*Web fácil de navegar, con diseño limpio, accesible y elegante. Colores suaves y tranquilizadores (azules, verdes o tonos neutros, letra legible y grande)*

**PÁGINA WEB MOMENTUM SALAMANCA**

Página principal/ Ejercicio Físico y Cáncer/ Ejercicio Físico y Salud/ Nuestra metodología/ Entrenamientos/Quiénes somos/Contacto

1. **PÁGINA PRINCIPAL**

**FRASE DE ENTRADA:** Tu salud en movimiento. EL CAMBIO EMPIEZA AQUÍ. (*Quitamos lo de prueba gratis y ven a conocernos*)

* Muévete mejor, vive mejor: los beneficios del ejercicio físico en cada fase de tu vida.
* No estás solo: encuentra a quienes comparten tu camino hacia una vida más activa y saludable.
* Refuerza tu bienestar físico y emocional.
* Cada día es una oportunidad para sentirte mejor.
* El movimiento es vida.

**INICIO**

Somos un equipo de profesionales del entrenamiento con amplia formación y experiencia en ejercicio físico relacionado con la salud y el deporte.

Además, tenemos experiencia en implementación de programas de ejercicio oncológico y en la atención a personas con o sin patologías. *BOTÓN DE “INFÓRMATE MÁS” a nuestros perfiles*.

**MOMENTUM SALAMANCA TRAINING** nace con el objetivo de mejorar la salud integral de la población, mejorando su condición física y calidad de vida.

En la actualidad, el 27,4% de los españoles mayores de 16 años no alcanza el mínimo de actividad física recomendada. El ejercicio regular es clave para mantener y mejorar la salud, prevenir enfermedades y optimizar la calidad de vida, incluso en quienes ya tienen una patología.

En nuestro centro ofrecemos entrenamientos adaptados a tu momento vital junto con diversas actividades y formaciones que te ayudarán a ser protagonista de tu bienestar.

Nuestro principal valor es **acompañar a cada persona en su camino,** mejorando su salud integral, dando un servicio de calidad, en un entorno seguro y con profesionales con experiencia que van a realizar el entrenamiento más adecuado para ti.

Valores: (*hay muchas frases en esta parte y en la primera; no haría falta usarlas todas*)

* Espacio para el bienestar: Nuestras amplias instalaciones están pensadas para el equilibrio entre cuerpo y mente, con zonas de ejercicio, áreas de descanso y formación.
* Esperanza y superación: Creemos en la capacidad de cada persona para avanzar y encontrar bienestar, sin importar sus circunstancias.
* Movimiento consciente: Adaptamos los programas de entrenamiento a cada necesidad, promoviendo un ejercicio seguro, efectivo y significativo.
* Empatía y comunidad: Fomentamos un ambiente cercano, donde cada persona se sienta acompañada en su proceso.
* Calidad y profesionalismo: Contamos con un equipo experimentado para ofrecer programas basados en evidencia, con un enfoque cálido y personalizado.
* Momentum es un espacio integral de salud y crecimiento, donde el ejercicio, el cuidado y el aprendizaje van de la mano.

**ENTRENA CON NOSOTROS**

Descubre una forma de entrenar que se adapta a ti y **al *Momentum*** en el que te encuentres.

Grupos presenciales, grupos reducidos, entrenamiento personal, online y asesoramiento. (*te lleva a “Entrenamientos”)*

1. **EJERCICIO FÍSICO Y CÁNCER**

* Te acompañamos en cada etapa de tu tratamiento oncológico con entrenamientos adaptados a tus necesidades.
* Cuida tu cuerpo, tu mente y tu bienestar en cada etapa del proceso oncológico.
* El ejercicio físico actúa como una barrera fundamental en la prevención y el manejo del cáncer.
* La investigación avala que el ejercicio físico puede ser útil para las personas antes, durante y después del tratamiento contra el cáncer.
* Siempre hay un nuevo comienzo. Avanza con fuerza y esperanza.

Este proyecto nació con la misión de acompañar y mejorar la condición física y la calidad de vida de muchas personas mediante los beneficios del ejercicio físico en cada etapa del proceso oncológico.

El ejercicio físico es un pilar fundamental en la prevención y el manejo del cáncer, contribuyendo a mejorar la salud y la calidad de vida de quienes enfrentan esta enfermedad.

Entre otros **beneficios**, se observa la reducción de la sensación de cansancio y otros efectos secundarios de los tratamientos, la mejora de la calidad de vida o el progreso en la habilidad física para realizar las actividades de la vida diaria gracias a la mejora de la fuerza y la función muscular, el rango de movimiento o la capacidad cardiorrespiratoria. Además, fortalece el sistema inmunitario y la salud ósea, junto con el descenso en la probabilidad de recidivas, influyendo también en una disminución de la depresión y ansiedad.

Entrena con nosotros en el grupo que mejor se adapte a tu ritmo (*enlace a los tipos de entrenamiento*).

1. **EJERCICIO FÍSICO Y SALUD**

* Creemos en el poder del ejercicio como herramienta de bienestar.
* Haz ejercicio hoy, tu yo del futuro te lo agradecerá.
* El ejercicio no solo transforma tu cuerpo, sino también tu mente y tu espíritu.
* No importa el diagnóstico, moverse dentro de las posibilidades de cada uno siempre aporta bienestar.

La práctica habitual de ejercicio físico mejora la salud cardiovascular, fortalece los músculos y huesos, regula el peso corporal y potencia el sistema inmunológico, reduciendo el riesgo de enfermedades. Además, incrementa la resistencia y la energía, favorece la salud mental al disminuir el estrés y la ansiedad, y mejora la calidad del sueño. También contribuye a la prevención y el manejo de diversas patologías, como diabetes, hipertensión, enfermedades respiratorias o cardiovasculares, promoviendo un envejecimiento saludable y una mejor calidad de vida.

El ejercicio debe estar adaptado a cada persona según su condición y supervisado por un profesional del ejercicio y la salud. No todas las actividades son recomendables para todas las patologías, por lo que es fundamental contar con una orientación adecuada.

1. **NUESTRA METODOLOGÍA**

**TE AYUDAMOS A REALIZAR EL EJERCICIO ADECUADO PARA TI**

Aquí encontrarás un espacio seguro, con expertos que te ayudarán a moverte de la mejor manera, respetando siempre tus necesidades y tu evolución.

Para ello realizaremos:

1. **Entrevista y valoración de la condición física con el especialista** en la que podremos conocer tu estado inicial y tus objetivos.

Si tienes algún tipo de patología o eres mayor de 65 años, necesitarás el consentimiento de tu médico especialista confirmando que puedes hacer ejercicio físico.

1. **Planificación del entrenamiento** en función de tus prioridades y necesidades. (*enlace a los tipos de entrenamiento*)
2. **Seguimiento y supervisión.** Te seguiremos de cerca; no estarás solo en ningún momento.
3. **Formación integral.** Además de la planificación de tu programa de entrenamiento adaptado, te ofrecemos diferentes actividades relacionadas con la salud que completarán una formación integral con la que puedas mejorar tus hábitos y calidad de vida. En nuestro centro dispondrás de numerosas propuestas con las que queremos ayudarte a crecer como persona, mejorando tu bienestar físico, mental y social.
4. **ENTRENAMIENTOS**

**Grupos presenciales:** Entrenamiento supervisado por profesionales y adaptado a tu nivel y a tus necesidades.

**Grupos reducidos:** Si buscas un equilibrio entre atención personalizada y el apoyo del entrenamiento en grupo, nuestros grupos reducidos de hasta 4 personas son ideales para ti.

**Entrenamiento personal:** Un entrenamiento hecho a tu medida, adaptado a tus horarios y necesidades.

**ONLINE:** Este grupo es ideal si prefieres entrenar desde casa o no puedes asistir presencialmente.

**Conoce tu punto de partida y recibe el mejor asesoramiento:**

Si prefieres realizar el entrenamiento por tu cuenta, pero no sabes cómo, realizaremos una evaluación previa y pondremos a tu disposición una serie de orientaciones generales junto con una planificación para que puedas realizar de forma independiente.

*Podemos poner los grupos que hay actualmente en una tabla* (grupos actuales: lunes y miércoles a las 9:15 y a las 19:00 y martes y jueves a las 17:00).

1. **QUIÉNES SOMOS** *(fotos con el nombre y apellidos debajo)*

**Francisco Javier Alves Vas**

**Soy Javi,** Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el deporte y **Doctor en el programa de Fisiología e inmunología**. He realizado un Máster Internacional en Ejercicio Físico y Salud. Tengo formación específica en ejercicio físico y cáncer, **Cancer Exercise Specialist otorgado por la American College of Sports Medicine and American Cancer Society**, **y experiencia en entrenamiento en estas personas.**

He sido **atleta de élite** con participaciones en Campeonatos de Europa y del Mundo en pruebas de fondo**.** Además, soy entrenador Nacional de Atletismo con experiencia en entrenamientodeportivo.

Ejerzo como **docente e investigador** en el grado de Ciencias del Deporte desde 2013 en asignaturas de acondicionamiento físico y entrenamiento deportivo.

NÚMERO DE COLEGIADO: 11647

**Gema Barrientos Vicho**

Soy **Gema**, Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el deporte y **Doctora en el programa de Fisiología**. He realizado un Posgrado de **Experto Universitario en ejercicio preventivo para personas con patologías crónicas junto con diferentes formaciones específicas de ejercicio físico y cáncer**. Ejerzo como **docente e investigadora** en el Grado de CC. de la actividad Física y el Deporte desde 2011 en asignaturas relacionadas con la fisiología, el ejercicio físico y la salud.

Cuento con formación como entrenadora nacional de atletismo y tengo **experiencia en entrenamientos personales y grupales en personas con cáncer, orientados a la salud, Pilates y atletismo**. Además, he sido **atleta internacional** en mediofondo con la Selección Española de Atletismo.

NÚMERO DE COLEGIADO: 54301.

**Iñaki Pérez Echepare**

Soy **Iñaki, Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte** y con titulación L2 de CrossFit. Llevo desde 2015 trabajando como entrenador de CrossFit mejorando la condición física y la salud de personas con diferentes condiciones. Poseo **experiencia realizando entrenamiento en personas con cáncer**. Actualmente también soy **profesor asociado** en el Grado de CAFYD.

**Luis Posado Rodríguez**

Soy **Luis**, **médico residente de Oncología Médica** en el Hospital Universitario de Salamanca. Durante mis años de formación, compaginé el balonmano de alto nivel con los estudios de Medicina, lo que reforzó mi convicción sobre la importancia del ejercicio físico en la salud. Mi labor investigadora se centra en el cáncer de pulmón y los cuidados paliativos, y en los últimos años **he estudiado el papel del ejercicio en la prevención del cáncer y su utilidad para mejorar la calidad de vida de los pacientes oncológicos**. Creo que esta es un área con un enorme potencial y que, con el tiempo, conoceremos mejor cómo integrarla en el tratamiento del cáncer para maximizar sus beneficios. Estoy muy contento de formar parte de este Centro de Trabajo y de los compañeros que me rodean.

**Isabel Martín Rodríguez**

Soy **Isa**, **graduada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte**, y actualmente estoy cursando un Máster en entrenamiento en patologías crónicas y poblaciones especiales.

Soy entrenadora de baloncesto N1 y tengo **experiencia como entrenadora personal y rehabilitadora** en prácticas. Asimismo, formé parte como **preparadora ayudante de manera voluntaria en un proyecto de ejercicio físico y cáncer**, una experiencia que me permitió encontrar mi verdadera vocación: entrenar a personas en este ámbito y en contextos similares.

**Joaquín Martín Pena**

Soy **Joaquín**, **graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte**, con Posgrado de **Experto Universitario en Biomecánica** y otro en la **Mejora de la Composición Corporal y Culturismo Natural**. Poseo amplia **experiencia en entrenamientos personales para todo tipo de perfiles** incluida **población oncológica**.

**COLABORADORES**

(*No está definido todavía)*

1. **CONTACTO**

**NOS PUEDES ENCONTRAR EN**

Avenida Ignacio Ellacuría, 1 (Local frente a la entrada del Lidl de Salas Bajas). (*Enlace google*)

Teléfono: 649376311