evento que simboliza unidad, esfuerzo y excelencia. Los atletas olímpicos nos inspiran con su dedicación, esfuerzo y pasión, enseñándonos la importancia del entrenamiento constante para alcanzar nuestras metas.

FIT PARA EXPLORAR es una filosofía que se alinea perfectamente con los valores olímpicos. Nos impulsa a ir más allá de lo estético, promoviendo la libertad de moverte con confianza y desafiarte continuamente. Ponerse en forma no solo se trata de alcanzar un buen estado físico, sino de prepararse para explorar y disfrutar de deportes al aire libre, tal como lo hacen los atletas olímpicos.

En Multispa, valoramos el entrenamiento ético y saludable, y creemos en tu potencial para alcanzar grandeza. Queremos que te prepares para conquistar nuevos horizontes y vivas experiencias inolvidables en la naturaleza, inspirados por la determinación y los valores de los Juegos Olímpicos.

¿Listo para la aventura? Usa esta edición especial para motivarte y llevar tu entrenamiento a un nuevo nivel. La determinación y los valores olímpicos son tu guía. Empieza hoy, conéctate con la naturaleza y descubre Costa Rica a plenitud.

Ariel Mora / Director General Multispa

Índice

Elaboración de un menú para toda la familia_____	4
¿Cuánto ejercicio es suficiente?_____	10
Entrenamiento Híbrido_____	16
Entrenamiento grupal, potenciador de mis metas en el GYM_____	22
Senderismo en época lluviosa_____	28
Longevidad_____	34
Pasear a nuestras mascotas_____	40
Group X Multispa Heredia_____	46
Sportec, Pilates & Blanced body_____	48

EXPLORA LAS PLAYAS,
BOSQUES Y VOLCANES DE
COSTA RICA EN TU MEJOR
FORMA **FÍSICA**

**FIT PARA
EXPLORAR**

ORGULLOSOS
DE FORMAR PARTE DE LA
PREPARACIÓN DE LOS
CAMPEONES





ELABORACIÓN DE UN MENÚ PARA TODA LA FAMILIA

Tal vez te has preguntado, cómo hacer un menú saludable y en el intento ha sido un dolor de cabeza. La rutina del día a día nos he llevado a tener ideas no solo para los adultos sino también para los niños.

Es importante cuando planeamos un menú, que exista el siguiente término: AGATTTA, que significa: aroma, gusto, apariencia, textura, tamaño de la porción, temperatura, armonía.

Yo le agregaría simple, práctico y realista, en la sociedad moderna, desarrollar platillos muy complicados, agregan más estrés a nuestra vida.

Las ventajas de planear la comida saludable de tu familia son:

- Evitar enfermedades o visitas al médico seguidas a futuro.

- La inversión de la comida es más económica que el gasto de tratamientos para contemplar las bajas de vitaminas y minerales.
- Educamos hábitos en los más jóvenes que serán sus formas de comer en sus etapas adultas.
- Habrá consciencia en qué comprar y qué no, lo que generaría un ahorro en las compras.
- Comer sano no es sinónimo de comprar productos elevados en precio, por lo que aprendemos a comer sano con un presupuesto razonable.
- Evitamos el desarrollo de enfermedades metabólicas como diabetes, presión arterial, obesidad, colesterol y triglicéridos altos, problemas cardíacos.
- Si ya tenemos un menú listo, podemos tener la semana ordenada de manera balanceada, no repitiendo platillo que nos llegan a aburrir.
- El tener un menú, evita estar pensando que cocinar cada día.
- Entendiendo esto, aunque sabemos que requiere un poco de disciplina, valdrá definitivamente la pena.

¿Por dónde empezar entonces?

Debemos saber el número de miembros en la familia, edades, y si hay situaciones de salud a tomar en cuenta.

A pesar que cada país tiene una referencia de platillo saludable, yo utilizaré en este blog, uno un poco más universal, que lo desarrolló la Escuela de Salud Pública de Harvard. Armar cada día, los platillos con variedades de colores pensando en un arcoíris, ya que si vemos el plato de un mismo color, no será apetecible.



La zona verde del plato con vegetales crudos(ensaladas) o vegetales cocinados (verduras NO harinosas, aquí no incluye la papa, camote, tiquisque, etc... tubérculos). Preferir cereales integrales como el arroz, pan o pasta, evitando los blancos refinados. Aquí pueden ser parte los tubérculos.

La zona naranja, debe enfocarse en productos altos en proteína como los animales de carne blanca como pollo, pescado o manera de

derivados tenemos huevos, leche, yogurt o queso o fuentes de proteína vegetal como las leguminosas (frijoles, garbanzos, lentejas).

Las frutas puedes utilizarlas de postre, y evitar usarlas de refresco o bebida, ya que muchos necesitan añadirle azúcar y la idea es evitar el azúcar añadida al máximo. A menos que la utilices sin azúcar en la bebida preferida.

Para cocinar, preferir preparaciones donde no requieran grasa, pero si fuera necesario, sería con aceite de oliva.

Preferir solo fuentes de grasa vegetal, no animal como: almendras, mantequilla de maní natural, aguacate, aceitunas.

Como bebidas calientes utilizar chocolate

amargo en polvo, te, café sin azúcar. Tomar al menos 2.5L de agua por día.

Mantenerse activo(a)

Yo agregaría:

No tomar bebidas alcohólicas por su alto contenido de azúcar y evitar los postres a menos que sean porciones pequeñas y una vez por semana o cada 15 días.

Preferir comida tipo rápida casera, la hamburguesa hecha en casa con las papas naturales, son deliciosas y muy nutritivo..

Las cantidades van a depender de las edades, sexo, enfermedades y actividad realizada.

Sal Yodada con moderación.

COMIDA	LUNES	MARTES	MIERCOLES...
DESAYUNO	Huevo Tortilla Tomate	Queso Pan Cebolla	Yogurt Granola Zanahoria cruda
MERIENDA	Manzana	Melocotón	Mandarina
ALMUERZO	Pollo Pasta Brócoli	Lentejas Arroz Zanahoria picada	Pescado Papa Ensalada de repollo
MERIENDA	Café	Té	Chocolate amargo
CENA	Garbanzos Arroz Hongos salteados	Atún Yuca Vegetales mixtos	Pollo Plátano verde Chimichurri de tomate

GOLD CARD

Accedé a descuentos exclusivos con tu **Membresía Full***



+PROTEÍNA NUTRISNACKS

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.



LA AVENTURA
COSTARRICENSE ESPERA A
AQUELLOS QUE ESTÁN
#FITPARAEXPLORAR

**FIT PARA
EXPLORAR**



GAMES

"No hay límites para lo que podemos lograr si nos atrevemos a intentarlo."

Michael Phelps (Natación)

MULTISPA OLYMPIC EDITION 3º



¿CUÁNTO EJERCICIO ES SUFICIENTE?

Esta puede ser una de las preguntas más frecuentes en las personas que realizan poco o nada de ejercicio físico, e incluso entre los que más ejercicio realizan.

Es importante comentar que a pesar de existir mucha evidencia científica y pronunciations asociadas a la cantidad de ejercicio físico que podemos realizar, no existen parámetros específicos para lo máximo a hacer o que pueda ser mencionado de manera general, lo que existe es: lo mínimo recomendado.

Basado en recomendaciones del Colegio Americano de Medicina Deportiva (ACSM), se pueden identificar tres estados físicos: Salud,

Fitness y Alto Rendimiento.

En Salud encontramos población con bajo riesgo asociado a la actividad física, con algunas limitaciones y muy poca experiencia.

Usualmente, realizan ejercicio cardiovascular de 5 a 7 días a semana para lograr un total mínimo de 150 minutos, dentro de 40 a 60% de la frecuencia cardiaca, o en entrenamiento de fuerza muscular de 3 a 2 veces por semana.

En Fitness encontramos población sin factores de riesgo asociados a la salud, con experiencia en entrenamiento y con capacidad cardiovascular. Usualmente, realizan ejercicio

cardiovascular de 3 a 5 días a semana, pueden realizar ejercicios de alta intensidad por tiempo de 20 a 60 minutos, de 60 a 80% de la frecuencia cardiaca; o hacen entrenamiento de fuerza muscular de 4 a 3 veces por semana.

En Alto rendimiento encontramos población sin factores de riesgo asociados a la salud y con más de 2 a 3 años de experiencia continua de entrenamiento. Usualmente, realizan ejercicio cardiovascular de 5 a 7 días a semana con intensidad de 60 a 80% de la frecuencia cardiaca o pueden realizar ejercicios en diferentes intensidades por más de 60 minutos por sesión; o hacen entrenamiento de fuerza muscular de 6 a 4 veces por semana.

Cada uno de estos estados nos ayuda a aclarar cuál podría ser nuestra meta y mostrarnos en cuál estado físico podríamos estar. Conociendo lo mínimo recomendado, podemos identificar por dónde empezar e ir paso a paso, teniendo presente que es importante respetar el proceso como parte fundamental del crecimiento, tanto como personas y para desarrollar el hábito de ser físicamente activos.

Ya lo dijo uno de grandes líderes de la historia, Benjamin Franklin: "La energía y la persistencia conquistan todas las cosas".

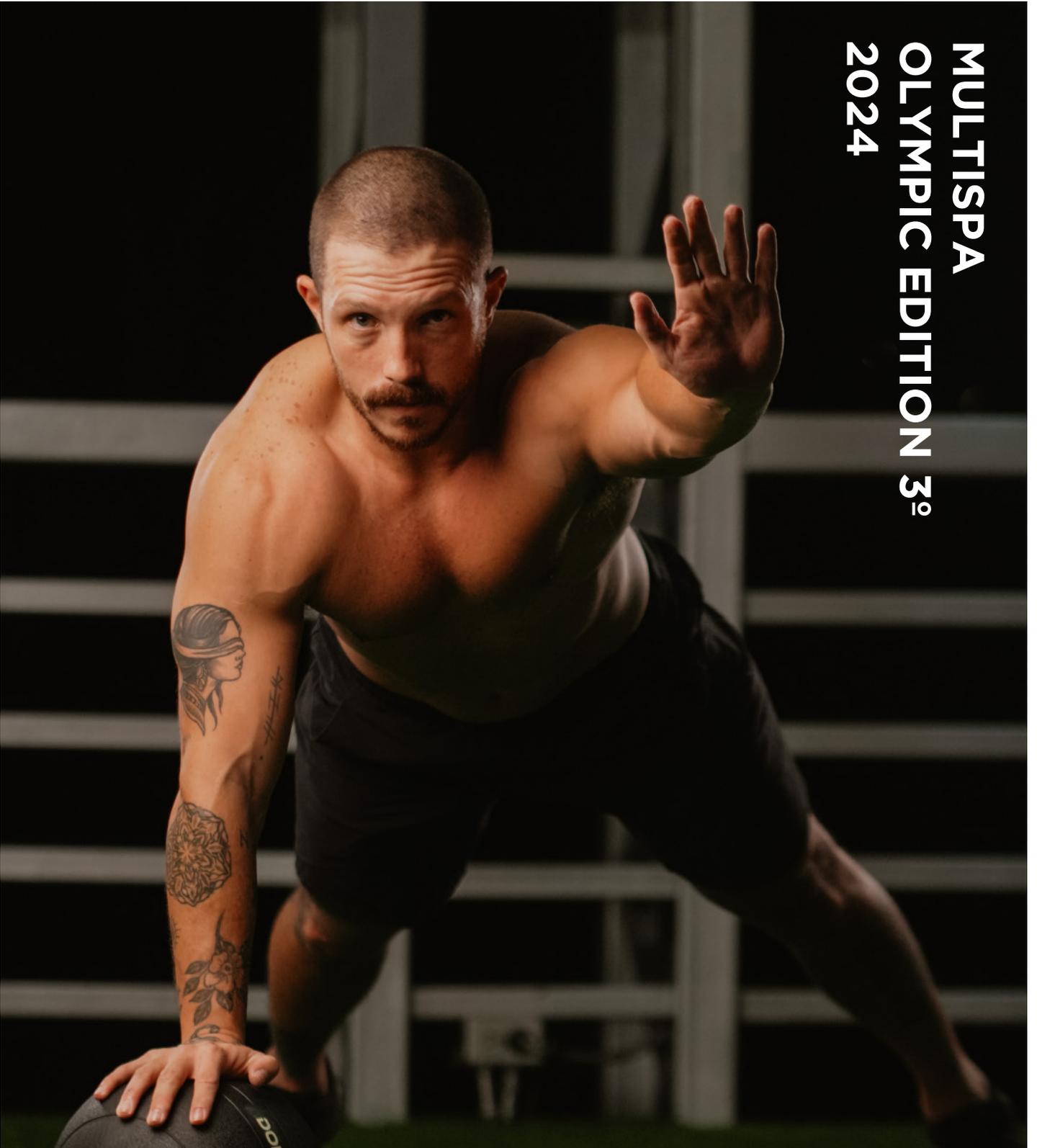
No olvides solicitar la guía y las recomendaciones a tu entrenador en cada una de nuestras sedes para avanzar de la mejor manera.

*Nicolás Zúñiga Hernández.
Entrenamiento & Nutrición.*





**MULTISPA
OLYMPIC EDITION 3^o
2024**

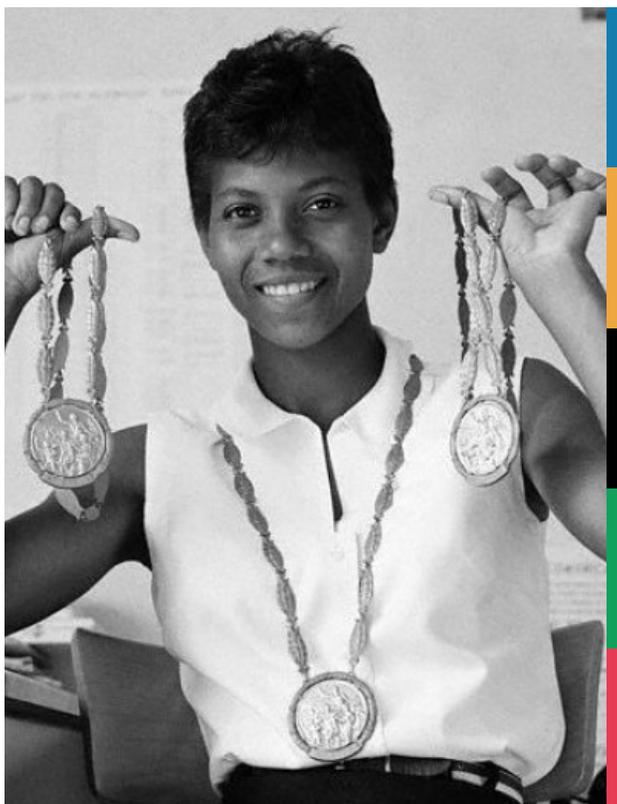




ENERGÍA QUE HIDRATA
ROOSTER 4 HORAS DE ENERGÍA
SANDÍA + ELECTROLITOS
Z E R O

ESTAR EN FORMA PARA
EXPLORAR COSTA RICA ES
ESTAR LISTO PARA VIVIR LA
AVENTURA **DE TU VIDA**

**FIT PARA
EXPLORAR**



GAMES

"El miedo no tiene lugar en mi corazón. Solo conozco el amor, la alegría y la victoria."

Wilma Rudolph (Atletismo)

MULTISPA OLYMPIC EDITION 3º



ENTRENAMIENTO HÍBRIDO

El término "entrenamiento híbrido" ha ganado mucha fuerza en los últimos años. En este artículo, te explicaremos de forma general a qué se refiere este término, sus posibles beneficios y algunos consejos generales para su aplicación.

Primero, es importante aclarar que el término entrenamiento híbrido no tiene un significado "científico" ni se refiere a una metodología específica de entrenamiento. En realidad, es un término general que se usa para describir un proceso de entrenamiento que combina el levantamiento de pesas con actividades de

resistencia, como correr, nadar o andar en bicicleta.

Combinar varias capacidades físicas no es una idea nueva. Los atletas de la mayoría de los deportes han estado combinando sus deportes con el entrenamiento de resistencia (pesas) para mejorar su rendimiento. Los fisicoculturistas han utilizado el ejercicio cardiovascular como parte de su preparación antes de competencias para ayudarles a reducir su porcentaje de grasa.

Otro ejemplo claro es CrossFit, que en los



últimos 20 años ha revolucionado el entrenamiento con la idea de entrenar todas las capacidades físicas de forma simultánea.

¿Por qué ha ganado tanta popularidad el término entrenamiento híbrido en los últimos años?

Ha sido una mezcla de situaciones las que han hecho que esta tendencia gane popularidad, entre ellas:

-El entendimiento de que la famosa interferencia del entrenamiento cardiovascular en el desarrollo de hipertrofia y fuerza no es tan grande como se creía anteriormente.

-El crecimiento y evolución de la comunidad CrossFit.

-Nuevos deportes como Hyrox, que promueven competencias fitness de estilo híbrido.

-El auge del entrenamiento de maratón y media maratón en la población general.

-Influencers y atletas que han promovido la idea de verse bien estéticamente y poder participar en deportes de resistencia como correr o nadar.

Ejemplos de ellos:

Nick Bare

<https://www.instagram.com/nickbarefitness/>

Ross Edgley

<https://www.instagram.com/rossedgley/>

Algunos especialistas como

Alyssa Olenick, Ph.D. Doc Lyss Fitness

<https://www.instagram.com/doclyssfitness/>

prefieren explicar la idea de entrenamiento híbrido como un espectro. En un extremo está el entrenamiento de resistencia, que estimula la fuerza y la explosividad, y en el otro extremo están las actividades de resistencia. Justo en el medio podemos encontrar la combinación de ambos extremos según la necesidad, gusto y temporada de cada individuo. Desde esta perspectiva, el entrenamiento híbrido se puede ajustar a cada persona para cumplir con las adaptaciones deseadas tanto a nivel fisiológico como deportivo.

Es importante tener en mente que,

popularmente, lo que la mayoría de las personas entiende por entrenamiento híbrido, debido a la influencia de las redes sociales, es la combinación de entrenamiento de hipertrofia para mejorar la estética combinado con la capacidad de correr distancias intermedias o largas.

¿En qué se diferencia el entrenamiento híbrido, CrossFit y la idea de entrenamiento concurrente?

El entrenamiento híbrido y el entrenamiento concurrente son conceptos similares en muchos aspectos, pero hay algunas diferencias sutiles en su enfoque y aplicación.

El concepto de entrenamiento concurrente es más utilizado a nivel de investigación científica y en bibliografía relacionada con la ciencia del diseño de programas de entrenamiento. No es un término muy popular. El entrenamiento concurrente incorpora simultáneamente varias capacidades físicas dentro del mismo programa de entrenamiento. Normalmente, se tiene mayor interés en desarrollar uno de los componentes entrenados o se utiliza como entrenamiento complementario a un deporte, siendo el rendimiento en el deporte lo realmente importante.

En el entrenamiento híbrido, se busca optimizar al máximo dos capacidades de manera simultánea, usualmente la fuerza o hipertrofia y el rendimiento en un deporte de resistencia como correr.

En CrossFit, se desea entrenar todo a la vez, para que todas las capacidades se desarrollen progresivamente sin darle prioridad a ninguna. Muchos especialistas del entrenamiento creen que CrossFit es una meta bastante aleatoria, donde no se pueden enfocar los procesos de entrenamiento de manera tan puntual como en el entrenamiento híbrido.



Un resumen:

-Entrenamiento híbrido, CrossFit y Hyrox son entrenamiento concurrente.

-CrossFit y Hyrox son marcas privadas de eventos deportivos que requieren de un entrenamiento concurrente para participar de forma exitosa. Los organizadores de esos eventos diseñan las pruebas y el participante debe entrenar de forma concurrente para lograr un buen rendimiento.

-El entrenamiento híbrido es técnicamente entrenamiento concurrente, pero permite que el individuo elija sus modalidades de entrenamiento de interés o las adaptaciones que quiere lograr. Por eso, es muy llamativo para las personas que desean trabajar su estética corporal mientras logran participar en eventos deportivos o pruebas físicas que disfrutan.

Beneficios del Entrenamiento Híbrido

El entrenamiento híbrido ofrece una variedad de beneficios que abarcan múltiples aspectos de la salud y el rendimiento físico, según las metas de la persona:

- Aumento de masa y fuerza muscular
- Reducción del porcentaje de grasa
- Mejora de la capacidad cardíaca y pulmonar
- Reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares
- Mejora de la densidad ósea
- Aumento del metabolismo basal
- Mejor regulación de la glucosa
- Mejora de la capacidad funcional
- Reducción del estrés
- Mayor confianza y autoestima

Recomendaciones prácticas para implementar el entrenamiento híbrido

Lo ideal es asesorarse con profesionales en entrenamiento que te ayuden a personalizar en detalle el proceso. En algunos casos, se debe pedir asesoría a varios entrenadores según los deportes o actividades que se desean trabajar.





Implementar un programa de entrenamiento híbrido puede parecer desafiante, pero con una planificación cuidadosa, es posible maximizar los beneficios de ambos tipos de ejercicio. Aquí hay algunas recomendaciones prácticas para comenzar:

-Alternar días de fuerza y resistencia: Programa sesiones de entrenamiento de fuerza y resistencia en días alternos para permitir una recuperación adecuada y minimizar el efecto de interferencia.

-Dos sesiones diarias: Idealmente, realiza el entrenamiento de fuerza por la mañana y, después de 6 horas o más, realiza la segunda sesión de la actividad de resistencia.

-Sesiones combinadas: Si necesitas combinar dos actividades en una misma sesión, trabaja siempre la fuerza al principio y, al final, el deporte de resistencia.

-Nutrición: La nutrición es clave para lograr los cambios estéticos, ya sea aumento de masa muscular o pérdida de grasa. Además, debe ayudar a la recuperación entre sesiones y brindar suficiente energía para el rendimiento en el deporte de resistencia.

Conclusión

El entrenamiento híbrido ofrece una manera equilibrada y efectiva de mejorar múltiples aspectos de la salud y el rendimiento físico. Al combinar estratégicamente el entrenamiento de fuerza y resistencia, es posible maximizar los beneficios de ambos tipos de ejercicio. Siguiendo recomendaciones prácticas y adaptando el programa a tus necesidades individuales, puedes implementar con éxito un programa de entrenamiento híbrido que te ayude a alcanzar tus objetivos y disfrutar de los deportes que te apasionan.

**MULTISPA
OLYMPIC EDITION 3^o
2024**





ENTRENAMIENTO GRUPAL, POTENCIADOR DE MIS METAS EN EL GYM

Qué diferenciador posee el entrenamiento grupal como factor de éxito en mis metas en el gimnasio?

Esta es una pregunta que vamos a abarcar desde diferentes ámbitos, cada miembro posee metas individuales es por esto que una clase grupal puede tender a generar duda respecto a si realmente cumpliré mis metas, sin embargo, un entrenamiento exitoso será aquel que se logre desarrollar de manera constante, disciplinada y rico en estímulos adecuados para cada objetivo, por lo que la adherencia a un

programa de entrenamiento será la clave de éxito principal.

La motivación es un factor emocional que varía de forma constante, si dejamos nuestras metas en manos de esta probablemente nos distanciemos de nuestros goals, Wayment (2017) habla en su artículo sobre la teoría de la autodeterminación que sostiene que los entornos que apoyan a la competencia, la autenticidad y la conexión social son más importantes para el bienestar físico, ya que este ambiente motiva a la persona a esforzarse,



motiva al compromiso y perseverancia al tener experiencias de dominio, obtener logros personales, el constante estímulo, y la sensación de mejora de rendimiento o estado físico, y son todos estos factores los que coinciden en la clase grupal y respuesta de éxito.

Es importante mencionar, además, la importancia del papel del coach, donde al estar en un ambiente controlado posee la capacidad de dar mejor feedback, correcciones y observar el avance tanto de manera grupal como individual y la capacidad de este de brindar un entrenamiento eficaz desde principiantes a avanzados.

El factor tiempo será para algunos uno de los beneficios más importantes, ya que integrar el entrenamiento a la dinámica de vida laboral, familiar y responsabilidades diarias puede representar un reto que a largo plazo nos lleva a la deserción, es por esto que la eficacia de un estímulo adecuado en un tiempo reducido de 45-50min son el valhalla de muchos.

La clase grupal puede dar el sentimiento de temor si aún no has sido parte, sin embargo, puede ser el espacio donde puedas acercarte al bienestar físico desde el apoyo de grupo, del reto individual y grupal, y derribar barreras que nos alejan de los beneficios de gozar de una buena salud física.

Bibliografía

Wayment, Heidi A.; McDonald, Rachael L.. Sharing a Personal Trainer: Personal and Social Benefits of Individualized, Small-Group Training. *Journal of Strength and Conditioning Research* 31(11):p 3137-3145, November 2017. | DOI: 10.1519/JSC.0000000000001764



esKalar
CLIMBING
AND FITNESS



MULTISPA
FITNESS CLUB

f ESKALARCR
i ESKALARCR

CONTACTO

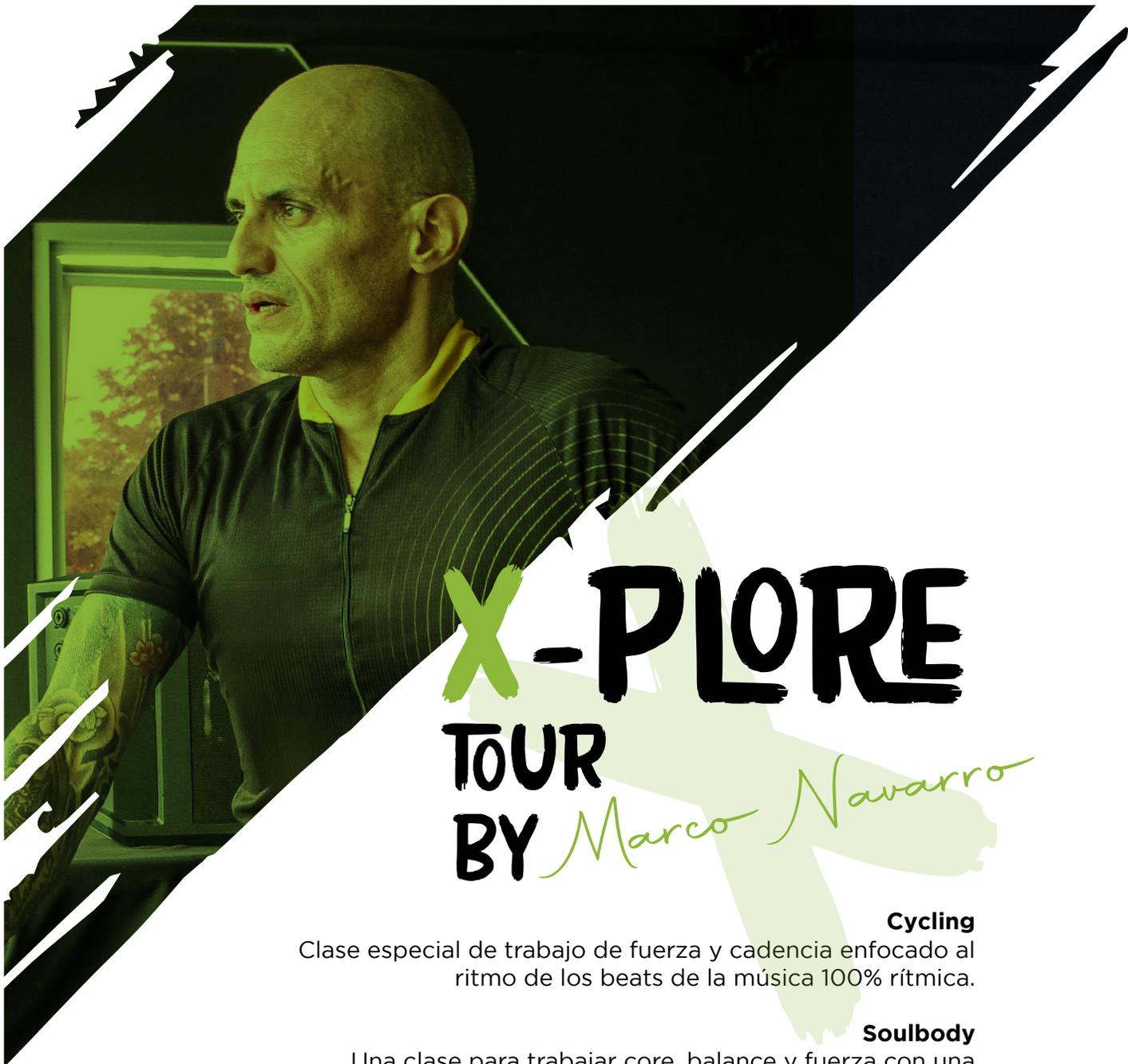
 8772.9031

ESKALAR@GRUPOESKALAR.COM



**ESKALAR
EL SPOT, CC**

Diagonal a Distrito 4, Guachipelín de Escazú. Centro Comercial EL SPOT



X-PLORE

TOUR
BY

Marco Navarro

Cycling

Clase especial de trabajo de fuerza y cadencia enfocado al ritmo de los beats de la música 100% rítmica.

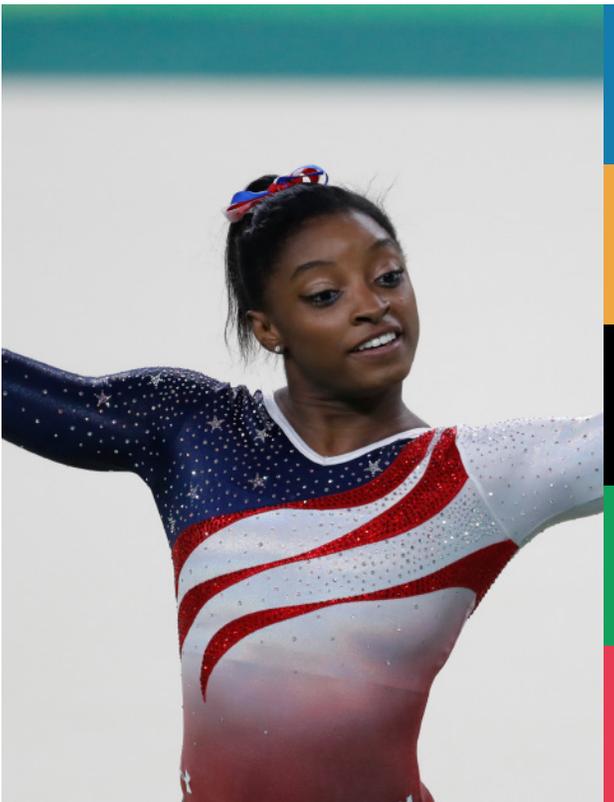
Soulbody

Una clase para trabajar core, balance y fuerza con una mezcla de posturas de movimientos funcionales, yoga, pilates y otras metodologías; una clase de bajo impacto y alta intensidad.



ESTAR EN FORMA ES ABRIR
LA PUERTA **A LAS**
MARAVILLAS NATURALES DE
COSTA RICA

**FIT PARA
EXPLORAR**



GAMES

"Si sueñas con algo, ve a por ello. No importa lo difícil que parezca, siempre puedes lograrlo si realmente lo deseas."

Simone Biles (Gimnasia)

MULTISPA OLYMPIC EDITION 3º



SENDERISMO EN ÉPOCA LLUVIOSA

La temporada de lluvias en Costa Rica, que se extiende aproximadamente de mayo a noviembre, ofrece una experiencia única para las personas que practicamos senderismo.

Con paisajes exuberantes y una biodiversidad impresionante, el país se transforma en un paraíso verde. Sin embargo, esta temporada también presenta desafíos particulares que

requieren una preparación adecuada.

Estos son algunos consejos esenciales para que disfrutés de tus caminatas bajo la lluvia de manera segura y placentera:

Antes de empezar tu aventura

Tiempo meteorológico

Revisá el pronóstico del tiempo antes de salir.

En esta época, las lluvias suelen ser más fuertes por la tarde, así que es mejor comenzar tus caminatas temprano en la mañana.

Rutas y terreno

Los suelos saturados pueden resultar resbaladizos y desafiantes. Si usás bastones de trekking, empacalos. Los bastones te ayudarán a mantener el equilibrio, reducir la carga sobre tus rodillas y pueden ayudarte como apoyo para cruzar cuerpos de agua de ser necesario, pero ¡atención! Por más equipados que estemos, debemos respetar las fuerzas de la naturaleza, evitando áreas de alto riesgo como cañones o sitios donde un incremento en el caudal de agua pueda representar un riesgo.

Buscá en cambio rutas con buen drenaje natural y donde el barro no vaya a representar un reto técnico más alto del que estemos acostumbrados, ya que una mala caída puede resultar en una situación de emergencia.

Consejos para el camino

Protejé tu equipo

Podés usar una funda impermeable para cubrir tu mochila, y adicionalmente optar por guardar tus pertenencias en bolsas secas (“dry bags”) o bolsas de basura grandes dentro de tu bulto. Recordá prestar especial atención a cómo protegés tus artículos esenciales como ropa seca, botiquín de emergencia y dispositivos electrónicos.

Mantené el ritmo

Caminar en condiciones lluviosas puede ser más cansado de lo normal. Tomate tu tiempo, pero mantené un ritmo constante. Evitá las pausas muy largas en las que te podés “enfriar,” ya que luego costará más trabajo retomar.

Cuidado del medio ambiente

las lluvias pueden aumentar el impacto en los





senderos y erosionarlos (erosión hídrica). Para prever un mayor desgaste de los caminos, evitá crear senderos nuevos a los ya marcados, no dejés basura y caminá junto a grupo pequeño (ejemplo: no es lo mismo que pasen 5 personas por un camino a que pasen 20 en cuanto al impacto que esto tiene en el terreno).

En conclusión, practicar senderismo en la época lluviosa puede ser una experiencia increíble si te preparás bien.

Con el equipo adecuado y tomando las precauciones necesarias, podrás disfrutar de la impresionante naturaleza del país que sale a relucir con estos agüaceros.

¡Te deseo un buen camino!





FIT PARA EXPLORAR
ISLANDIA
Del Gym a correr sobre un coloso islandés

Una alianza entre:

 WONDERMORE
 +
 MULTISPA

LES TRAE:
\$250 OFF
 EN CUALQUIERA DE LOS VIAJES DEL 2024 CON WONDERMORE (SOLO PARA CLIENTES MULTISPA)

Tu entrenamiento a partir de hoy marcará tu próxima aventura. Preguntar en recepción por +INFO

FIT PARA EXPLORAR
EL MUNDO 

Una alianza entre:

 WONDERMORE
 +
 MULTISPA

LES TRAE UNA PROMO SOLO PARA WONDERMOREAN@S EN TU SEDE SELECCIONADA

\$50 + IVA
X MATRÍCULA

\$70 + IVA
X MES

Tu entrenamiento a partir de hoy marcará tu próxima aventura. Preguntar en recepción por +INFO

HIPER rutina TROFIA

ENTRENAMIENTO MASCULINO BY EVARISTO CORTES

DÍA 1

5 minutos de calentamiento - movilidad

	Series	Reps	Desc
24 Press banca individual M	4	8	1:20 min
24 Press banca con barra			

	Series	Reps	Desc
27 Pull over cable	4	8	1:20 min
Remo inclinado con M			

	Series	Reps	Desc
27 Crossover cable	4	8	1:20 min
27 Polea abierto hincado			

	Series	Reps	Desc
Remo hombro posterior M			
Flay hombro posterior cable	4	10	1:20 min
Elevación lateral hombro M			
Trapezio con mancuernas			

	Series
30 segundos cardio full, 30 segundos plan valside	5

DÍA 2

5 minutos de calentamiento - movilidad

	Series	Reps	Desc
Biceps inclinado mancuernas	4	8	1:30 min
Biceps con barra Z			

	Series	Reps	Desc
Press francés con barra romana	4	8	1:30 min
27 Tríceps polea con barra			

	Series	Reps	Desc
Sentadilla libre barra	4	10	1:30 min
Desplante búlgaro kettlebell		8 clic	

	Series	Reps	Desc
Peso muerto olímpico	4	10	1:30 min
Flexión rodilla máquina			

	Series
30 segundos suiza, 30 segundos plan toque de hombros, 30 segundos abdomen	5

DÍA 3

• Realizar natación.



LONGEVIDAD

La longevidad, definida por la OMS como “la combinación de todas las capacidades físicas y mentales con las que cuenta una persona” se debe ver desde un punto de vista individual y centrado en el logro de una vida prolongada y saludable, es un objetivo alcanzable para quien desea vivir más y de forma saludable.

Como hablamos de un tema de salud cabe recalcar que no es solo la cantidad de años que vivimos lo que importa, sino también la calidad de vida durante esos años, por lo tanto, no se trata de vivir más tiempo, sino de vivir de una manera plena, activa y sin limitaciones tanto físicas como cognitivas significativas, para lo cual debemos mantener un estado óptimo de bienestar físico, mental y emocional a medida que vamos envejeciendo.

Con el propósito de alcanzar el objetivo de una

vida longeva, debemos tomar en cuenta los siguientes factores variables que, como individuo, puedo y debo manejar para que, convertidos en hábitos, nos den la posibilidad de llevar una vida más sana y durante más tiempo, en una buena forma física y mental.

1. Moverse más

El ejercicio o actividad física reducen el riesgo de muerte prematura, mantienen al corazón y al sistema circulatorio sanos y protege de enfermedades crónicas que afectan física y mentalmente. Además, fortalecer la musculatura reduce el riesgo de sufrir caídas en las personas adultas mayores, da una mayor protección articular y mejora la movilidad.

Es importante recalcar que el mejor ejercicio siempre será cualquier actividad que se disfrute, a la cual se pueda generar un apego. La



OMS recomienda de 150 a 300 minutos de actividad física aeróbica de moderada a vigorosa para las personas adultas, y un promedio de 60 minutos diarios para niños y adolescentes.

2. Comer más frutas y verduras

Indiferentemente del tipo de dieta de preferencia, el consejo es comer con moderación y tener el propósito de consumir más frutas y verduras, aumentar la ingesta de productos frescos, disminuir los alimentos procesados y evitar los ultraprocesados.

Adicionalmente, es importante recalcar que el consumo de cereales integrales, legumbres, frutos secos y aceite de oliva han demostrado reducir el riesgo de padecer cardiopatías, cáncer, diabetes y demencia.

3. Dormir lo suficiente

La calidad del sueño desempeña un papel fundamental en el envejecimiento saludable. Las investigaciones han revelado que la cantidad de sueño que una persona tiene en promedio cada noche está relacionada con el riesgo de muerte por cualquier causa y que tener un sueño de calidad de manera constante puede sumar varios años a la vida de una persona. Al parecer, el sueño tiene especial importancia para la salud del cerebro; un estudio de 2021 descubrió que las personas que dormían menos de cinco horas por noche tenían el doble de riesgo de desarrollar demencia.

4. Mantener la mente activa

Realizar actividades que mantengan activa o desafíen la actividad cerebral, como leer, aprender nuevas habilidades o los juegos de agilidad mental, puede ayudar a mantener la función cognitiva y prevenir enfermedades neurodegenerativas. Incluso el simple hecho de mantener un pensamiento positivo ayuda a vivir más. El optimismo se asocia a un menor riesgo de enfermedad cardíaca y aumenta la

expectativa de vida entre un 5 y un 15 por ciento más que las personas más pesimistas.

5. Cuidar las relaciones sociales

El aislamiento y el sentimiento de soledad son tan perjudiciales para nuestra salud tanto como el tabaco y nos expone a un riesgo mayor de padecer demencia, cardiopatías y accidentes cerebrovasculares.

Las relaciones sociales, el apoyo social y las conexiones emocionales voluntarias son fundamentales para vivir más sanos y también más. Mantener relaciones cercanas con familiares, amigos o cualquier persona y participar en actividades comunitarias puede mejorar el bienestar general y reducir el riesgo de enfermedades mentales.

6. Hidratación

Sabemos que la hidratación es un requisito fundamental para la salud, el agua es el componente mayoritario de las células del cuerpo y protege y lubrica el cerebro y las articulaciones. Pero la pregunta habitual es:

¿Cuánta agua debo tomar?

La respuesta a esta pregunta puede variar si somos hombres, mujeres, según el nivel de actividad que tenemos durante el día o dependiendo del clima. Para esto existe una forma de calcular la cantidad sugerida de agua a ingerir, por día, mediante una operación matemática muy sencilla, 35 mililitros de agua por kilogramo de peso nos dará ese valor que tanto nos interesa conocer.

Recordemos y tomemos en cuenta que el proceso de envejecimiento es universal para todos los seres vivos y no puede ser revertido, pero podemos adoptar hábitos para que este sea lo más confortable y saludable posible.

Lic TF. Orlando Calderón Oreamuno



Pacific Nature CHALLENGE

01 DIC 2024

Etapa III

NATURE 18K

MULTISPA
FITNESS CLUB

SANTA TERESA, COSTA RICA

Pacific Nature CHALLENGE

30 NOV 2024

Etapa II

PACIFIC 32K

MULTISPA
FITNESS CLUB

SANTA TERESA, COSTA RICA

Pacific Nature CHALLENGE

29 NOV 2024

MULTIETAPA

ULTRA TRAIL 100K

MULTISPA
FITNESS CLUB

SANTA TERESA, COSTA RICA

DEFINE TU LIBERTAD

HORARIO

Lunes a Viernes
10 AM - 7:30 PM

Sábado y Domingo
10 AM - 5 PM

Diagonal a Distrito 4, Guachipelín de Escazú. Centro Comercial EL SPOT



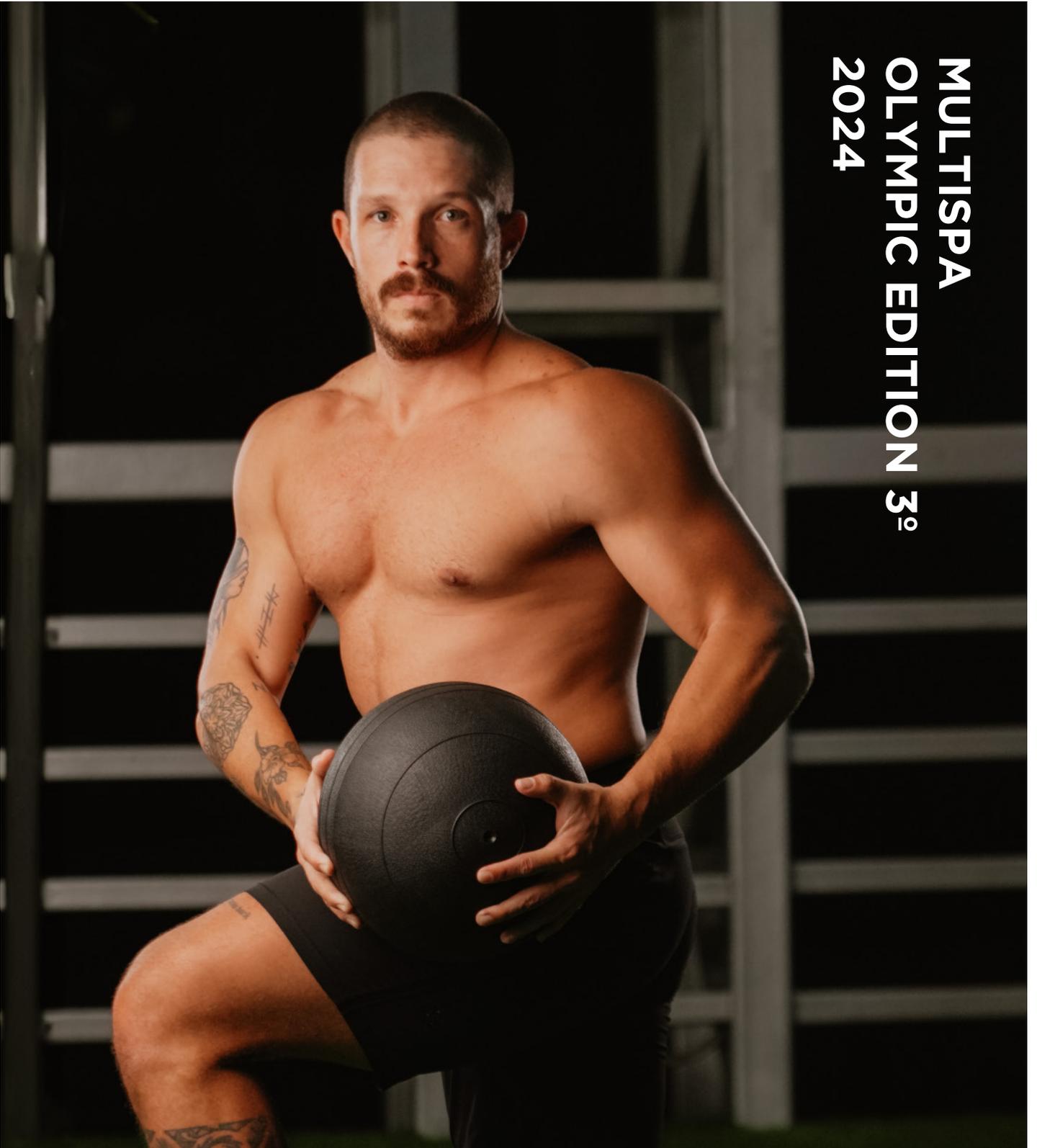
UHURU OUTDOORS

   UHURU OUTDOORS

+506.8332.4994

WWW.GRUPOESKALAR.COM

MULTISPA
OLYMPIC EDITION 3^o
2024





PASEAR A NUESTRAS MASCOTAS

Todos sabemos que pasear a nuestras mascotas es bueno para ellos y para nosotros, pero ¿sabes realmente que tan bueno es?

Existen muchísimos beneficios tanto físicos como mentales para nuestros peluditos a la hora de hacer sus paseos diarios, por eso hoy queremos mencionarte algunos de estos beneficios y algunos tips que son de gran

importancia a la hora de los paseos, esperamos que sean de ayuda y te ayuden a salir más seguido de casa a disfrutar con tu mascota.

SALUD MENTAL

Los seres humanos no suelen quedarse en casa todo el día y los perros tampoco deberían hacerlo. Cambiar el entorno de tu perro puede aportar una estimulación mental continua para

él, pero también para ti. El cerebro, al igual que otros músculos, necesita ser desafiado regularmente para desarrollarse. Los paseos son una forma perfecta de proporcionar muchos estímulos nuevos en forma de nuevas vistas, olores, sonidos y sensaciones táctiles. Para variar, prueba llevar a tu mascota a diferentes lugares, como parques aptos para perros, playas, caminatas y paseos por senderos. Estamos seguros de que disfrutarás de los paseos tanto como ellos.

SALUD DE LAS ARTICULACIONES

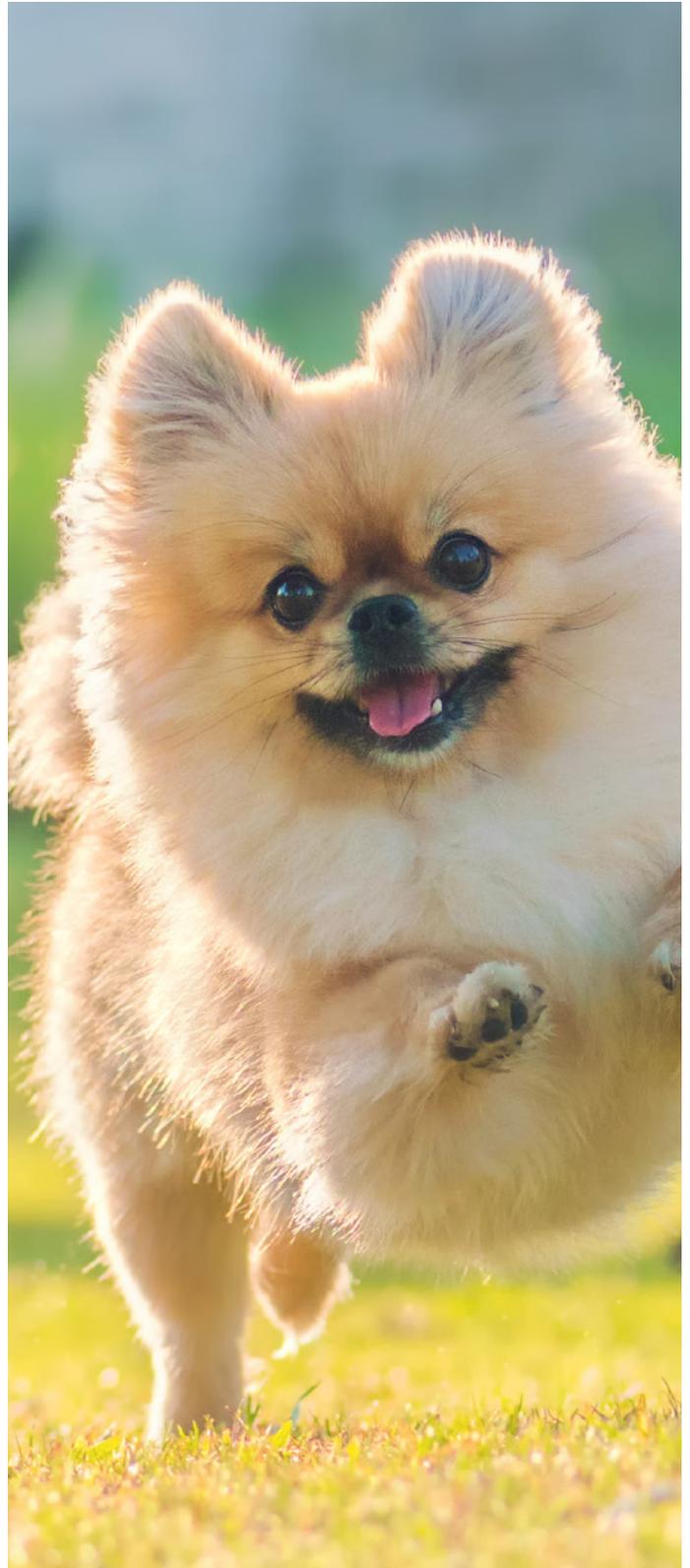
Puede parecer contradictorio, pero salir a pasear puede ayudar a las articulaciones de tu perro, incluso si es de edad avanzada. Los paseos frecuentes pueden ayudar a que las articulaciones trabajen y sean funcionales. En este caso aplica la frase "o lo usas o lo pierdes". El apoyo nutricional también puede tener un gran impacto en esta área, de modo que encontrar una dieta con glucosamina, condroitina y ácidos grasos Omega es una excelente manera de ayudar a su salud articular.

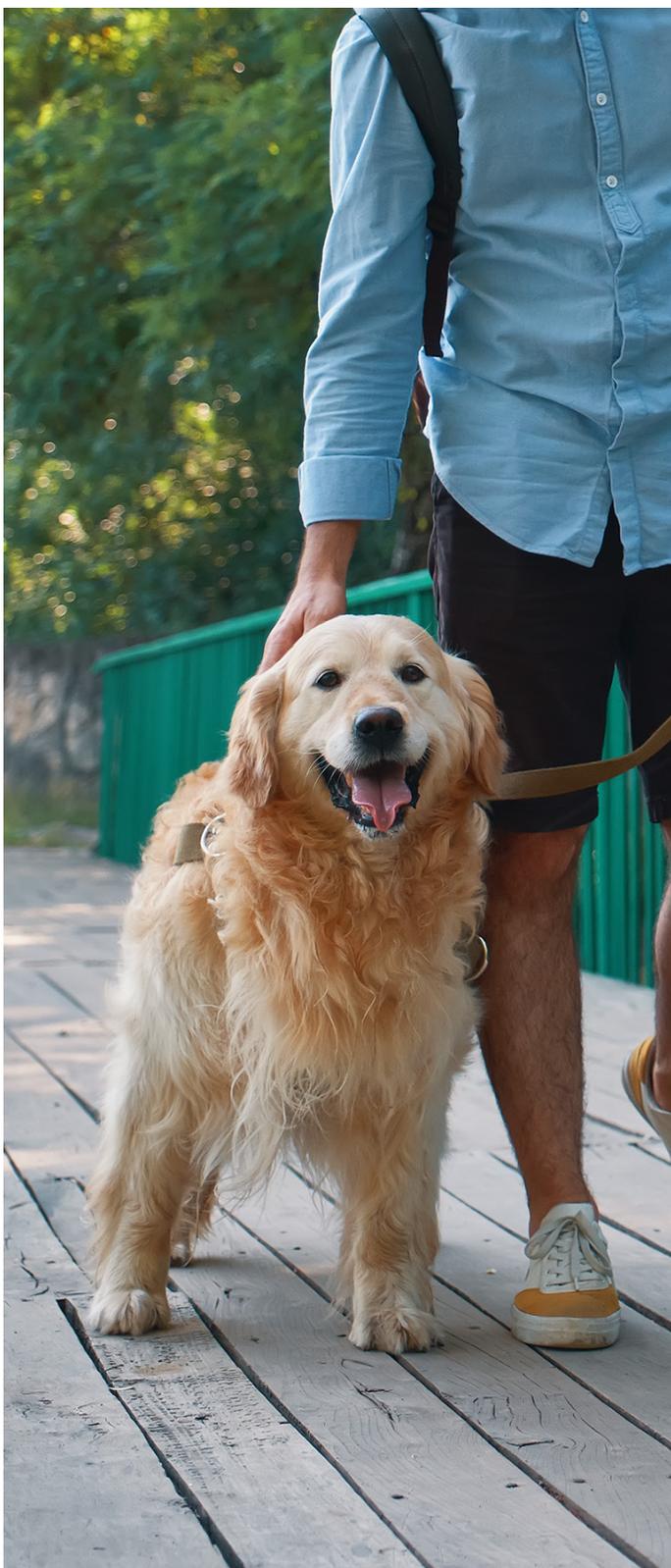
CONTROL DEL PESO

Cualquier forma de ejercicio aumentará la cantidad de energía utilizada cada día y un buen paseo también cuenta. Puede parecer obvio, pero es importante recordar que, para mantener un peso saludable, la cantidad de energía que consumimos (y también la de nuestras mascotas) cada día debe coincidir con la energía que utilizamos. Si caminar es demasiado fácil o no mantiene a raya ese peso extra, intenta aumentar el ritmo a un trote ligero o una carrera. Caminar también es una forma estupenda de mantener la masa muscular sin tener que hacer un ejercicio intensivo.

SOCIALIZACIÓN

Si tu perro está al día con las vacunas, los parques para perros, los paseos en grupo y las playas aptas para perros son formas estupendas de normalizar las interacciones con





otros perros y humanos.

Existen muchos servicios que ofrecen paseos para perros, o incluso mejor, aventuras para perros, en las que llevarán a tu perro a una aventura con un grupo de otros perros. Esta es una solución perfecta si no tienes mucho tiempo y realmente quieres darle a tu perro oportunidades sociales y muchísima diversión.

Al igual que las personas, no todos los perros son seres sociales, así que nunca lo fuerces a jugar con otros. Es posible que prefiera mirar desde un costado, donde se siente cómodo, y pasar un rato agradable con su dueño.

Exponer a tu perro a diferentes entornos sociales durante las primeras etapas de su desarrollo (9-12 semanas de edad) es importante para asegurarte de que no omita esta parte del desarrollo del comportamiento. Aunque dejar que tu perro corra por un jardín grande puede proporcionarle suficiente espacio para el ejercicio físico, no le dará las interacciones sociales que necesita.

¿Estás listo para pasear a tu mascota? Antes de esto toma nota de lo siguiente

Lo que cuenta no es tanto el número de paseos diarios, o su duración, sino la calidad de los mismos.

Un paseo de calidad es aquel durante el cual el perro disfruta, se relaja y ejercita tanto su físico como su psique.

Ten en cuenta las siguientes recomendaciones:

Asegúrate de que tu perro sale de casa en un estado relajado.

Permítele explorar el entorno con libertad: aunque lo pasees con correa, déjale olfatear.

Llévalo a lugares que le gusten.

Si tu perro se lleva bien con otros perros, permítele jugar y socializarse con ellos.

Aprovecha el paseo para premiar sus buenas conductas.

Adapta el ritmo del paseo a la edad y el estado de salud de tu perro.

Prepárate antes del paseo

Antes de salir de casa debes tener listas varias cosas que deberás llevarte

- Correa
- Bolsa para sus heces

· Agua

· Premios

· Algún juguete

· En el caso de que vaya a ser un paseo largo en verano, puedes llevarte también un bebedero por si le entra sed.

Puedes tener reservado un rincón o un cajón de la entrada de tu casa para estos objetos con el fin de tenerlos a mano antes de salir.

Ahora sí, ya estás listo para salir y disfrutar de grandiosos paseos con tu mejor amigo, recuerda que para ti es una salida más, pero para él es lo mejor de su día.



HIPER rutina TROFIA

ENTRENAMIENTO FEMENINO BY EVARISTO CORTES

DÍA 1

5 minutos de calentamiento - movilidad

Maq	Series	Reps	Peso	Desc
Desplante búlgaro con step KBS		10 c/u	30 c/u	
	3 a 4			1:00 min
Hip trust maquina		10 + 10	100	

Maq	Series	Reps	Peso	Desc
Peso muerto individual KBS		10 c/u	30 c/u	
08 Flexión rodilla maquina	3 a 4	10	80	1:00 min

Maq	Series	Reps	Peso	Desc
07 Aductores cadera		10	130	
Press banca mancuernas	3 a 4	10	30	1:00 min

Maq	Series	Reps	Peso	Desc
23 Pull up supino		-	-	
Flay hombro posterior	3 a 4	10	10	1:00 min

Maq	Series	Reps	Peso	Desc
Remo una mano		10	45	
Face pull mecate	3 a 4	15	70	1:00 min

30 seg cardio full, 30 seg maletín isométrico, (5 vueltas)

DÍA 2

5 minutos de calentamiento - movilidad

Maq	Series	Reps	Peso	Desc
Polea abierto		10	40	
Pull over cable	3 a 4	10	20	1:00 min
Press militar semi incada		10	20	

Maq	Series	Reps	Peso	Desc
Press francés mancuernas		10	17,5	
23 Tríceps polea	3 a 4	FM	50	1:00 min
Elevación lateral hombro abierto		10	12,5	

Maq	Series	Reps	Peso	Desc
Peso muerto romano B		10	60 kg	
04 Press una pierna	3 a 4	10 c/u	135	1:00 min

Maq	Series	Reps	Peso	Desc
27 Glúteo polea tobillo		12	6	
Sentadilla sumo KBS step	3 a 4	10	40	1:00 min

Maq	Series	Reps	Peso	Desc
Lumbar silla		15	25	
Abdomen maquina	3 a 4	FM	90	1:00 min

10 min de cardio en baja intensidad

DÍA 3

30 seg cardio full, 30 seg plan toque hombros, 30 seg suicidas, 30 seg jiro ruso con disco, 30 seg superman (5 vueltas) + 40 cardio



GROUP X



GROUP X

MULTISPA HEREDIA

¿Eres de Heredia y estás buscando un gimnasio que te ayude a alcanzar tus metas de manera sostenible?

Multispa Heredia es un gimnasio especializado en entrenamiento grupal, donde encontrarás una variedad de clases para todos los niveles y objetivos.

Nuestro programa estrella, GROUP X, te ofrece 3 salas

Sala HIFT

Una sala donde entrenarás fuerza y cardio

Sala Connect

Donde disfrutaras de clases de yoga, pilates y baile

Sala SPIN

Nuestro formato de clases de cycling.

QUERES PROBAR ESTA NUEVA FORMAR DE ALCANZAR TUS METAS . TE ESPERAMOS EN GROUP X?



Motr Pilates
\$350



Caminadora
MODELO: 2450
\$2,995

☎ 8439-5555 | 📷 sportec_cr | 🗨 Sportec CR



SPORTEC

PILATES & BLANCED BODY

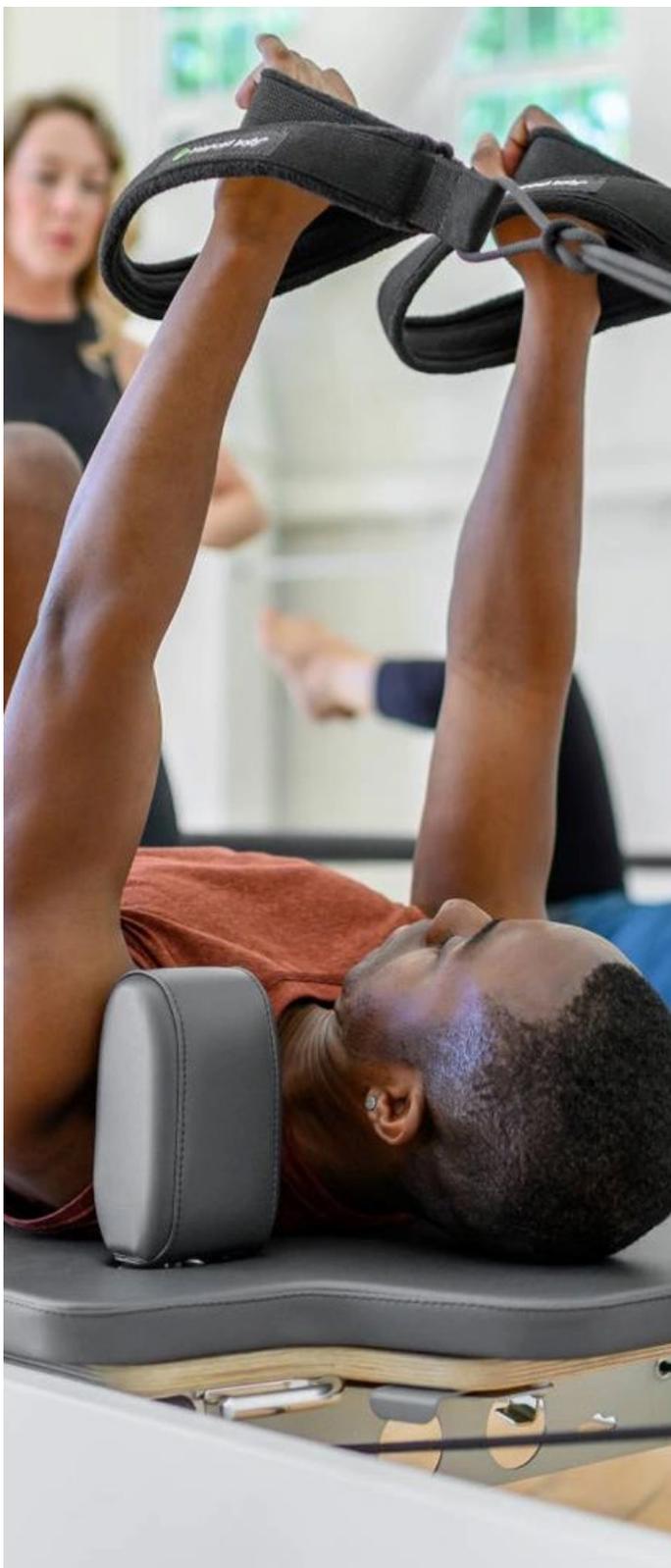
La transformación que va más allá del cuerpo

En los últimos años, el Pilates ha dejado de ser una simple tendencia para convertirse en un movimiento que transforma cuerpos y mentes. Este método de ejercicio, creado a principios del siglo XX por Joseph Pilates, ha cautivado a personas de todas las edades y niveles de condición física. Pero, ¿qué hace que el Pilates sea tan especial?

Descubramos por qué esta disciplina está en auge y cómo puede cambiar tu vida.

El secreto del éxito del Pites resultados holísticos para todos

El Pilates no se limita a fortalecer músculos o quemar calorías. Su enfoque holístico busca



fortalecer el core, mejorar la flexibilidad y aumentar la conciencia corporal. Estos beneficios se traducen en:

Un cuerpo más fuerte y flexible

Notarás una mejor postura, equilibrio y rendimiento físico en general.

Una mente más serena y enfocada

El Pilates te ayudará a reducir el estrés, mejorar la concentración y la claridad mental.

Una mejor calidad de vida

Disfrutarás de mayor energía, vitalidad y bienestar general. Accesible para todos, sin importar tu condición física

A diferencia de otros métodos de ejercicio, el Pilates se adapta a cada persona, sin importar su edad o nivel de condición física. Los instructores expertos modifican los ejercicios para que sean desafiantes pero seguros, incluso para aquellos con lesiones o condiciones especiales.

Pilates más que un ejercicio, un estilo de vida

Los beneficios del Pilates van más allá del aspecto físico. Esta disciplina te ayuda a:

Conectar con tu cuerpo

Desarrollarás una mayor conciencia corporal, mejorando la coordinación y el control de tus movimientos.

Reducir el estrés

La respiración profunda y la concentración en los ejercicios te ayudarán a disminuir la ansiedad y el estrés diario.

Mejorar tu estado de ánimo

El Pilates te dará una sensación de logro y bienestar, aumentando tu autoestima y optimismo. Un método avalado por la ciencia

Numerosos estudios científicos han demostrado la eficacia del Pilates para:

Mejorar la postura y reducir el dolor de espalda.
Fortalecer los músculos y aumentar la flexibilidad.

Mejorar la salud mental y reducir el estrés.
Acelerar la recuperación de lesiones.
Pilates en Costa Rica: Sportec, tu distribuidor oficial de Balanced Body

En Sportec, como distribuidores oficiales de Balanced Body en Costa Rica, nos apasiona acercar el Pilates a la comunidad.

Contamos con una amplia gama de equipos y accesorios de la más alta calidad para que puedas practicar Pilates en casa o en tu estudio.

Además, te ofrecemos asesoría personalizada para que encuentres el equipo perfecto para tus necesidades y objetivos.



MULTISPA

MAGAZINE

SÍGUENOS REDES OFICIALES



4081-2000



Multispa_cr



@multispacr



@multispacr

Edición

Director: Ariel Mora

Fotografía: Asdrubal Mora

Dirección Creativa: Mariela Sáenz

Diseño Gráfico: José David Umaña Z

