

Las ventajas de realizar clases dirigidas en tu gimnasio

Usualmente asociamos el gimnasio con un entorno aburrido en el que debemos seguir de forma rutinaria nuestro entrenamiento en la sala fitness. Si bien los resultados en este espacio están más que demostrados, la realización de clases dirigidas supone un complemento perfecto y tienen beneficios adicionales. Entre ellos destacan: la mejora de la coordinación, el aumento de tu memoria, mejoran tu flexibilidad, reducen el estrés, el riesgo de enfermedades cardiovasculares y mejoran tu figura. Pero, el éxito fundamental del entrenamiento en grupo reside en dos elementos: la socialización y la motivación. Con la primera adquieres constancia; las clases en tu gimnasio te permitirán conocer e interactuar con gente con tus mismos gustos y, seguramente, con tus mismos horarios si soléis coincidir. Puedes hacer nuevos amigos de manera relativamente sencilla. El ser humano multiplica su rendimiento en presencia de otras personas, motivo por el que el ejercicio en el gimnasio aumenta su eficacia gracias a las clases colectivas. Las clases diarias se vuelven más divertidas, ya que la complicidad entre compañeros va aumentando. El estímulo y el positivismo impulsan dinamismo y refuerzan la fuerza de voluntad para mejorar el logro de los objetivos.

Las clases dirigidas, además, tienen un elemento fundamental, el formativo. Los instructores te enseñarán a ejecutar adecuadamente los ejercicios y posteriormente aplicarlos en tu rutina diaria en la sala fitness. A colación de esto existe una tendencia en la realización de actividades dirigidas en centros deportivos que permiten lo anterior y además dinamizar los espacios. Se trata de entrenamientos semi-personalizados para pequeños grupos con duraciones relativamente cortas, pero con una alta intensidad cardiovascular. Con esta fórmula la atención al cliente es mucho más cercana y éste aprende el porqué de la realización de determinados ejercicios, así como la cadencia y progresiones de estos.

¿Cuáles son las clases de moda en los centros deportivos?

En general las actividades dirigidas se engloban en 4 pilares básicos en función del objetivo: cardiovasculares, tonificación, cuerpo y mente y mixtas. Estas se pueden desarrollar tanto en sala de actividades como en la piscina.

Más allá de las que ya conocemos como el aeróbic, el step, el GAP, ciclo indoor... existen marcas que desde hace varios años se han implantado con fuerza en el mercado, ejemplos como body combat, body pump, body balance o zumba tienen un éxito notable. Pero, si consultamos a los profesionales del sector y las demandas de los clientes las nuevas clases que ya se están implantando o entrarán con fuerza los próximos meses en los gimnasios españoles son las siguientes:

Yoga: La disciplina perfecta para equilibrarte. La variedad de esta actividad es compleja. Existen 9 ramas que son en realidad las

nueve ramas del árbol del yoga. Todos los tipos de yoga tienen un mismo objetivo común: la unión del cuerpo y la mente. Aunque es cierto que dependiendo del tipo de yoga que practiques puedes fortalecer unas zonas u otras de tu cuerpo, o ganas más flexibilidad o musculatura. Sea cual sea el tipo de yoga que decidas hacer, trabajarás la meditación y la unión entre la conciencia individual y la conciencia universal.

Strong by zumba: esta es una nueva actividad cardiovascular de alta intensidad que poco tiene que ver con las clases habituales de zumba. Se trata de una clase interváltica de alta intensidad en la que se combinan ejercicios funcionales y de artes marciales junto ejercicios de abdomen ideales para activar el metabolismo. Está demostrado que los entrenamientos interválticos como este son ideales para activar toda la musculatura y que ésta siga trabajando incluso 48 horas después de la actividad. Como resultado hay una gran quema de grasas y por tanto la pérdida de peso puede ser muy elevada. En estas clases la música es la clave. Gracias a la colaboración de numerosos compositores musicales se han confeccionado canciones específicas para cada uno de los movimientos de strong



LES MILLS
BODYPUMP



lo que conlleva una mayor motivación y diversión.

Pound fitness: Aunque ha tenido una importante repercusión en todo el mundo esta actividad cardiovascular coreografiada está aún en vías de implantación en los gimnasios españoles. Lo que si hay que decir es que totalmente distinta a cualquier actividad que hayas realizado. Si eres un apasionad@ del rock estás de enhorabuena. El pound fitness utiliza esta música para realizar diferentes ejercicios con baquetas similares a las de cualquier instrumento de percusión. En el desarrollo de la clase se realizan ejercicios con la percusión de tus baquetas golpeándo-

las contra el suelo mientras realizas ejercicios pliométricos, isométricos, de pilates o posturas de yoga, que se combinan a su vez con ejercicios que se dan en cualquier clase de aeróbic. El golpeo de las baquetas al ritmo de la música no sólo es más divertido, sino que además se incrementa el gasto energético. Este tipo de clases son accesibles para cualquier persona tan sólo hay que dejarse llevar al ritmo de la música.

Actividades de contacto: Si tu objetivo es descargar energía al máximo con tus guantes de boxeo, esta es tu clase. Ya son numerosos los centros deportivos que han implantado programas de clases que incluyen técnicas de boxeo y ejercicios aeróbicos de alta intensidad simultáneamente. En estos casos no existe la posibilidad de combatir únicamente se utiliza el saco. Su objetivo es la adaptación de entrenamientos interválticos a esta disciplina tan arriagada y conocida.

Por tanto, el gimnasio es una herramienta más para conocer, aprender y disfrutar con todos aquellos que creen que los hábitos de vida saludables pueden ser tan divertidos y emocionantes como la vida misma. Ven a conocer tu gimnasio, pruébalo y conoce a gente como tú.



MABUNI
Contigo desde 1975

MÁS DE 2.000 M²
DE INSTALACIONES.

Más de 70 actividades dirigidas presenciales a la semana: tono, cardio, cuerpo mente, Body Combat, Body Pump, Zumba...

Natación: Más de 20.000 niños han aprendido a nadar con nuestro método

Artes Marciales: Mabuni es una referencia mundial en el mundo del Karate. Más de 1.000 cinturones negros han salido de nuestra escuela.

c/ Adrada de Haza, nº2
28038 Madrid
T: 91 777 66 61
info@mabuni.com
mabuni.com

HORARIO
Lunes a Viernes: 08:00h.-23:00h
Sábados: 09:00h.-14:00 h.
Domingos y festivos: 10:00h.14:00h.

Tu Gimnasio en Vallecas