

EDICIÓN #20  
A G O S T O 2 0 2 5

MULTISPA

# ***FITNESS JOURNAL***



TNG

M U L T I S P A

# EDITORIAL

“MÁS QUE MOVERSE, ES GUIAR EL MOVIMIENTO”

Cada día, más de 5 millones de personas en el mundo corren. Otras tantas levantan pesas, caminan, nadan o pedalean con una intención en común: cuidar su salud. Sin embargo, todavía más del 70% de la población mundial no cumple con los mínimos de actividad física recomendados por la OMS. ¿Qué nos falta?

Lo que falta no es conocimiento. Ni equipos. Ni acceso.

Lo que falta son mentores. Personas comunes que se animen a dar el paso de inspirar a alguien más. Que inviten a caminar, que acompañen a entrenar, que compartan su historia sin pretender ser expertos.

¿Sabías que alguien tiene el doble de probabilidades de iniciar un hábito saludable si lo hace con una persona cercana?

No hace falta correr un maratón ni tener un cuerpo de revista. Basta con mostrar el camino, compartir una rutina, invitar a casa para enseñar cómo se prepara un desayuno sano, o simplemente decir: “vamos juntos al gimnasio”. Porque si bien el movimiento transforma tu vida, multiplica su poder cuando inspira la de otro.

Este mes, te desafiamos a moverte con propósito. Pero también a elegir a una persona que necesite empezar, y acompañarla en su primer paso.

Que este sea el mes en que dejamos de movernos solos.

Porque el verdadero fitness no se mide en repeticiones ni kilómetros, sino en la cantidad de vidas que ayudás a cambiar

T A B L A D E

# CONTENIDO

Del trail al Iron man\_\_\_\_\_5

Efecto de la ansiedad y depresión en niños y jóvenes\_\_\_\_\_11

¿Cómo es el rafting competitivo?\_\_\_\_\_15

Nutrición en BLITZ\_\_\_\_\_21

Sube más baja mejor, más que correr en la montaña\_\_\_\_\_25

Top 10 tendencias mundiales del fitness\_\_\_\_\_31

La influencia de la nutrición\_\_\_\_\_35

Entrenar con propósito empieza en saber dónde estás\_\_\_\_\_41

Cerros de Escazú, un refugio natural dentro de la ciudad\_\_\_\_\_47



La Barra de Granola +Proteína Nutrisnacks posee una mezcla de proteínas tanto de origen vegetal, como provenientes del suero de leche (Whey), aportando así una proteína de alto valor biológico de fácil digestión, que incluye todos los aminoácidos esenciales para una alimentación completa.

8g  
PROTEÍNA



CON PROTEÍNA  
WHEY



CON FIBRA





# THE RICH ROLL PODCAST

## Host

Rich Roll (ultraendurance athlete, autor de Finding Ultra) Salud, rendimiento, espiritualidad, propósito, sostenibilidad.

## Invitados

Desde atletas como David Goggins y Kilian Jornet, hasta médicos, emprendedores y líderes de opinión.

## Valor diferencial

Conversaciones profundas que exploran el “por qué” detrás de la transformación personal.

Quienes buscan algo más que deporte, transformación de vida, hábitos, salud integral.



# DEL TRAIL AL IRON MAN

POR FRANCIS DÁVILA - MULTISPA CIPRESES



## Del Trail al Iron Man

Durante más de 15 años, el trail running fue mi pasión. Correr entre montañas, retar al cuerpo y a la mente en distancias largas —incluidas las inolvidables 100 millas— formó parte esencial de mi vida. Pero fue a inicios de 2023, justo después de completar esa gran distancia, cuando decidí explorar un nuevo territorio: la bicicleta. No sabía que ese “experimento” terminaría convirtiéndose en una verdadera pasión y me llevaría a un nuevo desafío: el triatlón.

Hoy, con 38 años y como gerente de Multispa Cipreses, me preparo para lo que será uno de los momentos más importantes de mi carrera deportiva: participar en el Ironman World Championship en Kona, Hawái.

## Del sendero al asfalto

Mi incursión en el triatlón comenzó hace tres años. Desde el primer entrenamiento supe que no sería fácil: nadar, pedalear y correr en un solo evento exige un tipo de resistencia y disciplina muy distinta al trail. Pero esa dificultad fue precisamente lo que me atrapó. El reto de combinar tres disciplinas me obligó a reinventarme como atleta.

Este será mi tercer Ironman completo, y sin duda el más significativo. Kona no es cualquier carrera: es el Mundial, el sueño de toda triatleta. Clasificar no fue sencillo, pero con disciplina, enfoque y muchas horas de entrenamiento, lo

logré. Y hoy puedo decir con orgullo que estaré en la línea de salida junto a las mejores del mundo.

### **¿Qué es un Ironman?**

Para quienes no conocen las distancias, un Ironman completo implica:

3.8 km de natación,

180 km de ciclismo,

y 42.2 km de carrera a pie (una maratón completa).

Todo esto se realiza en un solo día, sin pausas. Es una prueba de resistencia física y mental en su máxima expresión.

### **Mi talón de Aquiles: la natación**

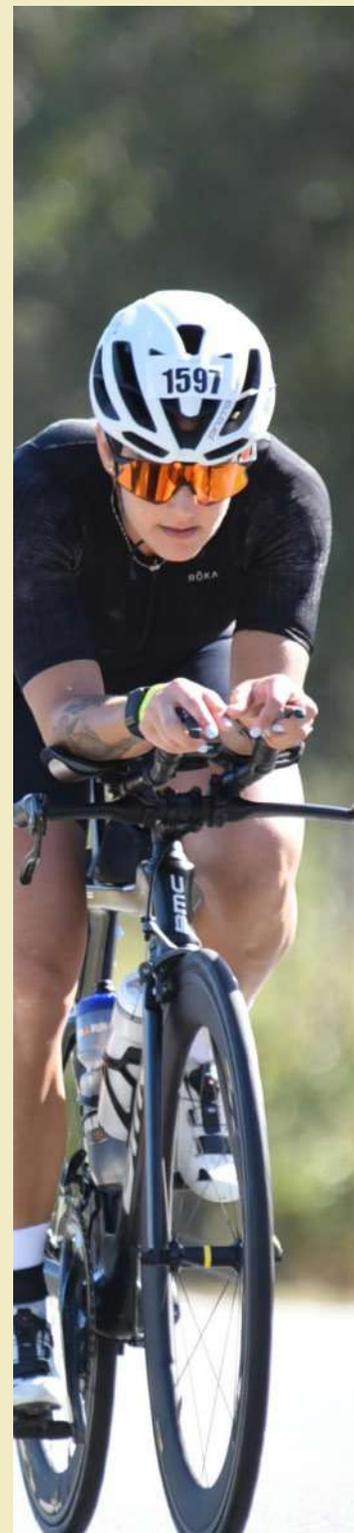
De las tres disciplinas, la natación ha sido, sin duda, la más desafiante para mí. Me ha costado mucho. Es donde más frustraciones he tenido, donde más me he sentido vulnerable. No han faltado los días en que salgo del agua sintiéndome derrotada, preguntándome si realmente puedo con esto.

Pero también ha sido el espacio donde más he crecido. Porque cada metro nadado, cada técnica corregida, cada sesión en la piscina representa una pequeña victoria. Y aunque sigo luchando con ella día a día, es precisamente esa lucha la que me ha enseñado a no rendirme.

### **La fuerza como base del rendimiento**

Algo que ha sido clave en mi progreso, y en poder mantenerme saludable durante estos años de triatlón, ha sido el entrenamiento de fuerza. Muchas veces se subestima, pero es una herramienta fundamental para mejorar el rendimiento, prevenir lesiones y sostener el cuerpo ante la carga tan exigente de un Ironman.

Gracias a mi trabajo en Multispa Cipreses, he tenido acceso a un entorno ideal para desarrollar esa parte. Las sesiones específicas de fuerza funcional, trabajo de core y estabilidad me han permitido fortalecer mi cuerpo de manera integral y adaptarlo mejor a las demandas de la natación, el ciclismo y la carrera. En especial para las atletas de resistencia, esto marca una gran diferencia.



# DEL TRIATHLÓN AL IRONMAN

POR FRANCIS DÁVILA - MULTISPA CIPRESES

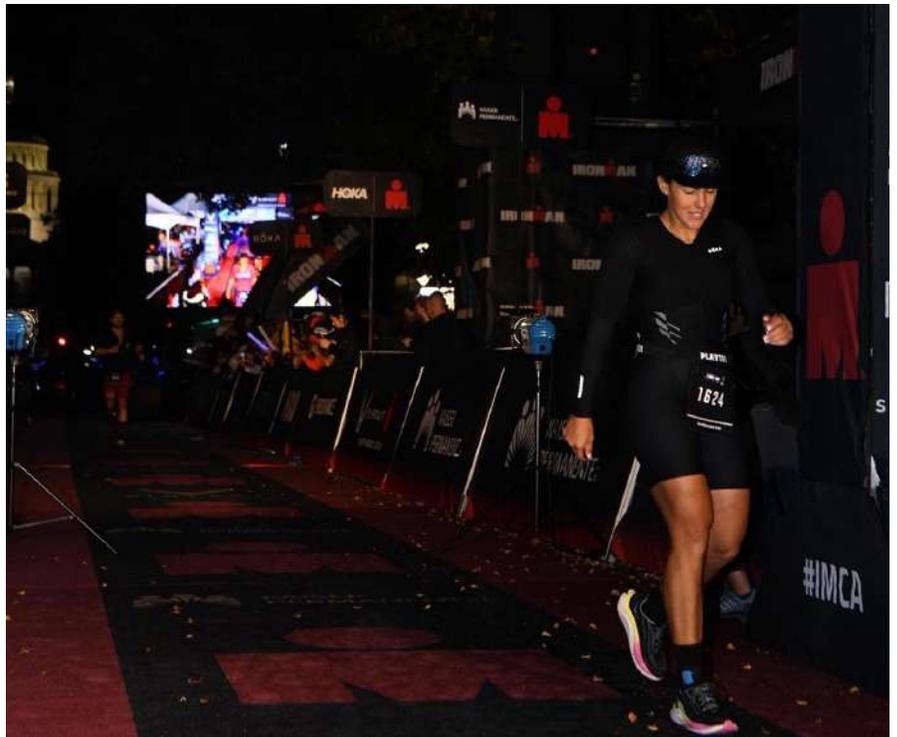
## **Entrenar para Kona: más que solo físico**

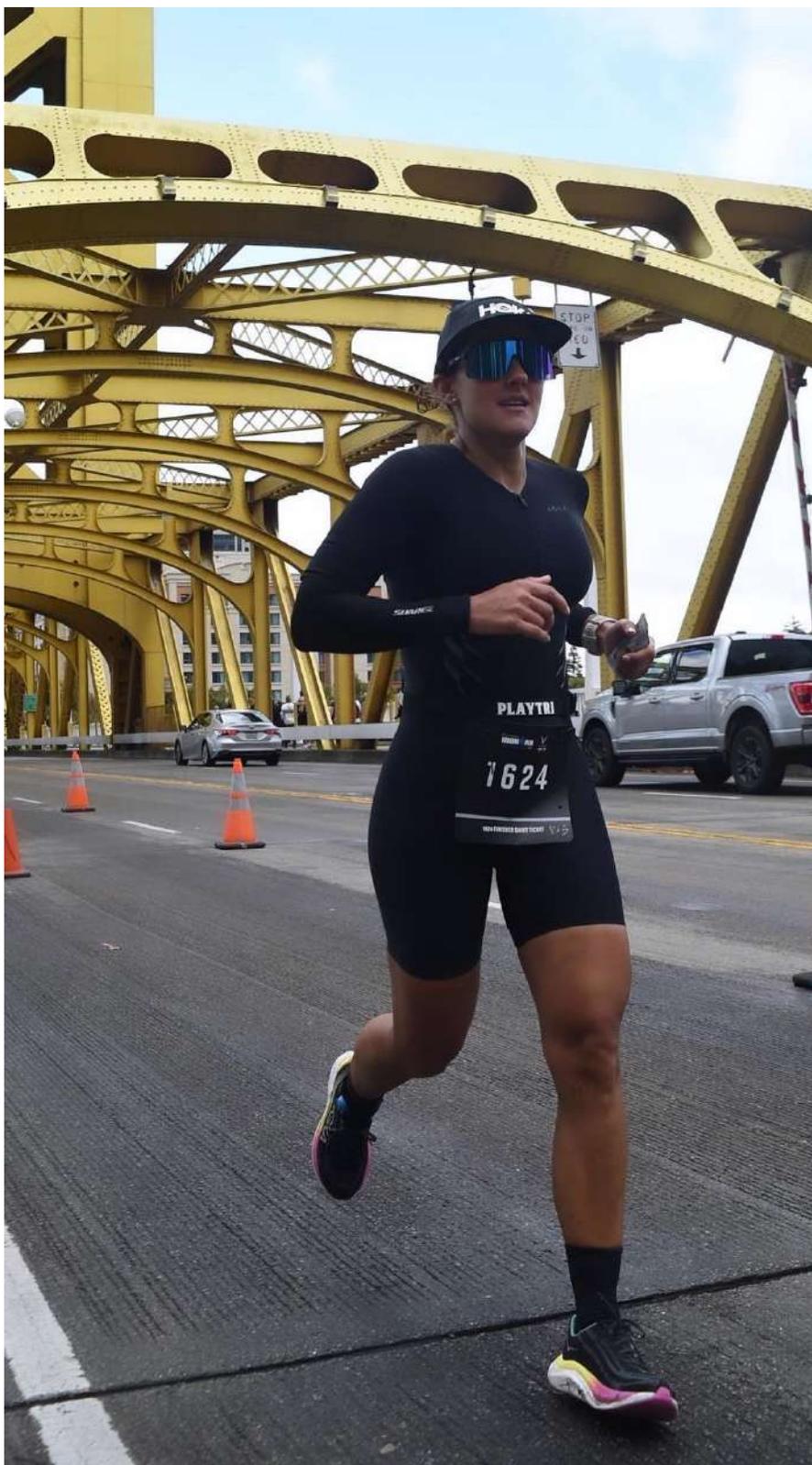
La preparación para Kona ha sido intensa. El calor, el viento, el perfil de la ruta... cada detalle cuenta. Pero más allá del aspecto físico, este proceso ha sido un viaje de crecimiento personal. Aprender a manejar los nervios, a confiar en la preparación y a disfrutar del proceso ha sido tan importante como las sesiones largas de bici o las transiciones bien ejecutadas.

Combinar el entrenamiento con la vida laboral y personal ha sido un arte. Requiere planificación, compromiso, sacrificio... y también mucha flexibilidad. Pero desde mi rol en Multispa, he encontrado una red de apoyo invaluable. Estar rodeada de personas que comparten la pasión por el deporte lo hace todo más llevadero y me recuerda cada día por qué vale la pena el esfuerzo.

## **Un mensaje para quienes inician**

Si estás empezando en el triatlón, mi consejo es claro: ten paciencia, confía en el proceso y no te compares con nadie. Cada kilómetro suma. Cada día de entrenamiento, incluso los difíciles, te acerca más a tu meta. Y sobre todo: disfruta el camino.



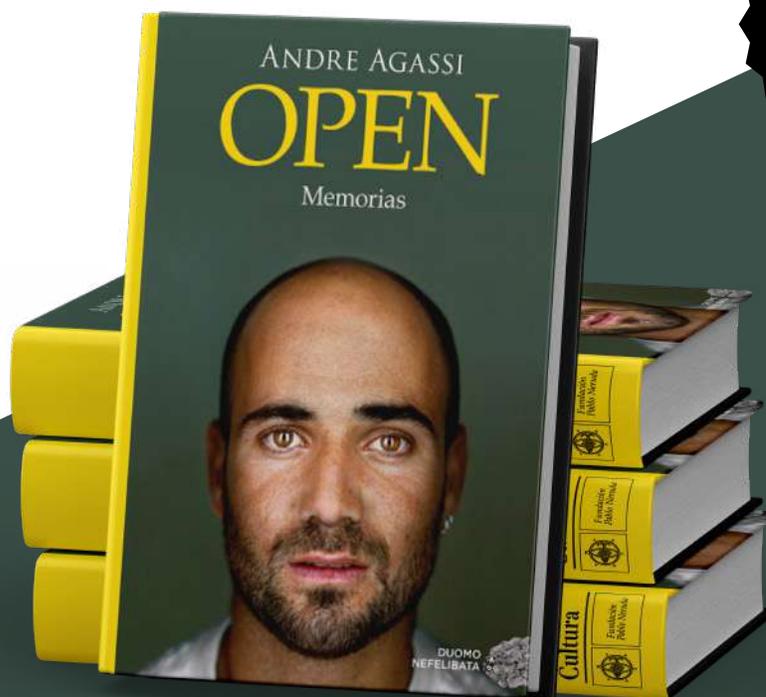


---

Kona será duro, sí. Pero también será una celebración de todo lo que este viaje ha significado. Estoy lista para dejarlo todo en esa isla, con gratitud, emoción y muchísimo corazón.

# "OPEN"

ANDRE AGASSI



## **Andre Agassi - OPEN -**

Una de las autobiografías deportivas más sinceras jamás escritas. Agassi confiesa cómo llegó a odiar el tenis, pese a ser uno de los mejores del mundo. Habla del peso de las expectativas, la lucha interna, el agotamiento emocional... y cómo se reconstruyó desde el fondo.

## **Motivación**

Para quienes sienten que han perdido el rumbo o están atrapados en una vida que no eligieron.

# Elongal<sup>®</sup>



Contiene 400 mg de **MAGNESIO**

La dosis diaria recomendada  
por profesionales para  
preservar la salud muscular  
y mejorar la movilidad



Encuétralo en farmacias de todo el país.



EFEECTO DE LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN

# EN NIÑOS Y JÓVENES

MEDIANTE EL EJERCICIO FÍSICO

Hola, soy el coach Cristofher Sánchez, actualmente entrenador de planta y entrenador personal en **Multispa Heredia**, estudiante de Maestría en Salud Integral y Movimiento Humano, amante de lo exigente, sobresaliente y de aquello que uno se cree incapaz de lograr en los entrenamientos, tanto en los míos como en los de los clientes que me tienen; pero, ante todo, amante del bienestar de la salud mental, ya que soy fiel creyente de que el ejercicio es el mejor tratamiento para prevenir patologías psicológicas.

La ansiedad y la depresión son un problema de salud mental creciente a nivel mundial. La OMS menciona que no solamente van a ser una amenaza humana, sino también una causa de mortalidad y discapacidad. Se estima que 1 de cada 4 personas desarrollará una enfermedad mental durante su vida.

La Organización Mundial de la Salud explica que la ansiedad es el trastorno psiquiátrico más importante en el mundo, afectando a más de 264 millones de personas. Entre el 24 de febrero y el 12 de julio del 2020, la cantidad de pacientes jóvenes entre los 15 y 24 años aumentó de un 4.5 % a un 15 % debido a la pandemia.

En cuanto al control de la depresión, no existe un ejercicio mejor que otro. Se han realizado diversas investigaciones en las que se interviene mediante ejercicios de resistencia, aeróbicos, hidroterapia, terapia de baile, yoga, entre otros, y todos han demostrado ser efectivos para la reducción de esta.

Ahora bien, ¿será posible que el ejercicio físico sea un predictor para aumentar la ansiedad o la depresión en un niño o joven?



## CONCLUSIÓN PERSONAL

Para nadie es una novedad que el ejercicio físico sí ayuda a la disminución de la ansiedad y la depresión, pero existe gran polémica respecto a cuál ejercicio físico provoca un mejor efecto. Incluso, el ejercicio físico podría ser un detonante para crear estas patologías si no se practica adecuadamente.

El ejercicio físico, como tal, es un tratamiento no farmacológico que todos deberíamos realizar. Siempre se puede encontrar algo que llame nuestra atención: bailar, hacer ejercicio aeróbico, levantamiento de pesas, entrenamiento HIIT, yoga, entre otros. Es importante buscar un espacio seguro donde los niveles de hormonas que nos brindan bienestar (serotonina, dopamina, progesterona, entre otras) aumenten, y donde

los niveles de hormonas que provocan estrés (cortisol y adrenalina) se mantengan controlados, para sentirse lo mejor posible con nuestra salud mental.

En fin de cuentas, todos buscamos tanto una salud física como mental lo más sana posible para vivir nuestras vidas de la mejor manera. ¿Ya haces algún ejercicio físico para mejorar tu salud mental?

## Referencias

- (1) <https://doi.org/10.1007/s0078701710712>
- (2) <http://www.jarcet.com/articles/Vol12Iss1/Vol12%20Iss1Mousavi.pdf>
- (3) <https://doi.org/10.1123/jsep.10.4.431>
- (4) <https://doi.org/10.1111/j.1469-8986.1990.tb02343.x>
- (5,6,7) <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/7100?locale=es>

# THE TIM FERRISS SHOW



## Host

Tim Ferriss - rendimiento, productividad, salud, libros, toma de decisiones.

## Invitados

Atletas como LeBron James, Maria Sharapova, y también escritores, científicos y creativos.

## Valor diferencial

Disecciona las rutinas, hábitos y filosofías de los mejores del mundo. Curiosos de alto rendimiento, que buscan herramientas prácticas y mente abierta.



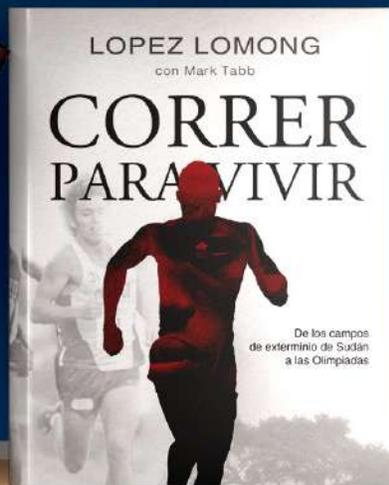


LÓPEZ LOMONG

# CORRER PARA VIVIR

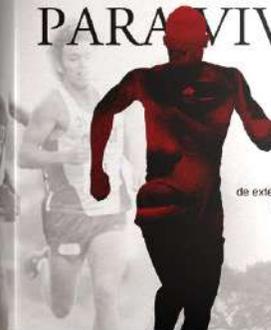
Secuestrado a los 6 años por milicianos en Sudán, López escapó de un campo de refugiados y logró llegar a EE. UU., donde encontró en el atletismo una forma de sanar y de construir un nuevo futuro. Llegó a competir en los Juegos Olímpicos con la bandera del país que lo adoptó. Su historia es un ejemplo de resiliencia, fe y gratitud.

Motivación: Para quienes han vivido experiencias duras y aún así quieren correr hacia algo mejor..



LOPEZ LOMONG  
con Mark Tabb

## CORRER PARA VIVIR



De los campos de exterminio de Sudán a las Olimpiadas

# RAFTING COMPETITIVO

FIGURELLA BARRANTES - MULTISPA TURRIALBA



Hola, soy Fiorella Barrantes Coach de MultiSpa Turrialba, bachiller en Ciencias del Movimiento Humano de la Universidad de Costa Rica y, como buena turrialbeña, el deporte ha sido parte de mi vida desde siempre. Turrialba es un verdadero paraíso para quienes amamos movernos en la naturaleza.

Desde hace dos años practico rafting y, desde hace un año, stand up paddle (SUP), dos deportes que me han retado física y mentalmente.

### ¿Cómo es el rafting competitivo?

El rafting es un deporte de aventura que consiste en descender ríos en una balsa junto a un equipo conformado por cuatro personas: dos al frente y dos atrás. Las competencias oficiales incluyen cuatro eventos, que en conjunto suman 1000 puntos. Cada uno pone a prueba diferentes capacidades físicas y técnicas:

#### **Sprint (100 pts)**

Descenso rápido en un tramo corto de 300 a 400 metros, donde se necesita velocidad, fuerza y una línea limpia.

#### **Down River (400 pts)**

Se recorren entre 10 y 15 km de río, y se requiere mucha resistencia física, fortaleza mental y buena lectura del agua. Es uno de los eventos más exigentes.

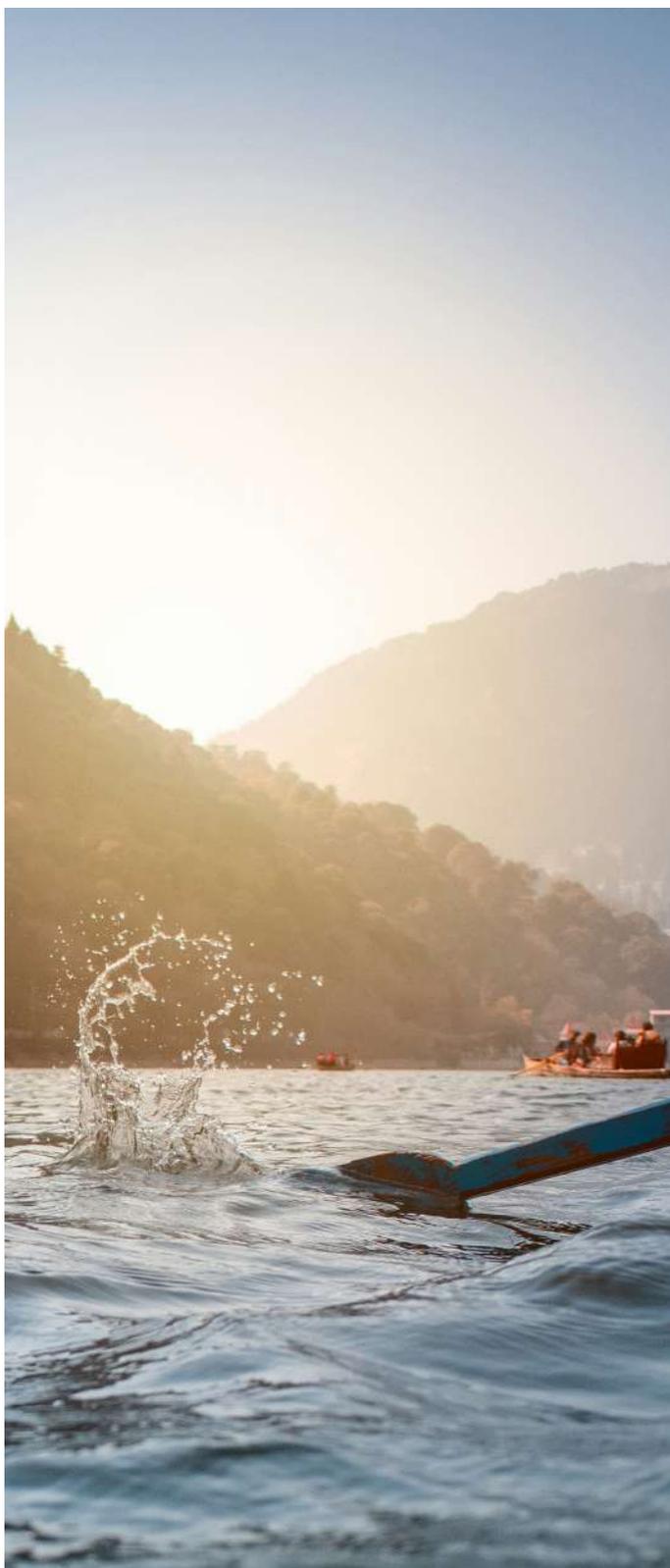
#### **Slalom (300 pts)**

Se trata de un circuito con 8 a 14 puertas verdes y rojas (palos suspendidos sobre el agua) por donde hay que pasar haciendo giros. Las puertas verdes se toman descendiendo y las rojas, contracorriente. Este evento es uno de los más técnicos y emocionantes: se necesita mucha estrategia y maniobrabilidad de la balsa.

#### **Head to Head o RX (200 pts)**

Dos equipos compiten al mismo tiempo río abajo. Aquí entran en juego la estrategia, la





astucia y la comunicación, ya que hay roces entre balsas y se vuelve muy intenso.

En el rafting pueden participar equipos femeninos, masculinos o mixtos (2 hombres y 2 mujeres). En Costa Rica, el campeonato nacional se realiza en tres ríos espectaculares: el Pejibaye, el Sarapiquí y el Pacuare, este último considerado uno de los más buscados para realizar rafting y kayak por su belleza y sus rápidos. Al final del campeonato, los equipos buscamos el mayor puntaje para clasificar al Mundial o Panamericano.

### **¿Cómo empecé en este mundo?**

Mi camino inició con el grupo Machacas, un equipo femenino muy reconocido que funcionaba como escuela de formación. Ahí estuve seis meses aprendiendo sobre técnica, seguridad y lectura de río, y ese fue el trampolín para empezar a competir.

Mi primer campeonato nacional lo viví con el equipo Monarcas, donde logramos un segundo lugar en 2024. También formé parte del equipo mixto Ticosmix, con el cual logramos:

Primer lugar en el Campeonato Nacional 2022,

Décimo lugar en el Mundial Italia 2023,

Primer lugar en el Campeonato Nacional 2024,

Tercer lugar general en el Panamericano en Chile 2024.

Aunque Monarcas ya no continuó, mi pasión por remar me llevó a un nuevo equipo femenino llamado Lava Women, compuesto en su mayoría por chicas nuevas con muchas ganas de aprender.

En nuestra primera competencia nacional en 2025 tuvimos buenos resultados, y tanto con este equipo como con Ticosmix estamos

trabajando duro para clasificar al Mundial en Malasia este año.

### **¿Cómo entrenamos?**

Nuestros entrenamientos principales son dos veces por semana en el embalse de Angostura, donde trabajamos resistencia, técnica y velocidad. Además, practicamos una o dos veces por semana en el río Pejibaye o el Pacuare, enfocándonos en la lectura del agua, giros y descensos.

### **¿Y el SUP?**

Aunque no es mi principal deporte, el stand up paddle (SUP) también lo disfruto muchísimo. Se trata de remar de pie sobre una tabla similar a la de surf. He competido en la categoría Touring femenino individual y he tenido la oportunidad de obtener:

Segundo lugar en una competencia nacional en Herradura, Puntarenas (2024),

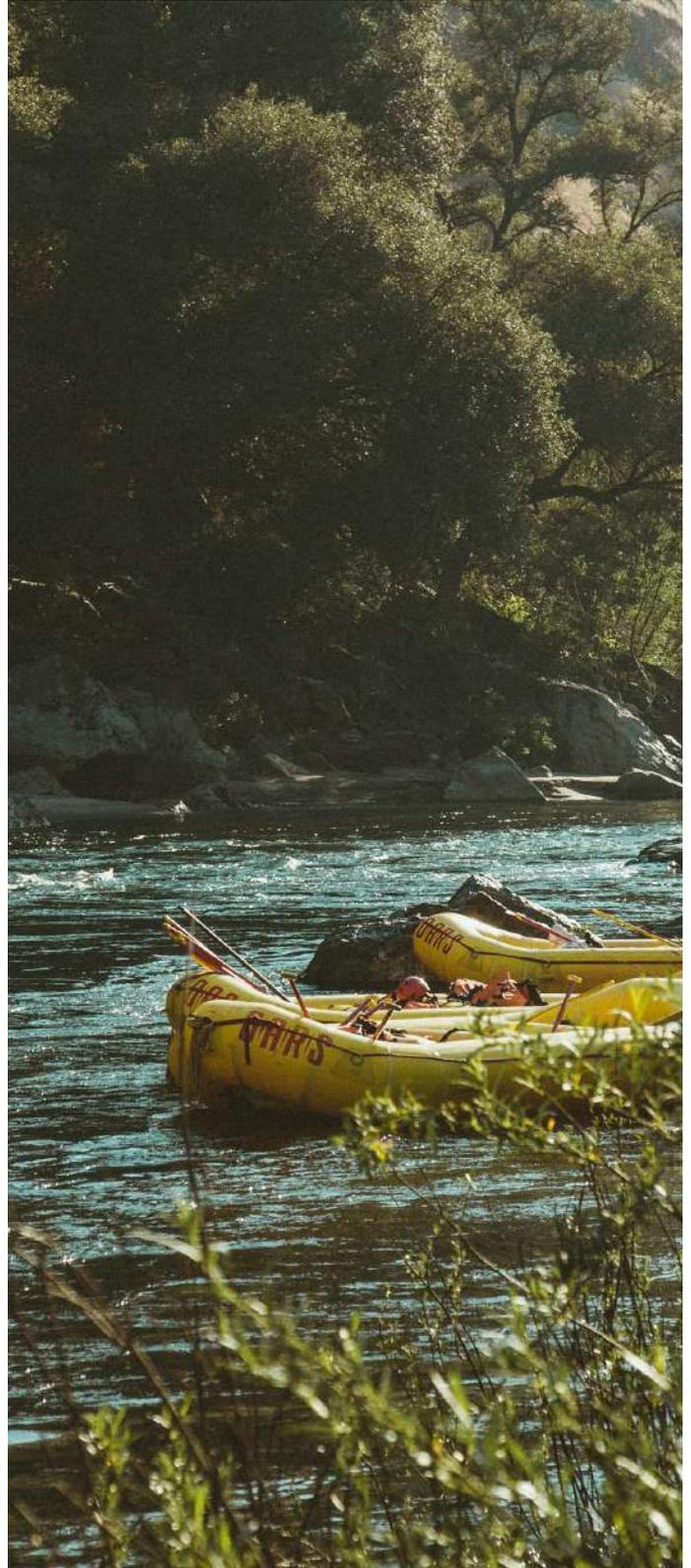
Primer lugar en el embalse de Angostura, Turrialba (2025).

### **Complemento perfecto**

Para rendir al máximo en el agua, tanto en rafting como en SUP, complemento mi preparación con entrenamiento de fuerza y resistencia en MultiSpa Turrialba. Entrenar aquí me ha ayudado a estar lista para cualquier reto.

Estoy muy feliz y agradecida de ser parte del equipo de coaches de MultiSpa Costa Rica. Para mí, es un honor representar los valores de MultiSpa Turrialba, que busca promover el movimiento, la salud y la inclusión de deportes que se conectan con la naturaleza.

Turrialba es un lugar lleno de montañas, ríos y vida, y quiero seguir motivando a más personas a descubrir todo lo que podemos hacer con nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestra pasión.



RICH ROLL

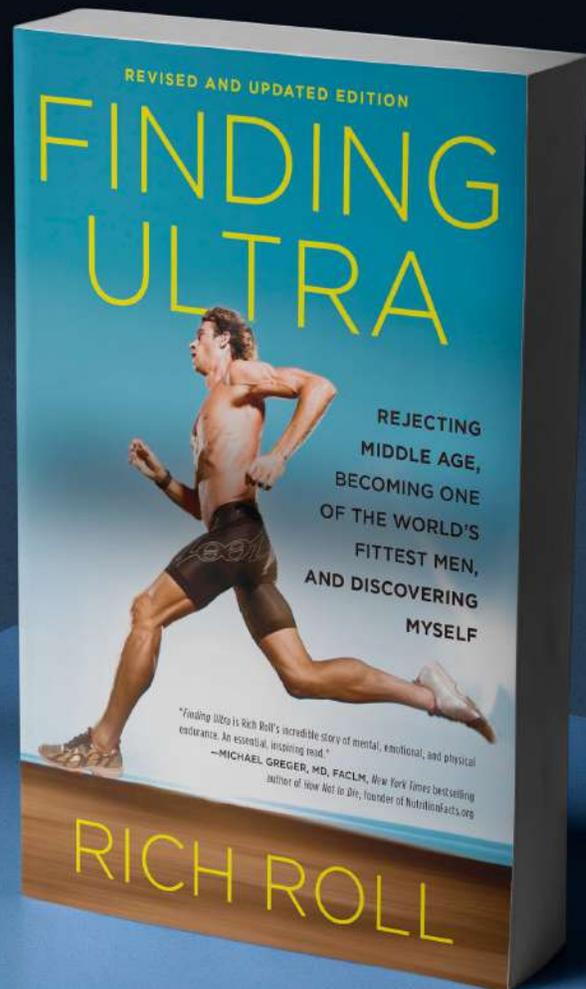
# FINDING ULTRA

## A los 40 años

Rich Roll era un abogado sedentario y con problemas de alcoholismo. Decidió cambiar su vida radicalmente, se volvió vegano, atleta de ultra resistencia y completó cinco Ironman en una semana. Su historia es la prueba viviente de que nunca es tarde para empezar de nuevo.

## Motivación

Para quienes quieren transformar cuerpo y mente desde el fondo del pozo.



**SENTÍ ALAJUELA  
EN CADA PASO.**

**INSCRIPCIONES  
ABIERTAS**



**ALAJUELA  
12 OCTUBRE  
5k - 10k**

ORGANIZA: **p|aza  
real** |  **MULTISPA  
FITNESS CLUB**

PATROCINA:  **Grupo  
Mutual**



# **NUTRICIÓN** **EN** *BLITZ*



# SOY

la Dra. Dayanna Jiménez Umaña, nutricionista licenciada de profesión, con especialidad en nutrición deportiva y más de 15 años de experiencia en el ámbito clínico y deportivo. Luego de todos estos años de trayectoria, puedo garantizar la pérdida de grasa en la mayoría de las situaciones personales de salud y deporte. En mi consulta podrá aprender a escoger estratégicamente los alimentos en su día a día para lograr su objetivo de:

Definición muscular,

Aumento de peso,

Aumento del rendimiento deportivo.

El programa de alimentación se basa en su tipo de cuerpo —mesomórfico, endomórfico o ectomórfico—, utilizando mediciones técnicas avaladas por ISAK Internacional, que incluyen: 19 mediciones corporales,

8 pliegues de grasa con calíper,

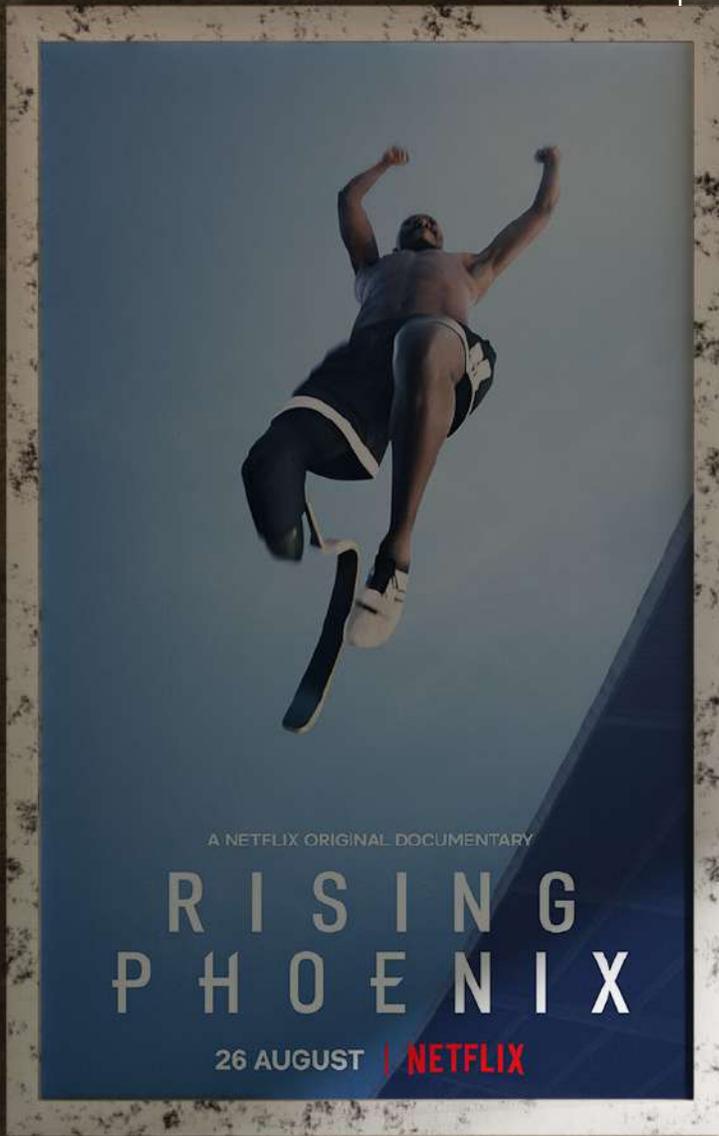
3 mediciones óseas específicas.

Además, evaluamos zonas adicionales para un total de 25 mediciones, lo que nos permite controlar de forma precisa los resultados en músculo, grasa y masa magra. Actualmente atiendo pacientes en Blitz y MultiSpa Escazú, donde he brindado consulta durante los últimos dos años. Estoy para servirle.

Puede coordinar su sesión a través de WhatsApp: 7290-6767.

Le invito a conocer más sobre mi biografía en mi página:  
<https://nutrisanacr.com/dra-dayanna-jimenez-nutrisana/>





# 1 PELÍCULA

PARA RECORDARTE

# QUE LOS

LÍMITES NO EXISTEN

Si alguna vez pensaste que no podías, que era demasiado tarde o que no valías lo suficiente... esta película viene a derrumbar todo eso. *Rising Phoenix* no es solo un documental sobre atletas paralímpicos: es una lección de vida en estado puro. Cada historia, cada mirada, cada logro imposible te muestra que la verdadera fuerza no está en el cuerpo... está en la mente y en el alma.

### **Rising Phoenix (2020) – Netflix**

Documental sobre atletas paralímpicos que redefinen lo posible. Cada historia es un golpe al corazón... y al ego. Visualmente potente, emocionalmente brutal. Ideal para entender qué es verdadera fuerza mental.



# SUBE MÁS, BAJA MEJOR

MÁS QUE CORRER EN LA MONTAÑA

EL PAPEL DEL  
ENTRENAMIENTO DE  
FUERZA EN EL TRAIL RUNNING

Por María José Tellini Arias  
MULTISPA ALAJUELA



El trail running no se trata solo de resistencia, naturaleza y paisajes. Las subidas intensas, los descensos técnicos y los terrenos irregulares exigen algo más que kilómetros: se necesita fuerza. Esta, además de ayudarte a correr más rápido, te vuelve más resistente, eficiente y seguro.

"El trail se corre con el alma, pero se domina con fuerza."

### ¿Por qué el trail running necesita fuerza?

A diferencia del asfalto, donde cada paso se repite de manera constante, el trail es un desafío cambiante: piedras, raíces, barro y cuestas obligan a los músculos a estabilizar, impulsarte y frenar continuamente. Sin fuerza, este tipo de terreno puede convertirse en un riesgo.

Beneficios del entrenamiento de fuerza en el trail

- Mejora la economía de la carrera.
- Aumenta el rendimiento en los ascensos.
- Mejora el control y la seguridad en los descensos.
- Reduce el riesgo de lesiones.
- Subir con potencia, bajar con control

### Ascensos

Requieren fuerza concéntrica y potencia, especialmente de cuádriceps, glúteos e isquiotibiales.

### Descensos

Exigen fuerza excéntrica, estabilidad articular y control de core.

### ¿Qué tipo de fuerza entrenar?

- Fuerza máxima: como base para todo el rendimiento.
- Fuerza excéntrica: clave para resistir los descensos largos.
- Fuerza funcional y pliometría: fundamentales



para mejorar movimientos multiplanares, estabilidad, agilidad y eficacia muscular. Ejercicios clave para el trail running

### Tren inferior

- Step-up con peso
- Peso muerto unilateral
- Sentadilla búlgara
- Cyclist squat
- Core y estabilidad:
- Bird-dog
- Ejercicios antirrotacionales
- Plancha lateral
- Pliometría:
- Saltos individuales al cajón
- Saltos laterales individuales
- Saltos con rebote

### ¿Cuánto y cuándo entrenar fuerza?

Para obtener mejoras, es importante realizar entrenamiento de fuerza al menos dos veces por semana, alternando sesiones de fuerza general con pliometría. Durante las semanas de alta carga de trail, puede mantenerse solo una sesión para conservar las adaptaciones logradas.

La fuerza como pilar del trail running

Correr en montaña no se trata únicamente de corazón y pulmones. Las piernas que suben rápido y bajan con seguridad son piernas fuertes. Invertir tiempo en el gimnasio no resta rendimiento: lo multiplica.

"El entrenamiento de fuerza, cuando se hace correctamente, puede marcar la diferencia entre un corredor que se lesiona constantemente y uno que corre de manera eficiente y segura."

— Jay Dicharry







**100K**  
**ULTRA**  
**TRAIL**

**32K**  
**PACIFIC**

**18K**  
**NATURE**

**3** ETAPAS

**28-29-30**  
NOV. 2025

**INSCRIPCIONES ABIERTAS**

+INFO. **+506.8332.4994**

📷 **PACIFICNATURECHALLENGE**

SANTA TERESA, COSTA RICA

DEFINE TU LIBERTAD °



Diagonal a Distrito 4, Guachipelín de Escazú. CC EL SPOT



UHURU OUTDOORS



UHURU OUTDOORS



+506.8332.4994



WWW.GRUPOESKALAR.COM



# TOP 10 TENDENCIAS

## MUNDIALES DEL FITNESS

Por Coach Dennis Bermúdez

Cada año, el ACSM (American College of Sports Medicine) publica un informe sobre las tendencias mundiales del fitness. Este reporte se basa en encuestas y recopilación de datos a nivel global, lo que permite identificar tendencias con un impacto significativo y duradero, más allá de simples modas pasajeras o cambios fugaces.

A continuación, te presentamos el Top 10 de tendencias en el mundo del fitness para este 2025:

### 1. Tecnología portátil (wearables)

La tecnología sigue dominando la lista, ocupando los primeros lugares durante casi una década. Dispositivos como relojes inteligentes, monitores de frecuencia cardíaca y rastreadores de actividad física continúan siendo clave para enriquecer la experiencia fitness.

### 2. Apps de ejercicio para dispositivos móviles

La tecnología digital sigue en auge. Cada vez es más común utilizar aplicaciones móviles que permiten mejorar el seguimiento y la personalización del entrenamiento, todo desde la palma de tu mano.

### 3. Programas fitness para adultos mayores

Con una población adulta mayor en crecimiento, surge la necesidad de ofrecer programas de actividad física de alta calidad, basados en evidencia científica, que promuevan

salud, funcionalidad y calidad de vida.

### 4. Ejercicio para la pérdida de peso

La obesidad, considerada una epidemia mundial, incrementa la demanda de programas enfocados en la reducción de peso. Cada vez es más habitual ver personas buscando asesoría profesional en gimnasios para combatir esta enfermedad.

### 5. Entrenamiento de fuerza tradicional

El entrenamiento contra resistencia es una de las actividades físicas con mayor respaldo científico. Un programa bien estructurado de pesas impacta positivamente en la salud mental





y física, la composición corporal, la longevidad y la calidad de vida.

#### **6. Entrenamiento de intervalos (HIIT)**

El HIIT mantiene su popularidad entre quienes buscan entrenamientos eficientes y de alta exigencia, tanto en sesiones grupales como individuales. La evidencia científica respalda sus beneficios metabólicos y cardiovasculares.

#### **7. Tecnología de entrenamiento con data**

Otra tendencia tecnológica en rápido crecimiento es el entrenamiento basado en datos. Permite una mejor comprensión de las respuestas fisiológicas al ejercicio en tiempo real, coaching individualizado y el uso de biofeedback (como control del sueño y variabilidad de la frecuencia cardíaca).

#### **8. Ejercicio para la salud mental**

El fitness ya no se centra únicamente en músculo y grasa corporal. Cada vez cobra más fuerza la inclusión del bienestar mental como parte integral de los programas de entrenamiento, promoviendo resultados más completos.

#### **9. Entrenamiento funcional**

Ya sea de manera individual o en clases grupales, el entrenamiento funcional sigue ganando terreno gracias a su versatilidad y a su enfoque en movimientos naturales, fuerza útil y prevención de lesiones.

#### **10. Coaching de salud y bienestar**

El llamado "wellness coaching" está en auge. Cada vez más entrenadores se especializan en salud y bienestar, ayudando a sus clientes no solo a cambiar su físico, sino también a transformar hábitos, mentalidad y estilo de vida para obtener resultados más integrales y sostenibles.

# NO ES SOLO ENTRENAR,

ES ENCENDER A OTROS

*Nos movemos fuerte.  
Nos movemos libres.  
Pero no nos movemos solos.*

*Sabemos que hay alguien esperando  
un empujón,  
un ejemplo,  
un “vamos”.*

*No hace falta ser coach.  
Hace falta mostrar el camino.*

*Convertite en mentor.  
Compartí tu energía.  
Inspirá un primer paso.*

*Porque entrenar es crecer.  
Pero hacer que otro empiece, es liderar.*

***Hoy entrenás vos.  
Mañana, gracias a vos, alguien más.***

\*Aplican restricciones\*

# 40 ANIVERSARIO

EXCLUSIVO PARA  
COMPRA EN LÍNEA

¡Aprovechá \$40 OFF en tu matrícula  
y \$40 OFF en tu trimestre!

DISPONIBLE PARA MULTISPA TIBÁS, CIPRESES Y ALAJUELA

[www.multispacr.com](http://www.multispacr.com)



# LA INFLUENCIA DE LA *Nutrición*

(EN LA REDUCCIÓN)

DEL DAÑO MUSCULAR INDUCIDO POR EL EJERCICIO

*Por Nicolás Zúñiga Hernández*





El daño muscular inducido por el ejercicio (EIMD, por sus siglas en inglés) es una respuesta común tras entrenamientos intensos, especialmente aquellos con contracciones excéntricas. Este daño genera microlesiones, inflamación y dolor muscular de aparición tardía (DOMS), afectando la recuperación y el rendimiento.

Una nutrición adecuada puede reducir estos efectos negativos, favoreciendo la reparación muscular, modulando la inflamación y acelerando la recuperación funcional.

Nutrientes clave para mitigar el daño muscular

**1. Proteínas de alta calidad**

Estimulan la síntesis de proteínas musculares.  
Recomendación: consumir entre 20 y 40 g de proteína antes o después del ejercicio.

**2. Antioxidantes (vitamina C, E y polifenoles)**  
Disminuyen el estrés oxidativo.

Fuentes: cerezas ácidas, granadas, arándanos.

**3. Ácidos grasos omega-3 (EPA y DHA)**

Reducen la inflamación y el dolor post-ejercicio.  
Fuentes: salmón, chía, suplementos de aceite de pescado.

Recomendaciones nutricionales prácticas

-Ingiera proteína de alta calidad alrededor del entrenamiento.

-Añade frutas ricas en antioxidantes a tu dieta diaria.

-Considera suplementar con omega-3 si tu ingesta dietética es baja en ácidos grasos.

-Hidrátate adecuadamente y evita déficits calóricos extremos durante fases de entrenamiento intenso.



Lista de los nutrientes recomendados:

**1. Proteínas de alta calidad**

- Huevos (especialmente la clara, aunque la yema aporta colina y grasas saludables)
- Pechuga de pollo
- Proteína de suero de leche.

**2. Frutas ricas en antioxidantes**

- Cerezas ácidas (cherries)
- Arándanos (blueberries)
- Granadas
- Naranja

**3. Alimentos ricos en ácidos grasos omega-3 (EPA y DHA)**

- Salmón (y otros pescados grasos como sardinas o atún)
- Semillas de chía
- Nueces
- Espinacas
- Aceite de soya y canola.

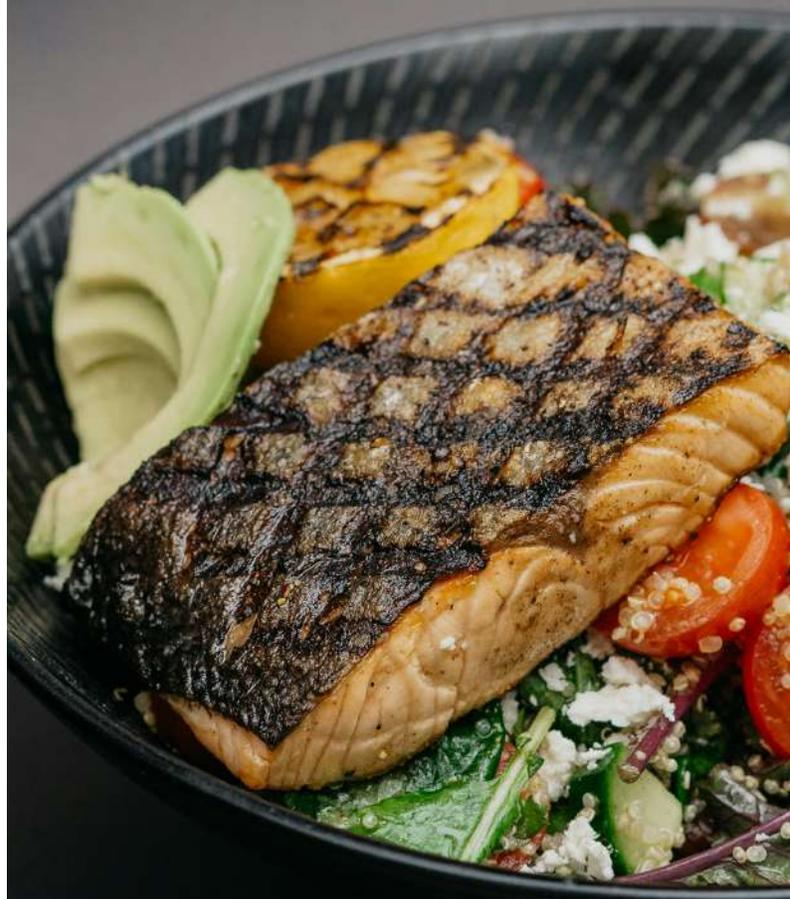
**Mensaje para la casa**

La forma de entrenar está condicionada por el objetivo a lograr y las exigencias individuales. La forma en que nos nutramos es importante para tener una óptima recuperación, para lo cual hay que entender que: a mayor necesidad de deportiva, mayor exigencia física, por lo tanto, debo de cumplir con ciertos nutrientes para mejorar la recuperación. Esto puede aplicar también en principiantes, por los procesos de adaptación.

Recuerde alimentarse bien, entrenar bien y busca la orientación hacia su bienestar físico, mental y nutricional.

**Referencia bibliográfica**

- Tartibian et al. (2009).
- Bell et al. (2016).
- Tipton et al. (2004).







# ROOSTER PERFORMANCE WATER

BELLEZA, RECUPERACIÓN Y DEFENSAS



# ¿Leés etiquetas nutricionales?

Entonces vas a entender por qué **lo nuestro es diferente.**



Suplementos libres de aditivos.

 7100-0249

 [info@puraprote.com](mailto:info@puraprote.com)

 [www.puraprote.com](http://www.puraprote.com)



**ENTRENAR**  
CON PROPÓSITO

**EMPIEZA CON**

**SABER** DÓNDE

**ESTÁS**

**BLITZ**



## **Evaluaciones que nos ayudan a entrenar mejor**

En BLITZ siempre buscamos formas de entrenar con más propósito. Una de nuestras apuestas más recientes ha sido implementar protocolos de evaluación específicos para dos tipos de deportistas que nos visitan constantemente: los corredores y los golfistas.

Estos protocolos se conocen como Runner Scan y Golf Scan, y los aplicamos directamente en nuestras salas de entrenamiento para conocer mejor a cada persona y ajustar el plan de trabajo según sus verdaderas necesidades.

### **¿Qué evalúan estos Scans?**

Ambos protocolos combinan pruebas simples pero muy útiles que nos permiten identificar:

- Limitaciones de movilidad.
- Debilidades de estabilidad.
- Déficits de fuerza o potencia.
- Asimetrías relevantes para el deporte que practican.

A partir de esos datos, no solo podemos individualizar mejor los entrenamientos personales, sino también dirigir con más precisión las clases especializadas tipo small group, donde trabajamos con grupos reducidos de máximo 6 personas.

### **GOLF SCAN**

#### **Movilidad, rotación y potencia**

Sabemos que un buen swing no se entrena solo con fuerza. El Golf Scan se enfoca en evaluar elementos claves como el rango de movimiento torácico, la movilidad y potencia de caderas y la capacidad de estabilizar el core.

Con esta información, podemos construir un plan de entrenamiento que fortalezca justo las áreas que harán la diferencia dentro y fuera del campo.

## RUNNER SCAN

### Fuerza unilateral y un core ganador

Correr bien y sin molestias va mucho más allá del cardio. Con el Runner Scan observamos cómo se mueve cada persona en apoyo unipodal, qué tan fuerte está su tren inferior, y si existe control real del tronco y la pelvis durante movimientos clave.

Esto nos permite no solo prevenir molestias comunes, sino también mejorar el rendimiento de forma integral.

### ¿Y luego del Scan, qué sigue?

Una vez que tenemos los resultados, el coach tiene una base sólida para decidir el camino a seguir. Esto puede significar:

-Iniciar un programa personalizado que mezcla la mejoría de debilidades con la potencialización de fortalezas para mejorar el rendimiento.

-Guiarte mejor dentro de nuestras clases small group, ajustando los ejercicios y progresiones según tu nivel.

-Progresar a niveles más altos de entrenamiento con más seguridad y claridad en tu proceso.

### Lo que no se mide no se puede mejorar

Este tipo de evaluaciones forman parte de nuestro compromiso de ofrecer un servicio diferente, donde no se entrena por entrenar, sino que cada sesión tiene una razón y una meta clara.

Porque en BLITZ creemos que el entrenamiento debe estar al servicio de la persona, y no al revés.





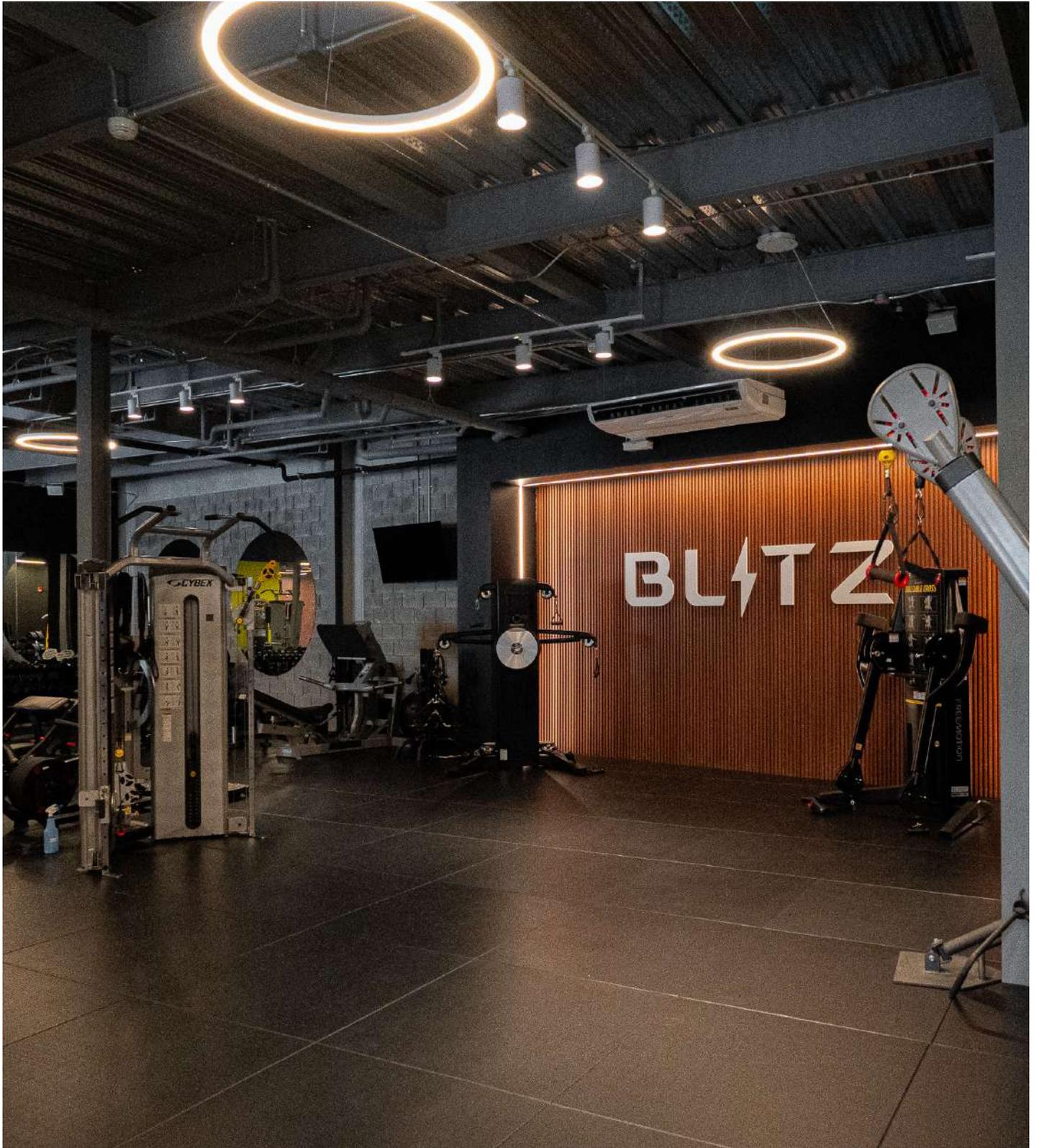
# AGENDÁ

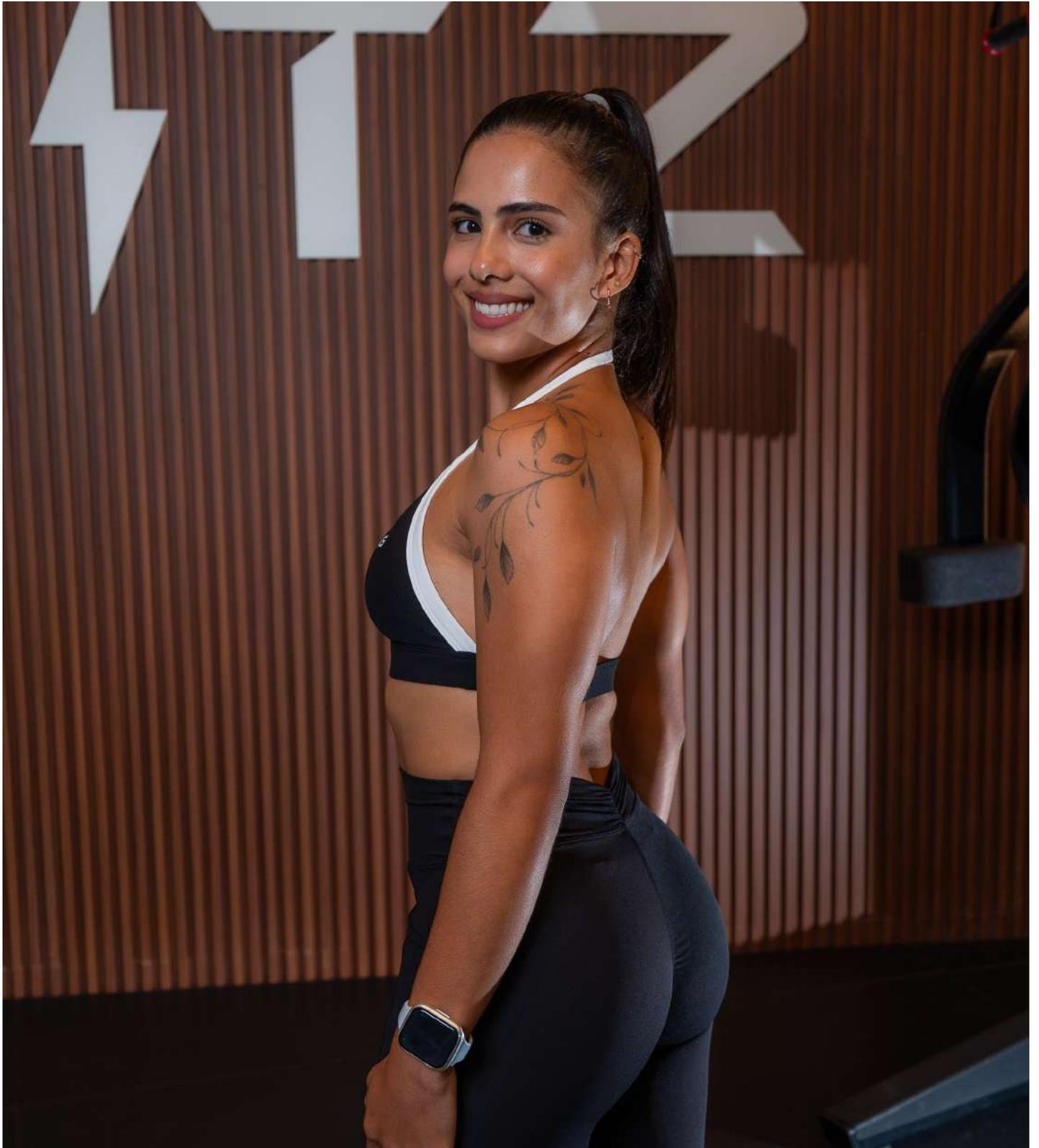
UN TOUR PERSONALIZADO

# HOY MISMO

(506) 6320-8589









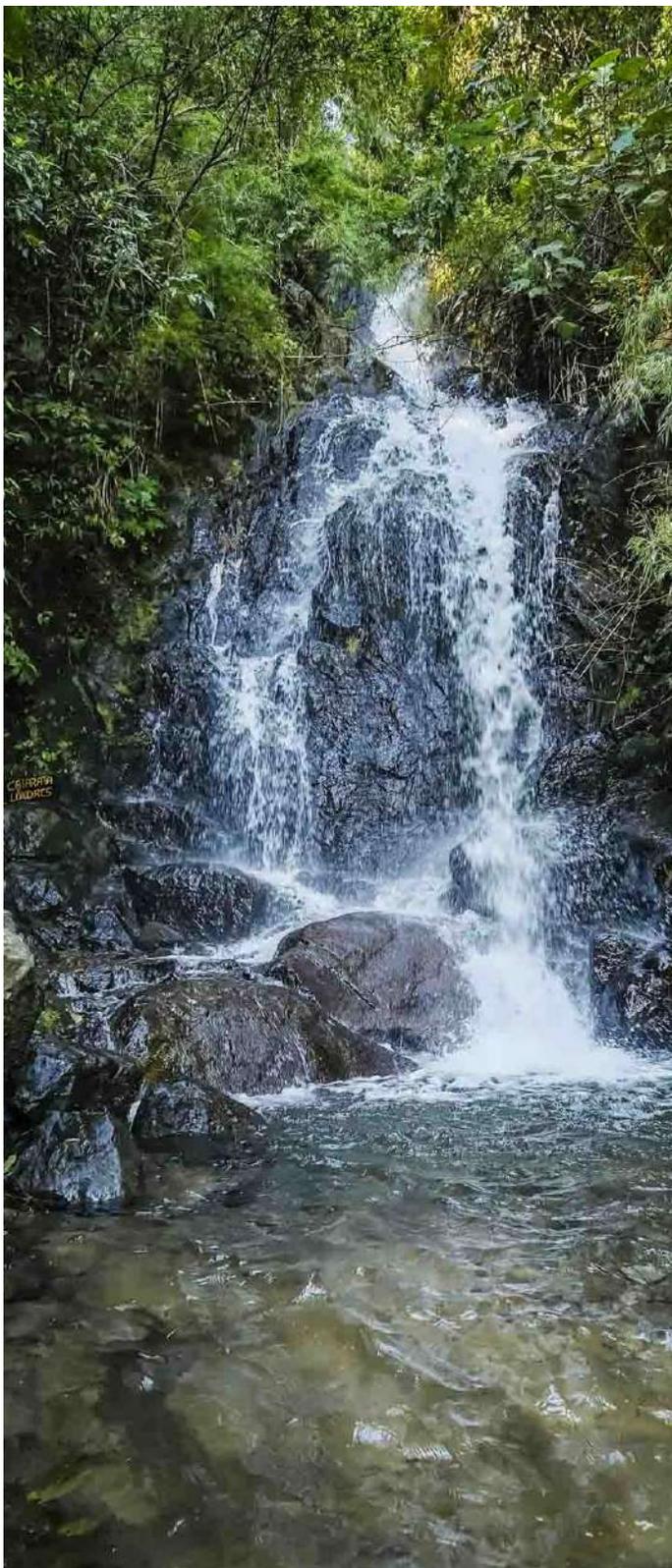
CERROS DE ESCAZÚ,

# UN REFUGIO NATURAL

DENTRO DE LA CIUDAD

POR ANDREA BADELL - UHURU OUTDOORS





Con más de 3.600 hectáreas llenas de diversidad de plantas y animales, es uno de los mejores lugares para practicar senderismo, trail running o simplemente escaparse a ver un amanecer con vistas icónicas de nuestra capital.

### **Una ruta para cada gusto**

Ya seas un senderista experimentado o principiante, los Cerros de Escazú ofrecen una gran variedad de lugares para visitar:

#### **Ruta para principiantes - Catarata Londres**

Esta ruta es ideal para personas que recién comienzan a practicar senderismo. El sendero atraviesa tramos de bosque nublado y cruces de riachuelos. El camino es una combinación de tierra con rocas sueltas, por lo que se recomienda llevar calzado adecuado para montaña.

Desde el parqueo, se continúa caminando por el sendero aproximadamente 2 km hasta llegar a una intersección. Se debe cruzar el arroyo y luego la horqueta, para continuar por aproximadamente 300 metros hasta llegar a la catarata Londres.

#### **Ruta para avanzados - Cerro Piedra Blanca (Antiguo Pico Blanco)**

Es el cuarto cerro más alto de la zona. Presenta una ruta exigente, con mucho desnivel positivo en una distancia corta, por lo que se requiere buena preparación física. El terreno es resbaloso y, en algunas partes, se debe trepar para avanzar.

Saliendo desde el parqueo Campo Base, a escasos 150 metros a mano izquierda se encuentra la entrada al sendero, señalizada con un arco de madera.

Una vez que se cruza el arco, inmediatamente comienza el ascenso entre ramas, árboles y miradores con vistas panorámicas de la ciudad.

Después del primer mirador, se continúa subiendo por al menos 3 km hasta llegar al famoso rótulo o "cima falsa".

Si se desea continuar hacia la cima principal, se debe tomar el sendero hacia la derecha por aproximadamente 800 metros más, a través de bosque nublado y mucho barro, para culminar en la denominada Cima Principal, a 2.271 msnm.

### ¿Cómo llegar a la Zona Protectora Cerros de Escazú?

En vehículo propio, la forma más utilizada es a través de la carretera hacia San Antonio de Escazú. Luego de llegar al cementerio de San Antonio, se debe continuar 1 km más y, en la intersección, tomar a mano izquierda por la calle asfaltada hacia Campo Base Pico Blanco (ubicación disponible en Waze).

### Consideraciones

-En algunas épocas del año, la carretera se encuentra en mal estado debido a las lluvias, por lo que podría requerirse un vehículo 4x2 o 4x4.

-Hay parqueo privado disponible por un costo de 5.000 colones por vehículo.

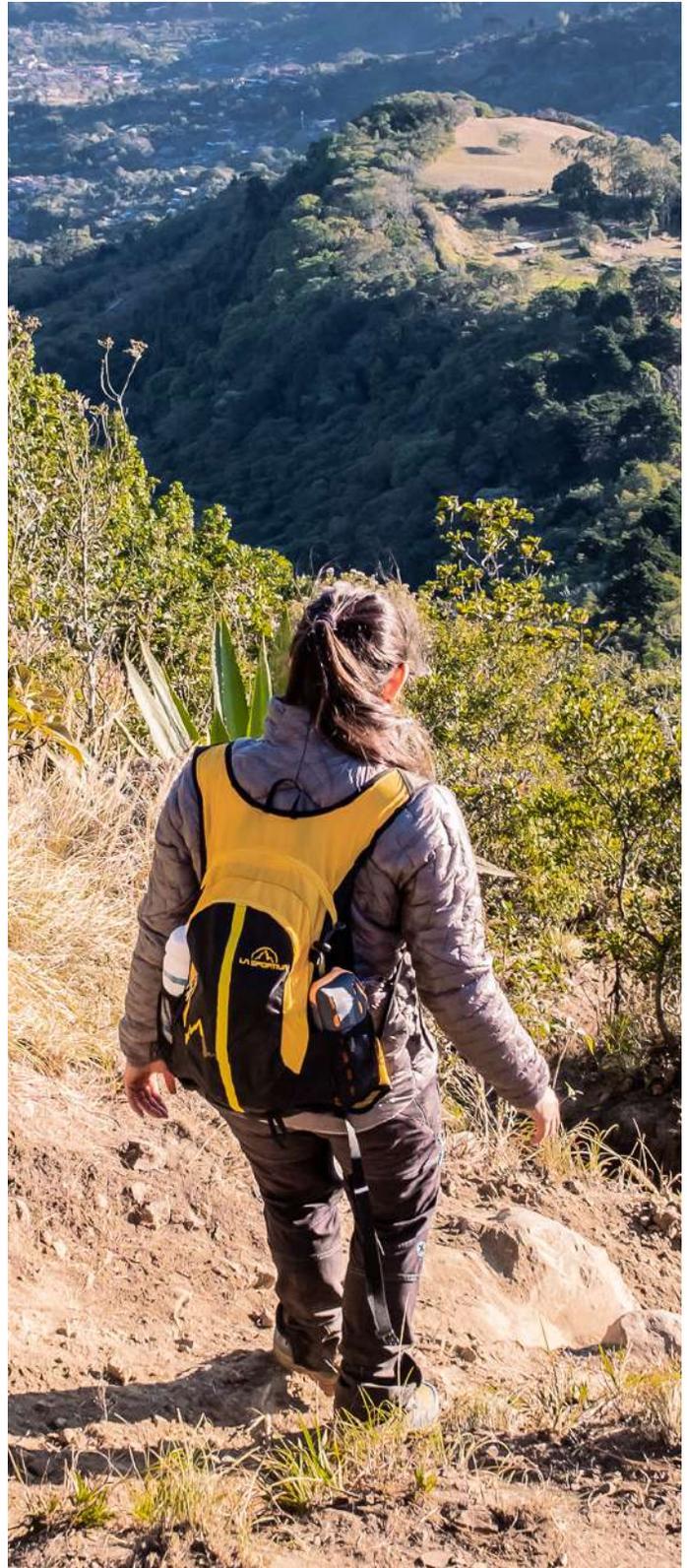
Datos del parqueo: Campo Base Pico Blanco -  
Tel: 8572-4498.

-Es un lugar completamente aislado; no hay tiendas cerca, por lo que se deben llevar todos los alimentos e hidratación necesarios.

-En Campo Base hay sanitarios disponibles para las personas que utilizan el parqueo.

-La mayoría de los senderos están abiertos, pero se recomienda contratar un guía local para una experiencia 100 % segura.

-Es importante revisar las condiciones climáticas antes de cada visita.





-Se recomienda llevar calzado de montaña, ropa cómoda de secado rápido y jacket impermeable.

Con buena planificación y el equipo adecuado, cualquier persona puede disfrutar de estos espacios de forma segura, recordá siempre conservar los espacios naturales y siempre que los visites que sea de forma responsable, para que más personas puedan disfrutarlos por mucho tiempo.

**¡Nos vemos en la montaña!**

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

