

EDICIÓN #19
FEBRERO 2025

MULTISPA

FITNESS JOURNAL



MULTISPA

EDITORIAL

EVOLUCIÓN Y EXPANSIÓN: LOS NUEVOS DESAFÍOS DE MULTISPA

El mundo del fitness está en constante evolución, y en Multispa hemos aprendido que el crecimiento no solo implica abrir nuevas puertas, sino también cerrar algunas con la convicción de que cada cambio es una oportunidad de mejora.

Uno de los retos más grandes que hemos enfrentado recientemente ha sido la transformación de nuestra sede en Escazú. Durante años, este gimnasio multiservicios fue un referente en la zona, un lugar donde muchas personas encontraron su pasión por el ejercicio. Sin embargo, el mundo del fitness cambia y nosotros decidimos cambiar con él.

Así nació BLITZ, un nuevo concepto boutique que conserva la esencia de un gimnasio multiservicios, pero con un enfoque en brindar experiencias más personalizadas y exclusivas. Sabemos que este cambio no ha sido fácil y que muchas personas sintieron nostalgia por lo que dejamos atrás, pero estamos seguros de que lo que viene será aún mejor. Actualmente, BLITZ está en construcción y abrirá sus puertas en marzo de este año, y estamos emocionados de ofrecer un espacio innovador, diseñado para quienes buscan un entrenamiento de calidad en un ambiente más cercano y motivador.

Pero los desafíos no terminan ahí. En 2024 dimos un paso aún más ambicioso: expandirnos fuera del Gran Área Metropolitana con la apertura de MULTISPA TURRIALBA. Para nosotros, esta sede representa más que un nuevo gimnasio. Es una declaración de principios. Creemos firmemente que la salud y el bienestar deben estar al alcance de todos, no solo en las grandes ciudades, sino también en comunidades donde el acceso a opciones de entrenamiento de calidad ha sido limitado. Turrialba es el punto de partida de esta visión, un lugar con una rica cultura deportiva que nos motiva a contribuir con nuestro granito de arena al desarrollo de la comunidad.

Cada reto que enfrentamos nos ha fortalecido y nos ha hecho reafirmar nuestra misión: ofrecer espacios donde las personas puedan transformar su salud, su cuerpo y su mentalidad. Hoy, con una visión renovada y una estrategia clara, seguimos avanzando con la misma pasión con la que empezamos hace más de 40 años.

A quienes han sido parte de este camino, gracias por confiar en nosotros. Y a quienes nos acompañarán en esta nueva etapa, bienvenidos a la evolución de Multispa.

T A B L A D E

CONTENIDO

Hiking Tica_____4

Una aventura natural a través de Costa Rica_____10

Blitz Escazú_____13

Entrenamiento respiratorio para personas que trabajan en oficina_____16

Multispa Turrialba_____23

Herramientas para lograr tus metas_____28

Entrenamiento RIR y RPE_____34

Programas de entrenamiento_____42

El deficit calórico más que solo quitar carbohidratos_____48

Mi experiencia y protocolo de calentamiento_____54

Nuestro programa Team Training_____60

Programa Barre_____69

"MINI HÁBITOS"

Se basa en la idea de que hacer pequeños cambios consistentes es la mejor manera de crear hábitos duraderos. Propone empezar con metas tan pequeñas que sea imposible fallar, lo que genera motivación y progreso a largo plazo.

- STEPHEN GUISE



HIKING TICA

CORAZÓN Y SALUD MENTAL

LOS BENEFICIOS DEL SENDERISMO PARA EL CEREBRO

El senderismo no solo es una actividad al aire libre que nos conecta con la naturaleza, sino que también tiene una serie de beneficios importantes para la salud física y mental. A medida que la ciencia avanza, cada vez más estudios confirman lo que muchos entusiastas de la naturaleza ya intuían: caminar por los senderos es bueno para el cuerpo, la mente y el alma.

MEJORA DEL FUNCIONAMIENTO CEREBRAL

Estudios han demostrado que el senderismo, al ser una forma de ejercicio aeróbico, puede mejorar el funcionamiento cognitivo. Cuando caminamos, nuestro cerebro recibe un mayor flujo de oxígeno y nutrientes. Esto ayuda a aumentar la memoria, la concentración y las capacidades de resolución de problemas. Además, caminar al aire libre puede promover la creatividad, ya que la exposición a entornos

naturales fomenta un estado de relajación que permite que las ideas fluyan más libremente.

UN CORAZÓN MÁS SANO

El senderismo es también una excelente manera de mejorar la salud cardiovascular. Caminar en terrenos irregulares y subidas empinadas hace que el corazón trabaje más, fortaleciendo el sistema cardiovascular.

De hecho, se ha comprobado que las personas que practican senderismo regularmente tienen un riesgo reducido de desarrollar enfermedades del corazón, hipertensión y colesterol alto. Además, esta actividad contribuye a mantener un peso saludable, lo que también disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas.

UN ALIVIO NATURAL PARA EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

Los efectos positivos del senderismo sobre la salud mental son quizás los más notables.



Vivimos en un mundo lleno de estrés, con exigencias laborales, sociales y personales que a menudo nos sobrepasan. El contacto con la naturaleza, combinado con el ejercicio, ofrece un refugio ante estas presiones.

Caminar por paisajes naturales ayuda a reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés, y aumenta la producción de endorfinas, las "hormonas de la felicidad". Además, algunos estudios sugieren que el senderismo regular puede ayudar a combatir la depresión, la ansiedad y otros problemas de salud mental, promoviendo un estado de bienestar y equilibrio emocional.

CONEXIÓN CON LA NATURALEZA Y BIENESTAR GENERAL

El senderismo no solo es bueno para el cuerpo y la mente, sino que también refuerza nuestra conexión con el entorno natural.

En una época en la que la vida urbana y las pantallas dominan nuestro día a día, pasar tiempo al aire libre nos recuerda la importancia de la naturaleza y nuestro lugar en ella. Al desconectar del ajetreo diario y reconectar con los paisajes que nos rodean, encontramos una sensación de paz y plenitud que es difícil de replicar en otros contextos.

En resumen, ya sea que lo hagamos para mejorar nuestra condición física, despejar la mente o simplemente disfrutar de la belleza del mundo natural, el senderismo es una actividad que ofrece beneficios invaluable para la salud integral. Así que la próxima vez que busques una manera de recargar energías, ¡considera ponerte tus botas de senderismo y explorar los senderos!



AUTODISCIPLINA EN DIEZ DÍAS

Un enfoque práctico para desarrollar la autodisciplina, que es clave para la formación de hábitos. Ofrece ejercicios y estrategias para vencer la procrastinación y mejorar el autocontrol.

- THEODORE BRYANT



Por
**THEODORE
BRYANT**



MENOS GRASA MÁS FIT

CONOCE LOS
PROGRAMAS DE
PÉRDIDA DE PESO
Y AUMENTO DE MASA
MUSCULAR KILOSOPHY
MÉTODO 10K

RESERVA TU CITA AL WHATSAPP

 **8946-2450**

 **KILOSOPHY**
LA CIENCIA DE LA PÉRDIDA DE PESO

ESCAZÚ - PINARES - HEREDIA - ALAJUELA



@PACIFICNATURECHALLENGE

100K ULTRA TRAIL

28
NOV
2025

28 - 29 - 30
NOVIEMBRE
CAMPING
OBLIGATORIO

SANTA TERESA, COSTA RICA



MULTISPA
FITNESS CLUB

+506 8332 4994
uhuru@gruposkalar.com



UNA AVENTURA NATURAL A TRAVÉS DE COSTA RICA

2024

50 corredores enfrentaron 100 km de pura naturaleza, atravesando manglares, arrecifes, playas, selvas y mucho barro. El podio femenino viaja a España, mientras que Costa Rica celebra en el masculino.

SANTA TERESA, COBANO, COSTA RICA

Este fin de semana, la Pacific Nature Challenge 2024 dejó una huella inolvidable en Santa Teresa y sus alrededores, llevando a los corredores y espectadores a explorar paisajes que pocas veces se ven en una competencia de trail running.

Con Hermosa Valley School como punto de encuentro, esta cuarta edición reafirmó su lugar como uno de los eventos que se proyecta a ser de los más emblemáticos de la zona, no solo por la competencia, sino por su capacidad de conectar a los participantes con la riqueza natural de la península.

LA CARRERA: UN RETO ENTRE NATURALEZA Y RESISTENCIA

Desde la primera etapa, la carrera de 100 km se convirtió en un espectáculo. 51 kilómetros iniciales guiaron a los corredores a través de playas vírgenes, ríos cristalinos y la imponente

Catarata El Chorro, donde la lucha contra el tiempo y la marea añadió un toque de adrenalina. El desafío no terminó ahí: el ascenso por las Montañas de Tambor hacia Cóbano cerró esta etapa con un desnivel que puso a prueba la fuerza y la determinación de todos. Los nombres de Daniel Herrera, quien dominó el primer día con una ventaja de 16 minutos, y Aroa Sio, que arrasó en la categoría femenina, ya quedaron grabados en la historia de esta edición.

La segunda etapa trajo consigo 32 kilómetros marcados por de calor y mucho barro, atravesando las playas y los bosques del noroeste de Cobano, un verdadero test de resistencia bajo temperaturas de 33 grados y una humedad altísima.

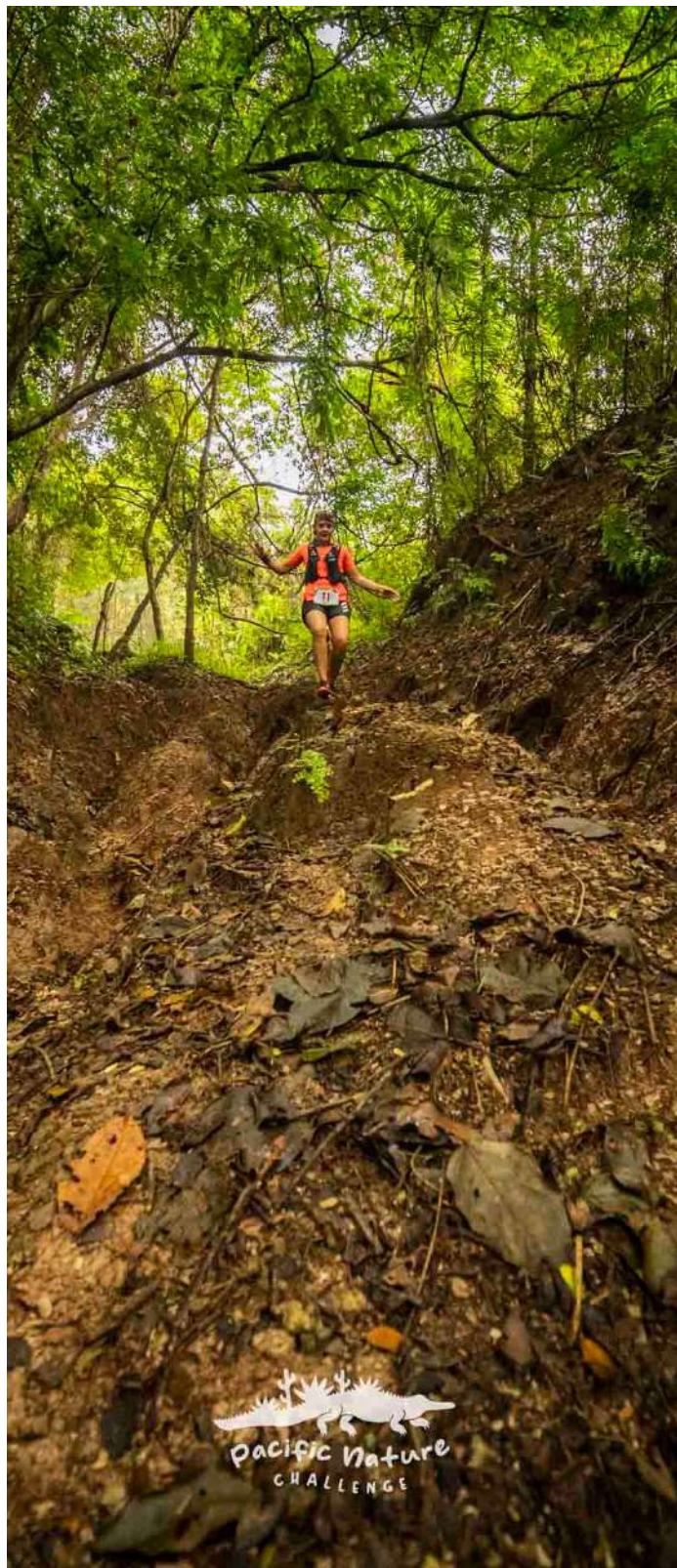
Finalmente, los corredores enfrentaron la tercera y última etapa: un explosivo recorrido de 18 kilómetros de Bosque, ríos y playa, recorriendo comunidades como Playa Hermosa, Manzanillo y Betel.

MÁS QUE UNA CARRERA, UNA EXPERIENCIA TRANSFORMADORA

Pacific Nature Challenge no es solo un evento deportivo; es una ventana al ecoturismo deportivo que Costa Rica tiene para ofrecer. Este año, el campamento de los participantes se convirtió en un espacio de camaradería y celebración, reflejando cómo el deporte puede unir a personas de todo el mundo. Más allá del surf, Cóbano brilla como un destino para explorar sus manglares, cataratas, Ríos, playas escondidas y senderos en plena selva.

La carrera no solo desafiaba a sus participantes, sino que también invita a redescubrir Costa Rica desde una perspectiva activa y sostenible, fomentando la economía local y promoviendo un turismo diferente.

UNA INVITACIÓN A DESCUBRIR COSTA RICA





Pacific Nature Challenge 2024 demuestra que este pequeño rincón del mundo tiene mucho más que ofrecer. Desde sus paisajes únicos hasta el espíritu de quienes los recorren, esta competencia es un recordatorio de que el deporte y la naturaleza son la combinación perfecta para vivir una experiencia que trasciende fronteras.

PODIUM FEMENINO 100K

1. Aroa Sio Seijo
2. Adri Hernández Castillo
3. Katherine Campos Artavia

PODIUM MASCULINO 100K

1. Daniel Herrera Montero
2. Francisco Morales Cascante
3. Federicho Pacheco Roja

COMING SOON

BLITZ, ESCAZÚ



FLEX CENTER

BLITZ
TRAINING STUDIOS BY MULTISPA



ALEJANDRA ÁVALOS

HOLA

Soy de Puriscal y la nueva gerente de Blitz Escazú. Soy egresada de la Universidad de Costa Rica en la carrera de Ciencias del Movimiento Humano y llevo tres años trabajando para Multispa y Blitz.

Blitz es un gimnasio boutique de la cadena Multispa.

Nos enfocamos en clases grupales y además contamos con tecnología de punta para que nuestros clientes tengan la mejor experiencia.

Actualmente contamos con una sede en Playa Hermosa, Cobano, y estamos súper felices de anunciar nuestra nueva apertura en la sede de Guachipelín Escazú. En nuestra nueva sede contaremos con los servicios de programación desde nuestra app. Además, tendremos un área de biomecánica con equipo Freemotion, peso libre y tecnología de cardio iFit. Contaremos con una sala de clases grupales, spinning y nuestra clase estrella, Metabolic Fusion.

Just bar, área de Coworking. También tendremos servicios de fisioterapia, nutrición y personal training. Quiero que Blitz sea el líder en innovación y el mejor gimnasio del área. Mi meta es ayudar a más personas a que adquieran el ejercicio como pilar importante dentro de sus hábitos. Además, tendremos la tecnología como aliado.

Los espero en Blitz Escazú, un gimnasio que seguirá cambiando el estilo de vida de miles de personas como lo hemos hecho en 40 años como empresas.

*-Alejandra Ávalos
Gerente de MULTISPA Escazú*



INNOVACIÓN EN FITNESS, SALUD Y RENDIMIENTO

En un mundo donde la salud y el bienestar han tomado protagonismo como nunca, el sector del fitness se encuentra en una constante evolución. En los últimos años, hemos sido testigos de un cambio significativo en cómo entendemos y priorizamos la actividad física. Ya no se trata solo de sumar músculo o cumplir con metas físicas superficiales; ahora buscamos experiencias integrales que mejoren nuestro bienestar general y nos ayuden a llevar una vida más equilibrada y saludable. Con este propósito en mente, Multispa se complace en anunciar la próxima apertura de su nuevo centro de entrenamiento; Blitz Escazú, un espacio diseñado para romper barreras y redefinir lo que significa estar en forma. Este lanzamiento responde a nuestra necesidad de seguir innovando y alineándonos con las tendencias más vanguardistas en tecnología, sistemas de entrenamiento y experiencias personalizadas para nuestros clientes.

Además, este nuevo espacio refleja nuestra filosofía de adaptarnos a un mundo en constante cambio. Sabemos que el fitness ya no es una actividad aislada; es un estilo de vida. Por eso, en Blitz Escazú, hemos creado un entorno donde la tecnología y las tendencias más actuales se combinan para brindar una experiencia única, inspiradora y motivadora. Con el respaldo de Multispa, una marca que ha liderado el sector del fitness 40 años, Blitz Escazú será un punto de encuentro para quienes buscan mejorar su calidad de vida, descubrir nuevas formas de superar sus límites y formar parte de una comunidad que comparte la pasión por el bienestar.

La apertura de Blitz marcará el inicio de una nueva era en el fitness costarricense. Te invitamos a ser parte de esta revolución. Mantente atento a nuestras redes sociales y canales oficiales para conocer más detalles y ser de los primeros en vivir esta experiencia que promete transformar la manera en que entendemos el fitness y la salud. ¡Blitz Escazú está por llegar, y tú serás el protagonista de este cambio!

*-Carlos Rojas C.
Director de Calidad Multispa*



AUGUSTO CARRARA

ENTRENAMIENTO

RESPIRATORIO PARA PERSONAS QUE TRABAJAN EN OFICINA

MEJORA TU SALUD A TRAVÉS DE LA RESPIRACIÓN

En el ajetreo diario de la vida moderna, muchas personas pasan largas horas sentadas frente a una computadora, ya sea en oficinas o trabajando desde casa.

Este estilo de vida sedentario, combinado con el estrés laboral y la falta de ejercicio, puede afectar negativamente la salud física y mental, y uno de los aspectos más subestimados que sufre es la respiración.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA RESPIRACIÓN?

La respiración es el puente entre nuestra mente y nuestro cuerpo. No solo es esencial para mantenernos con vida, sino que también influye

en nuestra energía, concentración y bienestar general. Sin embargo, muchas personas respiran de forma superficial debido al estrés y a la postura encorvada que adoptan durante horas frente al escritorio. Esto puede llevar a una disminución en los niveles de oxígeno, tensión muscular, fatiga y un aumento en la ansiedad.

DATOS CURIOSOS SOBRE LA RESPIRACIÓN

- Respiras aproximadamente 20,000 veces al día. Cada respiración es una oportunidad para mejorar tu salud.
- El 90% de las personas usa solo el 30% de su capacidad pulmonar. Respirar correctamente puede transformar tu energía diaria.
- Una exhalación lenta activa el sistema





nervioso parasimpático, ayudándote a relajarte y reducir el estrés.

- Respirar por la boca puede aumentar el nivel de cortisol, la hormona del estrés, mientras que respirar por la nariz mejora la oxigenación y el equilibrio interno.

¿CÓMO AFECTA LA VIDA SEDENTARIA A LA RESPIRACIÓN?

1. Respiración superficial: Pasar mucho tiempo sentado puede limitar la expansión completa del diafragma, lo que lleva a una respiración rápida y poco profunda.

2. Estrés crónico: Las demandas laborales pueden activar constantemente el sistema nervioso simpático, conocido como el "modo de lucha o huida", lo que altera el ritmo respiratorio.

3. Postura encorvada: Estar sentado con los hombros caídos comprime el pecho y reduce la capacidad pulmonar, haciendo que se utilicen los músculos del cuello y los hombros en lugar del diafragma para respirar.

PRÁCTICAS DE ENTRENAMIENTO RESPIRATORIO PARA MEJORAR LA SALUD

En Underwave nos enfocamos en construir una buena base respiratoria, no solo para mejorar la performance física y mental, sino sobre todo para mejorar la calidad de vida y nuestro vínculo con la respiración. También nos enfocamos en el trabajo profundo de la gestión emocional y mental a través de la práctica de la apnea, una herramienta poderosa para el manejo del estrés y las emociones.

1. RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

Este tipo de respiración, también conocida como respiración abdominal, permite una

mayor entrada de oxígeno y ayuda a reducir el estrés.

CÓMO HACERLO

- Siéntate cómodo con la espalda recta.
- Coloca una mano sobre tu abdomen y otra sobre tu pecho.
- Inhala profundamente por la nariz, asegurándote de que tu abdomen se expanda mientras el pecho permanece inmóvil.
- Exhala lentamente por la boca.

CUÁNDO PRACTICAR

Ideal al comenzar el día para establecer un ritmo relajado o durante una pausa laboral para reducir el estrés.

2. RESPIRACIÓN CUADRADA

Esta técnica ayuda a enfocar la mente y promover la calma. Es muy útil en momentos de estrés intenso o antes de una reunión importante.

CÓMO HACERLO

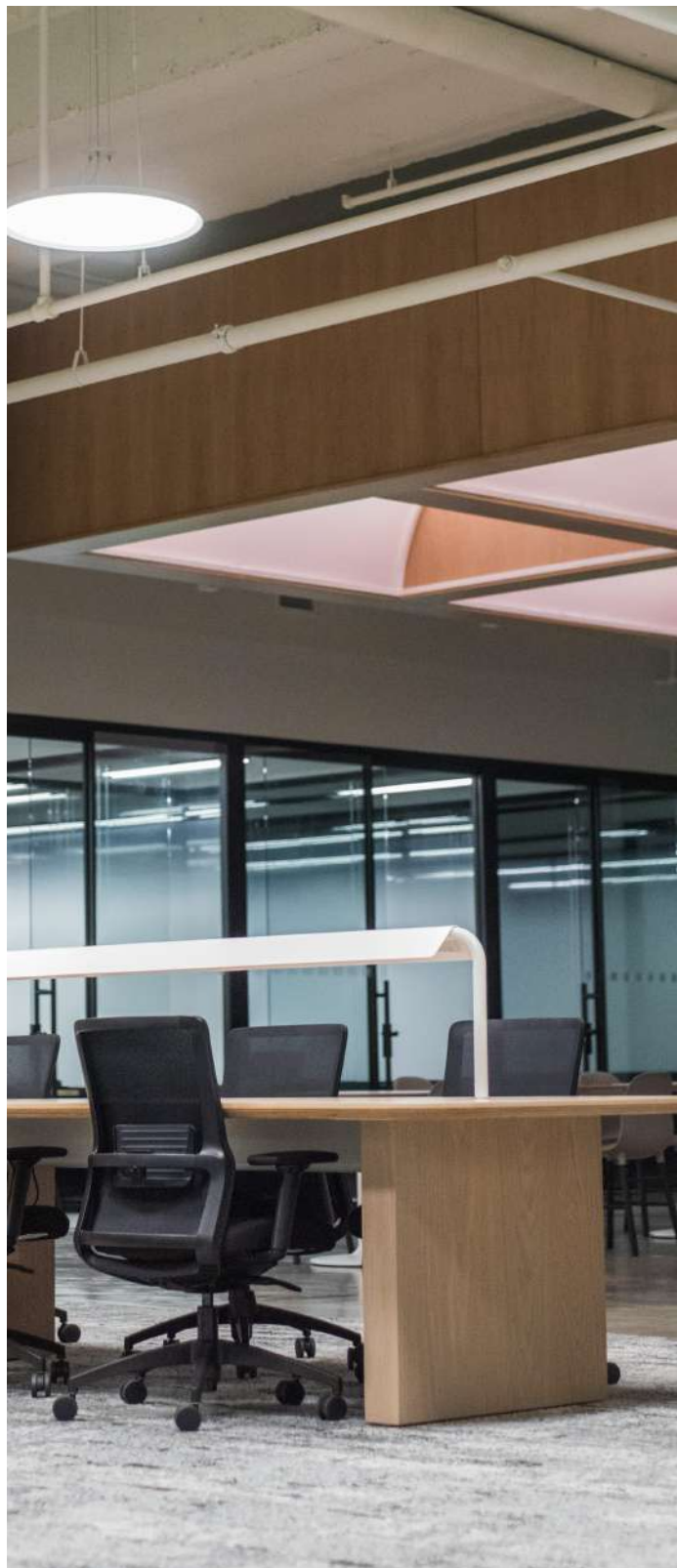
- Inhala por la nariz en un conteo de 4 segundos.
- Retén la respiración durante 4 segundos.
- Exhala lentamente por la boca en 4 segundos.
- Mantén los pulmones vacíos durante 4 segundos antes de repetir.

CUÁNDO PRACTICAR

Antes de situaciones desafiantes o en medio de una jornada laboral intensa para recuperar claridad mental.

3. EXHALACIONES LENTAS Y PROLONGADAS

Las exhalaciones largas estimulan el sistema



parasimpático, ayudando a reducir la frecuencia cardíaca y el nivel de estrés.

CÓMO HACERLO

- Inhala profundamente por la nariz durante 3-4 segundos.
- Exhala lentamente por la boca durante el doble de tiempo (6-8 segundos).

CUÁNDO PRACTICAR

En la noche antes de dormir para facilitar la relajación o después de una situación estresante.

4. RESPIRACIÓN ALTERNADA POR NARIZ (NADI SHODHANA)

Este ejercicio de origen yogui equilibra el sistema nervioso y mejora la concentración.

CÓMO HACERLO

- Siéntate en una posición cómoda.
- Usa el pulgar derecho para cerrar la fosa nasal derecha e inhala profundamente por la fosa nasal izquierda.
- Cierra la fosa nasal izquierda con el índice derecho y exhala por la fosa nasal derecha.
- Invierte el proceso, inhalando por la derecha y exhalando por la izquierda.

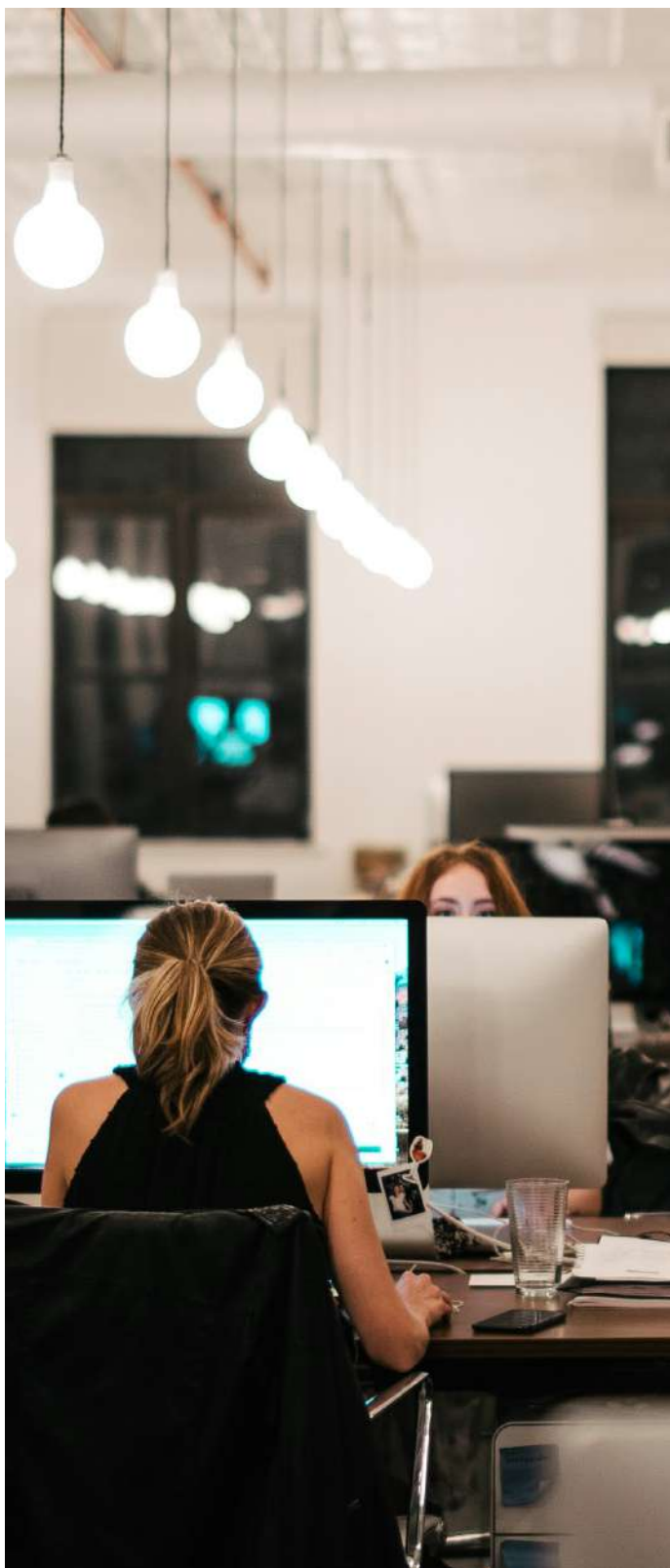
CUÁNDO PRACTICAR

Durante una pausa de trabajo para recuperar energía y equilibrio o al inicio de una sesión de mindfulness.

5. ENTRENAMIENTO DE APNEA

La apnea es una herramienta poderosa dentro de la metodología de Underwave, ya que no solo mejora la capacidad pulmonar, sino que también es un ejercicio profundo para la





gestión emocional, la concentración y el manejo del estrés.

CÓMO PRACTICAR

- Siéntate o recuéstate en un lugar seguro y cómodo.
- Realiza algunas respiraciones profundas para prepararte.
- Inhala profundamente y contén la respiración el mayor tiempo posible sin forzarte.
- Exhala lentamente y descansa antes de repetir.

CUÁNDO PRACTICAR

Como parte de una rutina diaria de mindfulness, o para prepararte antes de situaciones que requieran alto nivel de concentración y calma.

CONCLUSIÓN

La respiración consciente y el entrenamiento de apnea son herramientas poderosas que pueden transformar la manera en que enfrentamos el estrés y las demandas de la vida sedentaria.

En Underwave, creemos en el poder de la respiración para mejorar tanto la performance física como mental, y sobre todo para crear una mejor calidad de vida. ¡Empieza hoy y descubre el impacto positivo que puede tener en tu bienestar!



LINK
THE COACH LINK

- Lográ tus metas - Lográ tus metas - Lográ tus metas - Lográ tus metas - Lográ tus metas - Lográ tus metas - Lográ tus metas - Lográ tus metas -



**ESCANEÁ EL QR Y
OBTENÉ CONTENIDO
EDUCATIVO PARA
LOGRAR TUS METAS**

- Lográ tus metas - Lográ tus metas - Lográ tus metas - Lográ tus metas - Lográ tus metas - Lográ tus metas - Lográ tus metas - Lográ tus metas -

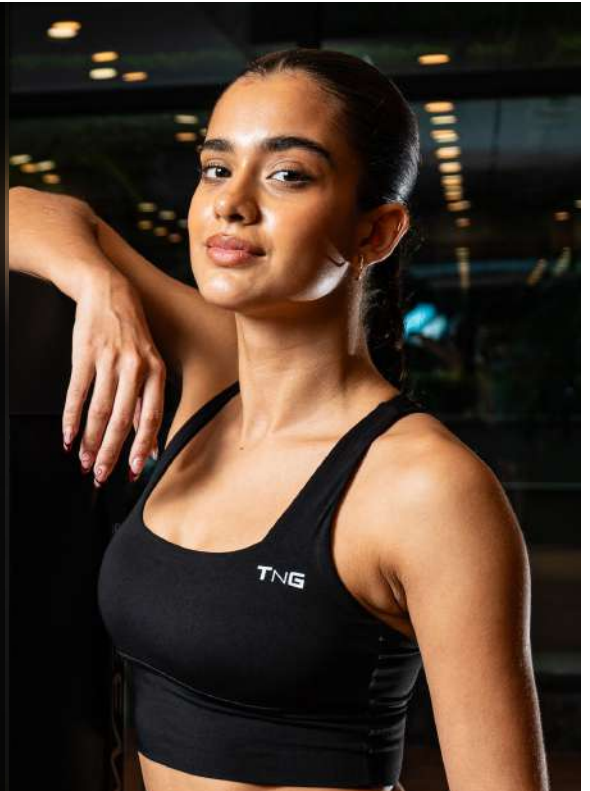
CONTENIDO GRATUITO

“EL PUT* EJERCICIO
NO ES PARA MI”



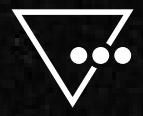
CONTENIDO GRATUITO

ADHERENCIA ETERNA:
LA FÓRMULA
QUE LO CAMBIA TODO





T
E
N
E
M
O
S
S
E
D
E
E
N



TURRIALBA





MULTISPA - TURRIALBA

HOLA,

soy Dagoberto Araya, soy de Nochebuena, Turrialba, y soy el nuevo gerente de Multispa Turrialba.

Soy bachiller en Ciencias de Desarrollo Humano de la Universidad de Costa Rica, sede del Atlántico, y actualmente estoy finalizando mi licenciatura en preparación física y readaptación deportiva de la Universidad Nacional. Multispa llega a Turrialba porque es un cantón que inspira salud y deporte. Además, es sinónimo de esfuerzo, sacrificio y amor por el movimiento, que son valores que Multispa comparte.

Queremos tener a los mejores entrenadores del país, lo que ha sido nuestro ADN por más de 40 años, y tener a la UCR en Turrialba hace que la escogencia de entrenadores nos garantice calidad y excelencia. Nuestro director general es oriundo de Juan Viñas, lo que crea una conexión muy especial con el Cantón Turrialbeño. Queremos continuar con nuestro proyecto de llevar Multispa fuera del gran área metropolitana, con lo que cada vez más costarricenses se vean impactados por nuestros

programas, educación y planes de entrenamiento.

Nuestra sede contará con los siguientes servicios, evaluación y programación por medio de nuestra aplicación, área de equipo biomecánico Cybex, cardio y pesos libres, además de clases grupales como funcionales, spinning, entre otras, con lo que nuestros entrenadores tendrán la oportunidad de aprender y aplicar los mejores métodos y medios de entrenamiento para cumplir con los objetivos de nuestros clientes ya sea aumento de masa muscular, reducción del porcentaje de grasa, bienestar y rendimiento deportivo.

Como líder de este proyecto en Turrialba, quiero que cada vez sean más los turrialbeños que a través de un entrenamiento adecuado y guiado por un profesional mejoren sus hábitos, impactando tanto su salud física como emocional. Estamos creando nuevas fuentes de empleo para turrialbeños. Queremos que Turrialba sea un ejemplo en salud, deporte y movimiento.

Te invito a conocer Multispa Turrialba y ser parte de nuestra comunidad. Recordá, moverse y entrenar es parte de nuestra esencia.



Elongal[®]

Restaura y fortalece la **salud muscular**

Formulado con **Megacorp**
(CaHMB+Vitamina D3)

+ **Magnesio**



- ✓ **Preserva** la masa muscular magra
- ✓ **Aumenta** la potencia muscular
- ✓ **Protege** al músculo y su funcionalidad metabólica y endocrina
- ✓ **Mejora** la movilidad
- ✓ **Su amplio perfil de seguridad** permite el tratamiento prolongado

CaHMB	Vitamina D3	Magnesio
3 gr	2000 UI	400 mg



Producto apto para diabéticos



1 Sobre



1 Vaso de Agua



Mezclar



NO APORTA CALORÍAS | NO APORTA GRASAS | NO APORTA HIDRATOS DE CARBONO

CardioMet
Cuidar a tu lado



Fuerza Masa muscular Movilidad Protección Fuerza Masa muscular Movilidad Protección Fuerza Masa muscular Movilidad Protección Fuerza Masa muscular Movilidad Protección

www.elongal.com [f elongal](https://www.facebook.com/elongal) [i elongal_ca](https://www.instagram.com/elongal_ca)

NE-EL-EDI

Restaura y fortalece la **salud muscular**



PLANTSNAP



IDENTIFICACIÓN DE PLANTAS Y FLORA

¿Qué hace?

PlantSnap es una aplicación que te permite identificar cualquier planta, flor o árbol simplemente tomando una foto.

Con una base de datos extensa, podrás explorar la flora de Costa Rica mientras caminas por los senderos, parques nacionales y bosques tropicales.

¿Por qué es imprescindible?

Costa Rica es un paraíso para la flora, con miles de especies de plantas y árboles. PlantSnap te ayudará a conocerlas y entender más sobre ellas mientras disfrutas de la naturaleza.

Perfecta para los senderistas, botánicos aficionados o cualquier persona que quiera aprender más sobre la biodiversidad de su entorno.



HERRAMIENTAS PARA LOGRAR TODAS TUS METAS

B Y C H R I S T I A N A L I Z A G A

Tal vez usted se esperaba una pastilla milagrosa o alguna otra salida fácil, pero mejor a eso le ofrezco una herramienta que le va a ayudar a lograr no solo alcanzar su meta más rápido, sino que también le va a brindar la opción de adoptar un estilo de vida funcional.

Pequeños cambios, hacen grandes resultados. Así de sencillo es como podemos expresar lo que hace el NEAT por nosotros.

¿PERO QUE ES EL NEAT?

Por sus siglas en inglés, NEAT (non-exercise activity thermogenesis) lo podemos traducir a “termogénesis producida por actividad fuera del ejercicio”, si, está bien se lo vuelvo a traducir: se refiere al gasto energético que

obtenemos de todas las acciones, más o menos dentro de nuestra rutina diaria, que no se consideran deportivas, pero que requieren un esfuerzo físico.

ALGUNOS EJEMPLOS PODRÍAN SER

Caminar al súper, pasear con el perro, usar las escaleras al subir edificios, bajarse una parada antes del bus, hacer las tareas del hogar, el jardín... Básicamente lo podemos definir en quemar calorías, pero sin realizar entrenamiento físico, sino acudiendo a movimientos cotidianos que ayudan a elevar el gasto calórico, como los ejemplos anteriores.

¿REALMENTE ESTO ME SIRVE PARA LOGRAR MI OBJETIVO?

El NEAT puede ser una herramienta o un concepto de gran utilidad para acelerar la pérdida de grasas, por ejemplo. Ya que recordemos que la matemática para bajar esa grasita no deseada es simple: quemar más calorías de las consumidas (ojalá así de fácil de entender hubiera sido la mate de bachillerato).

La inactividad física y el sedentarismo lamentablemente se han apoderado de cada vez más personas como usted y como yo, convirtiéndose en un importante factor de riesgo para la salud. Aquí es donde entra nuestro superhéroe del día: el NEAT. Ha ganado relevancia en los últimos años porque es una fórmula de seguir activando el organismo sin necesidad de tener que acudir a entrenamientos que en ocasiones pueden resultar aburridos o limitantes de una vida ajetreada.

La Organización Mundial de la Salud aconseja realizar al menos 150 minutos de ejercicio tipo cardiovascular a la semana. Llegar a ese nivel puede resultar complicado para muchas personas, pero ese grado de actividad física se puede sustituir o complementar en parte con estos movimientos que agrupa el NEAT, o sumarlos para aumentar los beneficios en cuanto a salud.

Uno de los aspectos clave del NEAT es que cualquier persona puede practicarlo y es especialmente interesante en personas con mayores limitaciones para hacer deporte. Solo realizar caminatas sencillas ayuda a conseguir un buen estado de salud preventiva. A su vez, este concepto es de gran ayuda en actividades físicas de fuerza. Así, si buscamos perder grasa corporal o no ganar peso en épocas de volumen, aumentar el NEAT y el número de calorías quemadas subiendo escaleras puede ser una estrategia óptima.





CONSEJOS PARA SACARLE EL JUGO

- Busque actividades que se sienta a gusto realizando, la adherencia es clave.
- Subir por las escaleras en lugar de usar el ascensor.
- Pasar menos tiempo sentado (a) viendo Netflix.
- Escoja caminar en vez del carro para hacer mandados cerca.
- Aproveche realizar tareas del hogar.
- Juegue y saque a pasear a los perros (eso le ayuda a tener más años de vida).
- Aproveche a conocer el país, haga caminatas a la montaña, playa...
- Realizar pausas activas en el trabajo.
- Reemplazar las compras online por presenciales.
- Acumule al menos 7500 pasos diarios.

Así que bueno, en conclusión, el NEAT es un factor importante y muchas veces infravalorado o hasta ignorado, a la hora de contabilizar nuestra actividad diaria. Este factor resulta ser importante en la pérdida de peso, pero también en nuestro estilo de vida. Un NEAT elevado quiere indicar que nuestro estilo de vida es activo y no sedentario, lo que ayuda a combatir la obesidad y a llevar una vida más saludable.

Dicho todo esto, no debemos obsesionarnos con nuestro nivel de NEAT, como todo extremo es malo, y mucho menos con lo que marque nuestro reloj. Recuerde que esa medición es solo una estimación y que lo importante es llevar una vida saludable, sentirse bien con usted y lograr su mejor versión.



@PACIFICNATURECHALLENGE



29
NOV
2025

32K PACIFIC

SANTA TERESA, COSTA RICA

UHURU MULTISPA
OUTDOORS FITNESS CLUB

+506 8332 4994
uhuru@gruposkalar.com



18K NATURE

30 | NOV
2025

SANTA TERESA, COSTA RICA

UHURU MULTISPA
OUTDOORS FITNESS CLUB

+506 8332 4994
uhuru@gruposkalar.com



ENTRENAMIENTO RIR Y RPE

¿Qué tanto esfuerzo estás haciendo?

Si eres de los que entrena y no tienes idea de cuánto peso levantar o a que intensidad hacer mi cardio diario, y además terminas los entrenamientos sintiendo que no hiciste nada o al contrario ni siquiera pudiste terminarlo porque entrenaste demasiado fuerte; necesitas de algún sistema de regulación de las

intensidades para que tus sesiones de entrenamiento sean más provechosas y obtengas los mejores resultados.

Tanto el RIR como el RPE son sistemas de autorregulación de las intensidades, que permiten medir tus esfuerzos, y así asegurarte de no hacer sesiones con estímulos demasiado bajos o peor aún causar fatigas extremas que aumenten el riesgo de lesiones.



¿QUÉ ES EL RIR?

El RIR que por sus siglas en inglés significa Reps In Reserve, se refiere a la cantidad de repeticiones que sientas que podrías realizar antes de llegar al fallo muscular, o visto de otra manera, son las repeticiones que te guardas en el “tanque” antes de llegar a no poder completar una repetición más con buena técnica.

USOS

Este método es uno de los más prácticos y eficientes en el entrenamiento contra resistencia en el gimnasio.

UN EJEMPLO DE SU USO ES EL SIGUIENTE

En tu programa de entrenamiento te piden hacer 3 series de 10 repeticiones de press de pierna con un RIR 3. Deberías escoger un peso con el que puedas realizar 13 repeticiones, pero te quedas en la número 10, te guardas 3 repeticiones en el “tanque” antes de llegar al fallo muscular porque tu RIR es 3. En lo personal, a mí me gusta utilizarlo como herramienta para programar las sobrecargas progresivas y descargas en las rutinas de entrenamiento de fuerza de mis clientes, es decir, para programar los aumentos y descensos de intensidades de los programas de pesas. Así, por ejemplo, un aumento progresivo de intensidades se vería así:

Semana 1
Press de banca 4 series de 8 repeticiones con RIR 4

Semana 2 y 3
Press de banca 4 series de 8 repeticiones con RIR 3

Semana 4 y 5
Press de banca 4 series de 8 repeticiones con RIR 2

Semana 6

Press de banca 4 series de 8 repeticiones con RIR 1

Nótese que conforme pasan las semanas el RIR es menor (menor RIR= mayor intensidad).

¿QUÉ ES RPE?

RPE o Rate of Perceived Exertion, cuya traducción al español sería índice de esfuerzo percibido, es una herramienta que nos permite medir las intensidades de cualquier esfuerzo físico. Al igual que el RIR también es un método de autorregulación que se utiliza para controlar las cargas de entrenamiento y la fatiga. Consiste en una adaptación práctica de la escala creada por el psicólogo y fisiólogo Gunnar Borg en los años 70, la cual tenía escalones del 6 al 20 para relacionar de manera lineal la intensidad a nivel psicofisiológico con la frecuencia cardiaca. Esta adaptación consta de escalones del 0 al 10 donde 0 es reposo total y 10 es un esfuerzo extenuante y vigoroso.

USOS RPE EN EL CARDIO

Con el RPE puedo medir qué tanto esfuerzo sentí o qué tan cansado quedé luego de un ejercicio, serie o sesión de entrenamiento. Así bien, podríamos monitorizar las intensidades con las que hacemos un fondo de atletismo, unos intervalos de velocidad en natación o una sesión de cardio en diferentes máquinas en el gimnasio.

POR EJEMPLO

-Correr 5k con un RPE 6. Significa que vas a correr a una intensidad algo fuerte, que yo llamaría entre moderado e intenso.

-Nadar 5x 50m con un RPE 8. Consistiría en que cada serie se debería nadar con un esfuerzo alto, de manera vigorosa.



RPE Y FUERZA

Si bien es cierto, este método funciona de manera perfecta para los entrenamientos aeróbicos. Pero su uso en el entrenamiento de fuerza o contra resistencia también puede ser de gran utilidad en estos casos:

- Puntuar de manera general un programa de entrenamiento,
- Puntuar la dureza de una sola sesión
- Puntuar de manera específica cada uno de las series de la rutina de ejercicios diaria.

Éste último caso es uno de los más provechosos, ya que está demostrado que el RIR se correlaciona bien con los valores de la escala de RPE.

POR EJEMPLO

Durante una sesión de pesas, con el objetivo de generar hipertrofia muscular, puedes utilizar un RPE 8 o 9 para las series más pesadas, generando un esfuerzo bastante alto, pero sin llegar al fallo muscular. La principal diferencia con el RIR es que el RPE es más subjetivo, se basa en una percepción personal y puede contemplar los esfuerzos a nivel muscular, cardiovascular y hasta psicológicos.

Como conclusión, ambos métodos son bastante prácticos y no requieren más que tus propias sensaciones para controlar la intensidad, pero está demostrado que entre más experiencia tengas mayor precisión vas a tener en estas mediciones. Lo ideal es que un entrenador especialista te ayude a modular las intensidades y a practicar para sacar provecho de ambos métodos.

- Por Dennis Bermúdez Cerdas





**PURA
PROTE**

SUPLEMENTOS LIBRES DE ADITIVOS

Probá proteínas de un solo ingrediente:
libres de saborizantes, edulcorantes, colorantes,
preservantes y demás aditivos innecesarios.

www.puraprote.com



info@puraprote.com

T H E C O A C H L I N K

¿SOS UN ENTRENADOR?

contactanos y conocé cómo podemos hacer que
tu marca crezca.

LINK

¿POR QUÉ CREAMOS THE COACH LINK?

Muchos entrenadores enfrentan dificultades para gestionar su presencia online y proyectar una imagen profesional. Las opciones en el mercado suelen ser costosas, y las agencias tradicionales no comprenden completamente las necesidades de los entrenadores. The Coach Link nació para ofrecer una solución accesible y especializada, brindando herramientas digitales que permiten a los entrenadores comunicarse profesionalmente con sus clientes y fortalecer su marca personal, sin grandes inversiones ni complicaciones técnicas.



LINK



+ PROTEÍNA

PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO

C A R L O S J I M É N E Z

iHola!

Soy el Head Coach de Multispa Alajuela, y hoy quiero presentarte un programa combinado de entrenamiento libre y biomecánico.

Este programa está diseñado para priorizar los grupos musculares más grandes y esenciales de nuestro cuerpo, ideal para quienes disfrutan entrenar todo el cuerpo en una sola sesión.

Recuerda que siempre es importante contar con un profesional para adaptar los ejercicios a tus necesidades y nivel de entrenamiento.

Calentamiento

Movilidad articular

-4 series de 8 repeticiones por cada movimiento.

-Circunducciones de hombros

-Gato/Vaca

-90/90 en cadera

-Luego, realiza 6-12 minutos de calentamiento cardiovascular (caminar, correr, saltar la cuerda, etc.).

Bloque de Ejercicios



A) Sentadilla Libre: 3 series de 8 a 12 repeticiones.

B) Pull-Ups (libres o asistidos): 2 series de 6 a 8 repeticiones, y 1 serie al fallo.

C) Press Militar con Mancuernas en Banco: 3 series de 8 a 10 repeticiones.

D1) Belt Squat by Booty Builder: 4 series de 12 a 15 repeticiones.

D2) Elevaciones Laterales con Mancuernas: 3 series de 8 a 12 repeticiones.

E1) Curl de Bíceps con Barra Z: 3 series de 12 repeticiones.

E2) Extensión de Tríceps con Polea: 3 series de 12 repeticiones.

Finisher

Para cerrar el entrenamiento, te desafío a subir 100 pisos en la máquina StairMaster a una velocidad no menor de 5.

Al combinar el entrenamiento libre con el enfoque biomecánico y priorizar los grupos musculares más grandes, podemos mejorar tanto la estética corporal como el rendimiento y la fuerza integral del cuerpo.

¡Recuerda siempre mantenerte en movimiento, desafiar tus límites y disfrutar de los beneficios de una vida equilibrada!



GOLD CARD

Exclusiva para socios con el plan
Membresia Full*





komoot

NAVEGACIÓN PARA AVENTURAS AL AIRE LIBRE

¿Qué hace?

Komoot es una app de navegación especializada en actividades al aire libre. Ya sea que estés corriendo, caminando, montando en bicicleta o explorando nuevas rutas, Komoot te ayudará a planificar tu recorrido con mapas detallados y orientación paso a paso.

¿Por qué es imprescindible?

Si eres de los que disfrutan de descubrir rutas menos conocidas en Costa Rica, Komoot es ideal para no perderte, especialmente en terrenos montañosos y rurales.

Su función de planificación avanzada es perfecta para excursiones más largas o para quienes buscan adentrarse en la naturaleza de manera autónoma y segura.





Cuidá tu **cuerpo** **de forma natural**



Suplemento deportivo



Suplemento nutricional



Disminuye la absorción de carbohidratos



Fibra en gel



Suplemento alimenticio

Buscanos como



@rnc_bienestar



EL DEFICIT CALORÍFICO MÁS QUE SOLO QUITAR CARBOHIDRATOS

¿Has escuchado hablar alguna vez del déficit calórico como la alternativa para la reducción de peso con recomendaciones simples que suenan de esta manera?

“Quita las harinas, haz más ejercicio, come menos, no cenes, no comas pan” ...

Bueno, te explico a continuación, qué es un déficit calórico.

La obesidad es una problemática mundial que va en aumento y en numerosos estudios es considerada como un estado de desnutrición, ya sea, por un exceso de alimentos poco saludables o bien, por la baja ingesta de alimentos nutritivos.

-“La obesidad y el sobrepeso se consideran problemas de salud” OMS.

El déficit calórico es la reducción de las calorías necesarias e individuales de una persona a

partir de una serie de variables como por ejemplo: sexo, edad, actividad física, ejercicio físico, horas de sueño, tipo de alimentación, factores de composición corporal y otras que dan como resultado el total de energía calorífica necesaria para un individuo.

Con base a eso, se realiza un ajuste de calorías para que el aporte de energía sea menor al necesitado para la reducción de peso, regulación de energía, reducción de grasa corporal y también, equilibrio nutricional.

Ajuste calórico

Este proceso se realiza en concordancia con el objetivo, por tanto, los ajustes son numéricamente analizados, permitiendo así



brindar recomendaciones generales, tales como:

*1000 calorías para la reducción 1 kilogramo de peso por semana.

*500 calorías para la reducción de 1/2 kilogramo de peso por semana.

Esto ha popularizado el déficit calórico y llevado a muchas personas y entusiastas a alterar el estado de salud.

Déficit calórico y la salud

El consumo reducido de calorías, basándose en la disminución de nutrientes esenciales de forma alterada, conlleva a la postre a que se presenten alteraciones en la salud como las siguientes:

Condiciones hormonales

Regulación de glucosa, resistencia a la insulina, alteraciones en valores lipídicos.

Calidad de vida

Calidad del sueño, energía diaria, temperatura corporal.

Composición corporal

Aumento en los niveles de grasa corporal, pérdida de densidad ósea, reducción de la masa muscular y deshidratación en tejidos y/o piel.

En conclusión

El déficit calórico debe ser cuidadosamente definido y programado en tiempo para obtener los beneficios ideales del mismo y no confundir un resultado con características poco sustentables que en el corto plazo pueda llegar a ser perjudicial para la salud.

Por último, basado en mi experiencia como nutricionista deportivo y entrenador personal, me interesa resaltar la importancia del bienestar de las personas y buscar el alcance de objetivos que permitan avanzar, crear una respuesta saludable y sostenible en el tiempo.

*- Nicolás Zúñiga Hernández
Dr. Nutrición y Entrenador Personal*





DOCUMENTAL QUE TE HARÁ REPENSAR TU ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO



Fat, Sick & Nearly Dead (2010)

Cuenta la historia de Joe Cross, un hombre que, enfrentando graves problemas de salud, decide embarcarse en una travesía de 60 días a base de jugos de vegetales y frutas para transformar su vida. Este documental no solo aborda la importancia de la alimentación, sino también el poder de los hábitos saludables para mejorar el bienestar general. A través de este viaje personal, Joe nos invita a reflexionar sobre cómo nuestras decisiones diarias pueden cambiar nuestro futuro.

Disponible en YouTube y plataformas de streaming.



SkySafari

PRO



Para explorar el cielo y las estrellas

¿Qué hace?

SkySafari te permite explorar el cielo estrellado, identificar estrellas, planetas y constelaciones, y seguir eventos astronómicos importantes. Si estás en Costa Rica, podrás disfrutar de un cielo despejado y observar eventos como lluvias de meteoros, eclipses y más, mientras estás rodeado de la increíble biodiversidad del país.

¿Por qué es imprescindible?

Costa Rica es uno de los destinos con cielos despejados y una biodiversidad que se extiende tanto en tierra como en el cielo. ¡SkySafari te permite aprovechar al máximo esa vista nocturna!

Ideal para aquellos que disfrutan de la astronomía o simplemente quieren contemplar la belleza de las estrellas.





MI EXPERIENCIA Y PROTOCOLO DE CALENTAMIENTO

Mi nombre es Julián Sancho Chinchilla, tengo 29 años, Alajuelense y estudiante de último año de licenciatura en la carrera de terapia física en la universidad santa paula. Desde mis 5 años practico judo en el cual compito desde los 11 años a nivel internacional obteniendo diferentes resultados al redor del mundo y experiencias culturales de los diferentes países donde he visitado y vivido.

En lo profesional soy apasionado por el movimiento humano, reducir el riesgo de lesiones y la rehabilitación neurológica, con lo cual espero ayudar de manera integral a que las personas puedan conseguir su mejor versión y disfruten hacer lo que más les guste y les haga feliz.

Nos vemos en el gym!

P R O T O C O L O D E

CALENTAMIENTO



Set #1 x1

5:00min Banda Cybex RPE 5

Set #2 x3

Open Book 15 reps (cada lado)

Cat Cow 15 reps

90-90 16 reps

Set #3 x3

Full Plank 20 segundos

Plank Tap 10 reps

Elevacion Pelvica Isometrica 20 segundos

Elevación Pélvica Dinámica (subir y bajar cadera) 10 reps

Super Set #4 x3

Aumentar velocidad a cada set

Skipping 10 segundos

Drop Squat 10 segundos

Escaladores 10 segundos



"EL EFECTO COMPUESTO"

Explica cómo las pequeñas acciones repetidas todos los días pueden generar grandes cambios en la vida. Es un libro ideal para quienes buscan mejorar su disciplina y constancia en cualquier ámbito.

- Darren Hardy



El efecto compuesto es un coste valioso lleno de ideas para conseguir un éxito mayor del que haya podido imaginar."
— Brian Tracy, creador y autor de Maximum Achievement

**EL EFECTO
COMPUESTO**
MULTIPLICAR EL ÉXITO DE FORMA SENCILLA

DARREN HARDY
— Editor de la revista SUCCES





AllTrails



PARA HIKING Y EXPLORAR RUTAS

¿Qué hace?

AllTrails es la app definitiva para los amantes del senderismo. Con miles de rutas de hiking en Costa Rica, podrás encontrar información detallada sobre senderos, incluidas las reseñas de otros usuarios, mapas, niveles de dificultad y distancia.

¿Por qué es imprescindible?

Con tantos parques nacionales, volcanes y montañas en Costa Rica, AllTrails es la mejor guía para explorar a pie, desde la costa hasta las alturas.

La app ofrece rutas para todos los niveles de habilidad, desde caminatas fáciles hasta desafiantes ascensos a volcanes.



NUESTRO PROGRAMA TEAM TRAINING

En 2024 decidimos renovar nuestros programas de clases grupales, incluyendo nuevas opciones como Barre, Toning, más clases de Pilates y una evolución de nuestras clases funcionales, ahora llamadas Team Training (TT). Esta renovación busca no solo ampliar los beneficios del entrenamiento funcional, sino también fortalecer las comunidades que disfrutan de entrenar en grupo.

Más que funcional, más integral

Con Team Training, hemos llevado el entrenamiento funcional al siguiente nivel, transformándolo en un programa más integral basado en el entrenamiento concurrente, que combina ejercicios de fuerza con actividad cardiovascular. Esta metodología ha ganado popularidad porque aprovecha lo mejor de ambos mundos: mientras el entrenamiento de

fuerza desarrolla masa muscular y mejora el rendimiento físico, el componente cardiovascular cuida la salud del corazón, mejora la capacidad pulmonar y eleva la resistencia general.

En el contexto de clases grupales, este enfoque no solo hace que las sesiones sean dinámicas y motivadoras, sino que también permite avances significativos en el fitness de manera integral. Investigaciones respaldan que combinar fuerza y cardio optimiza resultados, mejora el VO₂ máx. y fomenta una mayor adherencia al ejercicio, algo clave para alcanzar metas a largo plazo.

El programa Team Training ofrece actualmente 3 tipos de clases que te explicamos a continuación:

1 - Force

Clases con énfasis en fuerza e hipertrofia. El entrenamiento de fuerza ha pasado de ser una práctica especializada a convertirse en una tendencia global en el mundo del fitness. Según Strava, el levantamiento de pesas fue el deporte de mayor crecimiento entre las mujeres en 2024, y el Colegio Americano de Medicina Deportiva (ACSM) lo posiciona como la quinta tendencia de fitness más importante para 2025. Estos datos subrayan que el entrenamiento de fuerza no es solo popular, sino también esencial para un estilo de vida saludable y equilibrado.

Los beneficios del entrenamiento de fuerza abarcan distintos aspectos del bienestar:

Rendimiento deportivo

Fortalece músculos y articulaciones, reduce el riesgo de lesiones y mejora habilidades como la fuerza explosiva y la resistencia.

Salud general

Previene enfermedades como la osteoporosis y mejora el bienestar metabólico, además de





reducir el estrés y mejorar la autoestima gracias a la liberación de endorfinas.

Longevidad

Combate la sarcopenia y promueve una vida activa y funcional durante más años. Según IHRSA (International Health, Racquet & Sportsclub Association), los programas de fuerza son ahora un componente esencial en rutinas de entrenamiento equilibradas, demostrando que el fitness es mucho más que una cuestión estética, es una inversión en salud a largo plazo.

2 - Metcon

Clases enfocadas en acondicionamiento cardiovascular

El acondicionamiento cardiovascular es clave para un fitness balanceado y para mantener un cuerpo saludable y funcional. En nuestras clases grupales funcionales, diseñadas con intervalos controlados y movimientos dinámicos, se logra un impacto directo en la salud del sistema cardiovascular y la capacidad aeróbica.

Los beneficios son claros:

VO₂ máx

Mejora la eficiencia del cuerpo para utilizar oxígeno, lo que se traduce en mayor resistencia y un corazón más fuerte.

Salud y longevidad

Ayuda a regular la presión arterial, mejora la circulación y reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Balance físico

Complementa el entrenamiento de fuerza, promoviendo un fitness integral que favorece el rendimiento diario.

Este enfoque no solo fortalece el cuerpo, sino



que también mejora la calidad de vida a largo plazo, permitiendo un estilo de vida activo y funcional en todas las etapas de la vida.

3 - Blend

Lo mejor de ambos mundos

Las clases Blend son perfectas para quienes buscan una combinación equilibrada de fuerza y acondicionamiento en menos de 60 minutos. Este formato nos permite diseñar sesiones retadoras y balanceadas, ideales para quienes necesitan aprovechar al máximo su tiempo mientras obtienen lo mejor de ambos tipos de entrenamiento.

Valores principales de Team Training

Accesibilidad

Diseño multinivel para que todas las personas puedan participar, con horarios variados que se adaptan a diferentes estilos de vida.

Balanceado

Un programa integral que trabaja todas las capacidades físicas de manera equilibrada.

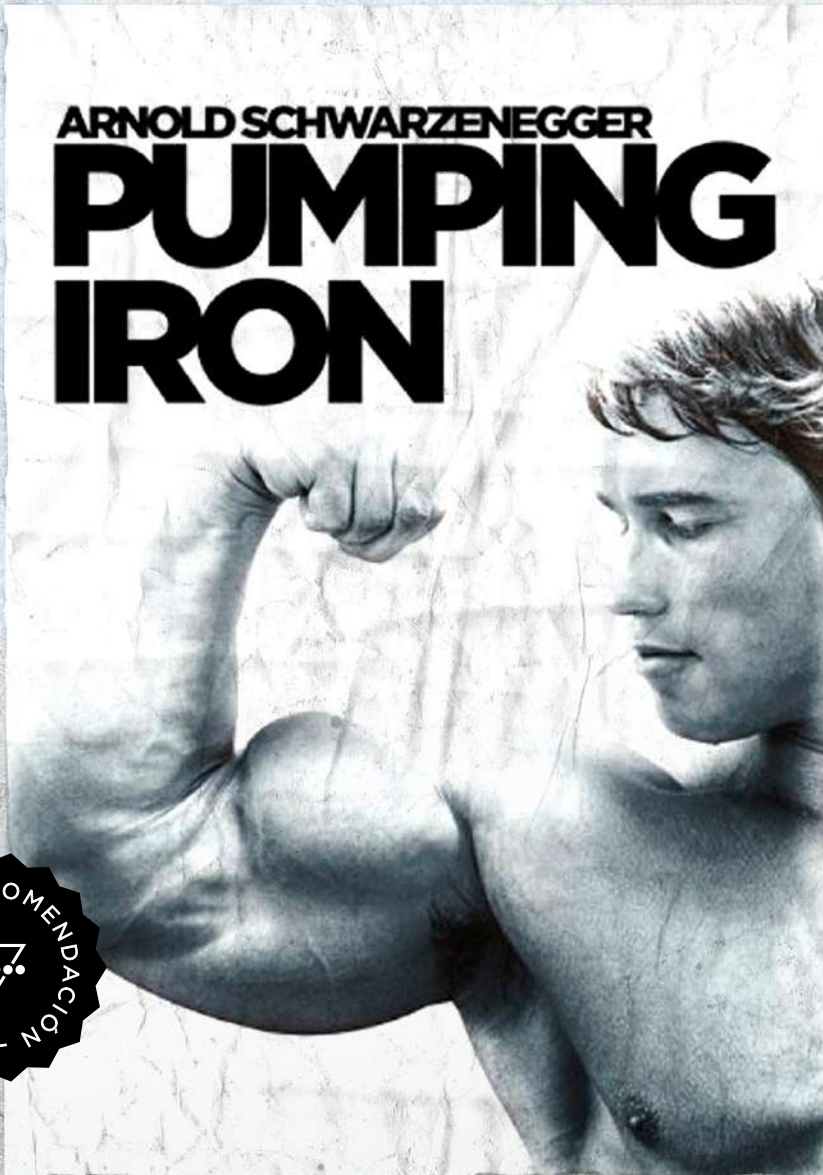
Comunidad

Respetamos el nivel y progreso de cada participante, personalizando las clases con opciones según nivel y condiciones individuales.

Progreso

Entrenamos de forma inteligente, pensando en resultados a mediano y largo plazo, sin enfocarnos solo en generar fatiga. Cada sesión busca avances reales y sostenibles.

Con Team Training, queremos ofrecer mucho más que una clase grupal: buscamos crear una experiencia completa que motive, desafíe y conecte a nuestra comunidad en su camino hacia un fitness más saludable y equilibrado.



LA PELÍCULA QUE TE HARÁ VER EL EJERCICIO DESDE OTRO ÁNGULO

PUMPING IRON (1977) Si alguna vez te preguntaste cómo un culturista de renombre logra alcanzar niveles extraordinarios de rendimiento, "Pumping Iron" es un must-watch. Este documental, que sigue a Arnold Schwarzenegger en su preparación para el campeonato Mr. Olympia, no solo se centra en el entrenamiento físico, sino también en la mentalidad y disciplina necesarias para llegar a la cima. Es una fascinante lección sobre cómo los hábitos de ejercicio van más allá de lo físico y se convierten en una parte integral de nuestra psicología.

DISPONIBLE EN VARIAS PLATAFORMAS Y YOUTUBE

Entrená como un profesional, sin salir de casa!

Bike X24



Ajuste automático y manual de velocidad

Más de 10.000 entrenamientos

iFIT

Pantalla 24"

Abanico

Inclinación 40%

Declinación -6%



SPORTEC
FITNESS EQUIPMENT

Horacio Fonseca - horacio.fonseca@sportec.cr

DESCUBRÍ EL PODER DE

STRAVA

PARA LLEVAR TU ENTRENAMIENTO FÍSICO AL SIGUIENTE NIVEL

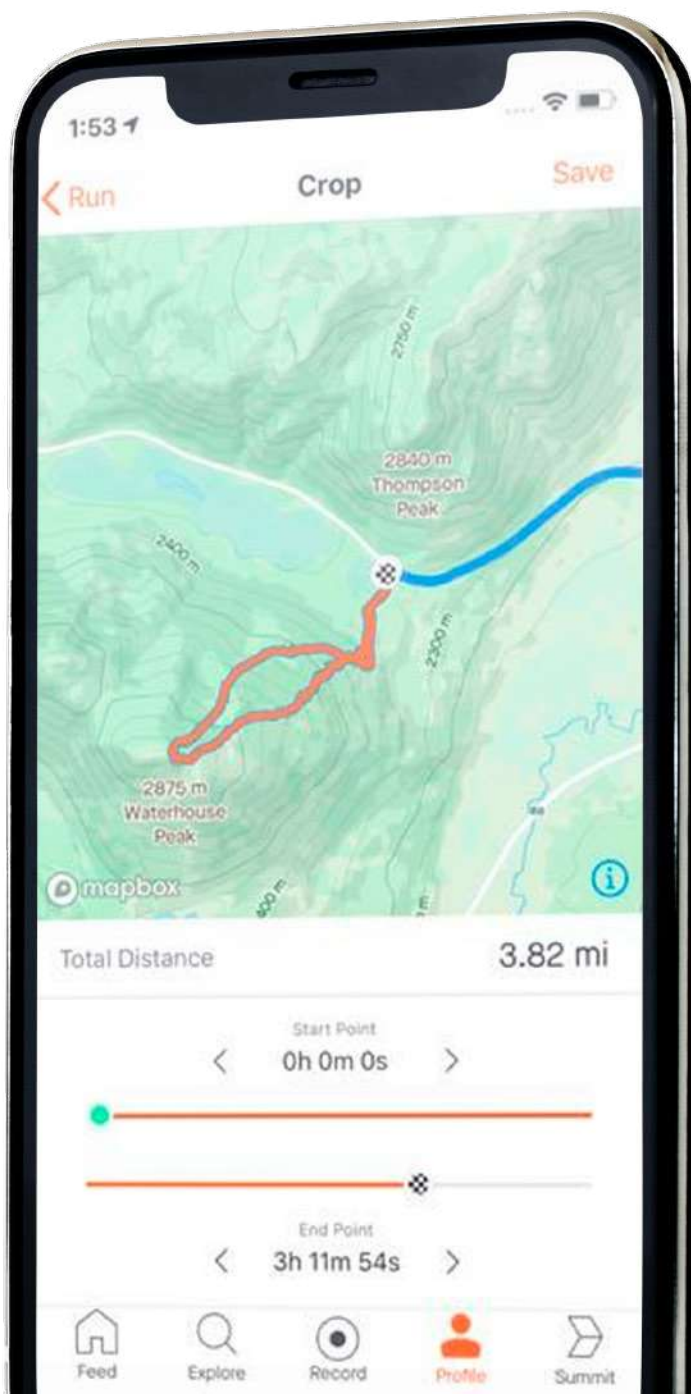
¿Qué hace?

Strava es una app de seguimiento de actividad física, ideal para corredores, ciclistas y caminantes. Te permite registrar tus actividades al aire libre, comparar tus tiempos y progresos, y unirse a retos de la comunidad.

¿Por qué es imprescindible?

Si te gusta mantenerte en forma mientras exploras los increíbles paisajes naturales de Costa Rica, Strava es tu compañero perfecto. Puedes registrar tus caminatas, correr por los senderos del bosque o hacer ciclismo de montaña.

Además, la comunidad activa de Strava te permitirá conectarte con otros amantes del deporte y descubrir nuevos desafíos.





ACHIEVE ALL GOALS IN 2023



- EMILY BALCETIS

En esta charla TED, la psicóloga Emily Balcetis presenta una perspectiva sorprendente sobre cómo nuestra percepción visual puede influir directamente en nuestra motivación para ejercitarnos. A través de sus investigaciones, nos ofrece herramientas prácticas para superar las barreras mentales que nos impiden tener una rutina constante de ejercicio. Si alguna vez sentiste que el simple hecho de hacer ejercicio es un desafío mental, esta charla es la clave para cambiar tu enfoque.

Disponible en YouTube

BARRE INTENSITIVE



PROGRAMA BARRE

¡Barre en MULTISPA!

Barre es ideal si buscas un entrenamiento completo que te ayude a fortalecer todo tu cuerpo mientras mejoras tu flexibilidad y equilibrio.

Esta técnica combina movimientos de pilates, yoga y ejercicios funcionales para ofrecerte un entrenamiento de bajo impacto pero efectivo.

¿En qué consiste Barre?

En MULTISPA, te ofrecemos clases de Barre, un entrenamiento que desafía a tu cuerpo de una manera totalmente diferente. A través de

pequeños movimientos controlados y secuencias de movimientos inteligentemente planeadas que logran llevar cada músculo trabajado al límite. Trabajarás intensamente músculos de todo el cuerpo, algunos que posiblemente nunca has sentido J, con un enfoque especial en el fortalecimiento de glúteos, piernas y core.

Beneficios de Barre:

Fortalecimiento muscular

Los ejercicios de Barre se enfocan en fortalecer todo el cuerpo y ayuda a entrenar complementar tu entrenamiento ya que se

expone a posiciones y movimientos completamente nuevos.

Mejora cardiovascular

Las secuencias de movimiento continuo aumentan tu ritmo cardíaco, mejorando tu resistencia y capacidad cardiovascular.

Flexibilidad y equilibrio

Las posiciones y estiramientos de Barre ayudan a mejorar la flexibilidad y a desarrollar un equilibrio más sólido y estable.

Quema de calorías

Aunque se trata de un entrenamiento de bajo impacto, los movimientos repetitivos y precisos aumentan el gasto calórico y favorecen la quema de grasa.

Fortaleza mental

Barre no solo trabaja tu cuerpo, sino también tu mente. El enfoque y la precisión en los movimientos te permiten sentirte más fuerte y confiado al finalizar cada clase.

Aumento de masa muscular

Barre te lleva a buscar el fallo muscular por medio de pesos livianos pero secuencias largas de repeticiones, lo estimula el crecimiento muscular de una forma muy distinta a las clases de fuerza o entrenamiento en la sala de pesas.

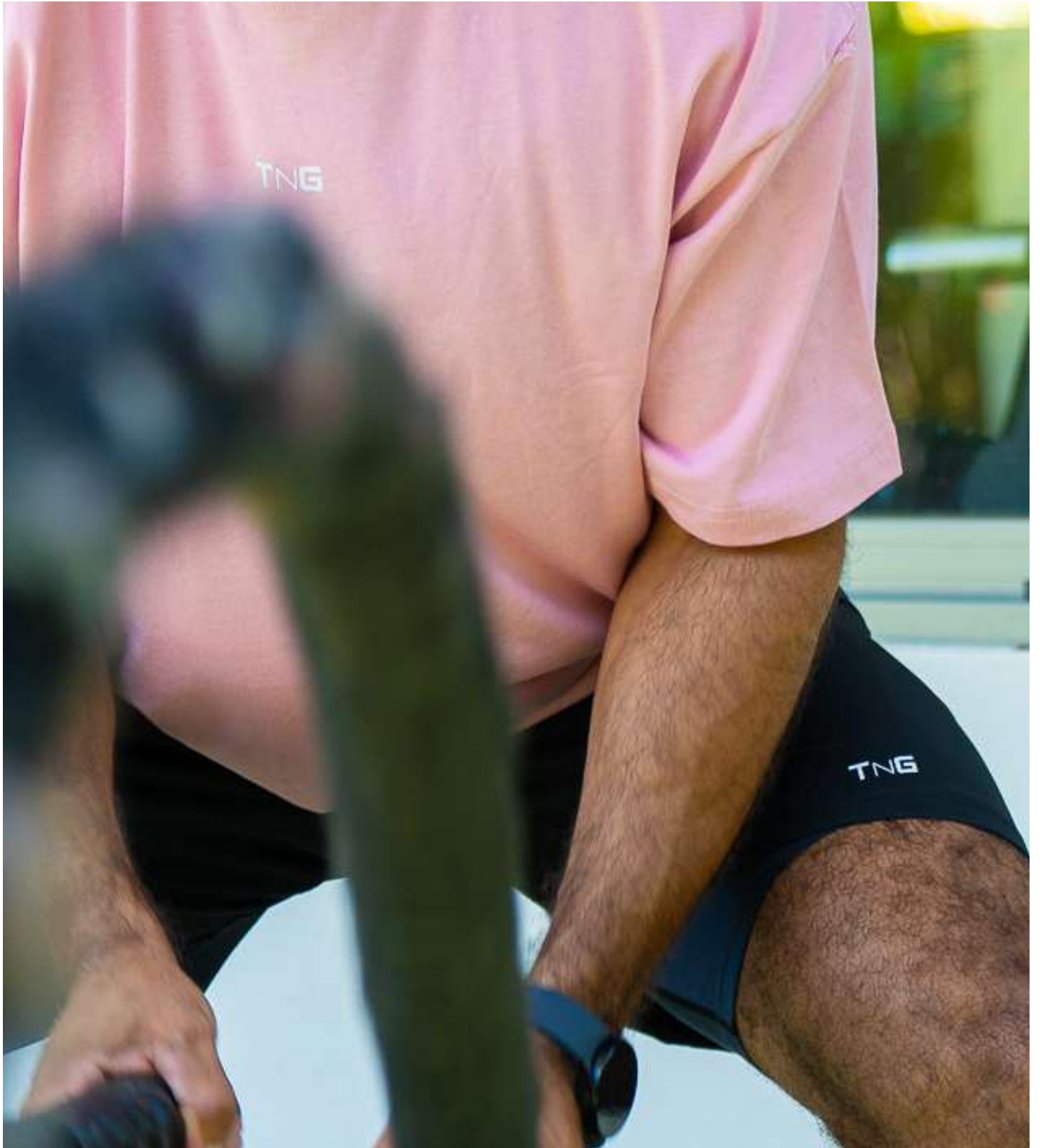
¿Por qué probar Barre?

Barre es para todos, independientemente de tu experiencia previa en ejercicio. Si deseas fortalecer tu cuerpo, mejorar tu flexibilidad y sentirte más ágil,

¡Barre es el desafío que necesitas!

Es una excelente opción para complementar cualquier rutina de entrenamiento y se adapta fácilmente a diferentes niveles de fitness.





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

