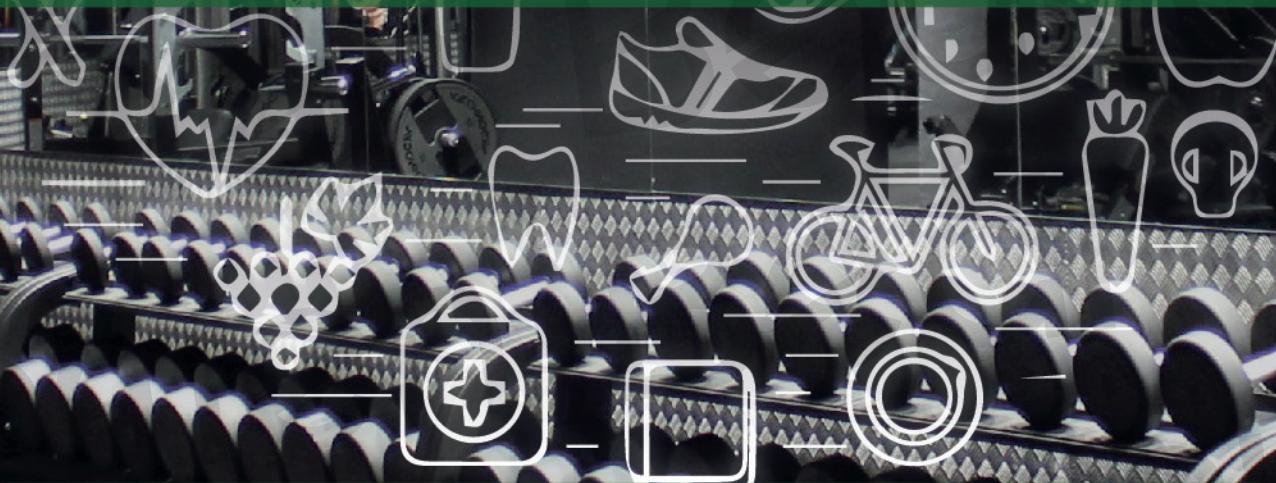




FI

ITNESS
DIARIES

**DESCUBRE FITNESS DIARIES, SECRETOS Y
RUTINAS PARA DESATAR TU VERSIÓN MÁS SALUDA**



HOY HABLAREMOS SOBRE...

COMO POTENCIAR
TUS
ABDOMINALES

EJERCICIOS
DE CROSSFIT

LA HIPERTENSIÓN
ARTERIAL

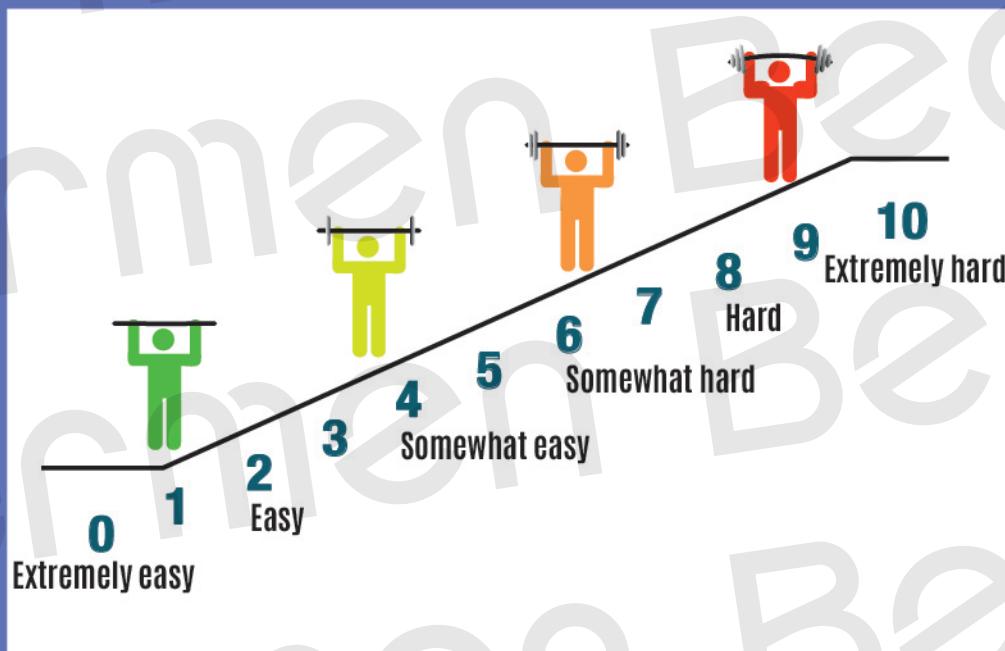
www.fitnessdiaries.com

ESCALAS DE PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO EN EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA

¿Son realmente efectivas las escalas de percepción del esfuerzo en el entrenamiento de fuerza?

El entrenamiento de fuerza ha evolucionado con la incorporación de nuevas herramientas para medir la intensidad y optimizar los resultados.

Uno de los métodos más utilizados es la escala de percepción del esfuerzo (OMNI-RES), ¿realmente es necesario para determinar la intensidad del entrenamiento? ¿O existen métodos más precisos y objetivos para evaluar el esfuerzo real?



Además se midieron aspectos clave como la velocidad de ejecución, la concentración de lactato en sangre y la comparación de estos datos con la escala de esfuerzo percibido (OMNI-RES).

¿Cómo se realizó el estudio?

El estudio estuvo integrado por 46 participantes que realizaron nueve sesiones de entrenamiento de fuerza donde se midieron lo siguientes aspectos:

- Máximo número de repeticiones (MNR) al 60% del 1RM

- Máximo número de repeticiones (MNR) del 1RM

- Pérdida de velocidad del 30% al 60% del 1RM

- Pérdida de velocidad del 10% al 90% del 1RM



¿Cuáles fueron los principales hallazgos del estudio?

La escala OMNI-RES no siempre refleja con precisión la intensidad real del ejercicio. En entrenamientos con muchas repeticiones y baja carga (como al 60% del 1RM), se tiende a sobreestimar el esfuerzo, mientras que en entrenamientos con cargas altas y pocas repeticiones, se subestima. Esto se debe a que la percepción del esfuerzo está más influenciada por la fatiga acumulada y el volumen total, que por la intensidad real del ejercicio.

Además, se ha observado que protocolos con mayor volumen generan más fatiga y mayores niveles de lactato post-ejercicio. En este contexto, la velocidad de ejecución es un indicador más objetivo y confiable de la intensidad, ya que no depende de la percepción subjetiva del deportista.



En resumen, la percepción del esfuerzo no siempre refleja la carga real, y para evaluar la intensidad del entrenamiento, es más preciso monitorizar la velocidad de ejecución que basarse únicamente en escalas subjetivas como la OMNI-RES.



¿Qué significa esto para tu entrenamiento?

Si quieres llevar tu entrenamiento con precisión y garantías de éxito deberías seguir estos consejos:

-No dependas solo de la percepción del esfuerzo

- Integra medidas objetivas: La velocidad es clave y la pérdida de la misma es el indicador más eficaz que existe para medir el entrenamiento de fuerza.

- Ajusta la carga de manera inteligente: Si buscas mejorar tu rendimiento, no te quedes solo con la sensación de esfuerzo: apóyate en datos objetivos para entrenar de manera más eficiente.



EJERCICIOS DE CROSSFIT PARA MEJORAR LA RESISTENCIA

Ahora que ya sabes la teoría sobre cómo el CrossFit puede ayudarte a ser más resistente (recuerda aquí la teoría), te queda saber qué tipo de ejercicios concretos debes introducir en tu programación, ¡pues estos son! Desde el punto de vista de la resistencia nuestro principio fundamental es entrenar "equitativamente" todos los sistemas de obtención de energía, haciendo un énfasis especial en aquel sistema de energía más utilizado en el deporte o prueba en cuestión, sin olvidar el resto de los sistemas, pues nuestro objetivo es generar un atleta total completamente equilibrado. Este nuevo modelo se basa en 3 aspectos fundamentales:

1. MEJORA DE LA TÉCNICA

El modelo técnico de carrera elegido por Brian Mackenzie fue el desarrollado por el doctor Nicolas Romanov denominado Pose Running o "método pose", este método cambia la técnica de carrera para hacer un movimiento que mejore la eficiencia mecánica y reduzca el riesgo de lesión. Los principios fundamentales de esta técnica de carrera son:

Durante la carrera es importante mantener activada la musculatura de la zona media para estabilizar la columna en posición neutra. La fatiga puede causar pérdida de esta activación, lo que genera posturas peligrosas como la hiperextensión lumbar. Para evitarlo, se recomiendan ejercicios como planchas, hollows y toes to bar.



A través de ejercicios como el kettlebell swing, step ups y peso muerto podremos fortalecer esta musculatura que será más solicitada con el nuevo patrón de movimiento.



El swing es un excelente ejercicio para potenciar glúteos e isquiotibiales al tiempo que se mejora la movilidad.

Subir una altura con control y buena estabilidad en el apoyo con autocarga es un ejercicio exigente de fuerza.



2. INCREMENTO DE LA INTENSIDAD

Como hemos visto anteriormente en nuestro modelo de entrenamiento, sustituimos el trabajo aeróbico extensivo por entrenamientos de CrossFit y carreras interválicas. Los movimientos funcionales de CrossFit (cargadas, arrancadas, box jumps, kb swings...) fortalecen la musculatura involucrada durante la carrera, natación y bicicleta e incrementan la eficiencia mecánica, al mismo tiempo que disminuyen el riesgo de lesión.

3. REDUCCIÓN DEL VOLUMEN

Indudablemente, existe una relación inversamente proporcional entre el volumen y la intensidad, de manera que al incrementar la intensidad de entrenamiento debemos obligatoriamente reducir el tiempo o volumen de las sesiones, haciendo que el entrenamiento sea más efectivo y reduciendo el riesgo de lesión por sobrecarga.



HIPERTENSIÓN: EL ENEMIGO INVISIBLE QUE ATACA TU CORAZÓN

La hipertensión arterial es una de las enfermedades más comunes y peligrosas en nuestra sociedad, y muchas veces pasa desapercibida. Afecta a aproximadamente un cuarto de la población y, si no se controla, puede derivar en complicaciones graves como infartos, insuficiencia renal o muerte súbita. Afortunadamente, gran parte de sus efectos se pueden prevenir con cambios en el estilo de vida.



¿Qué es la hipertensión arterial?

Se trata de una elevación continua de la presión que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. Aunque en muchos casos no presenta síntomas evidentes, puede estar dañando el organismo silenciosamente durante años.

La tensión arterial se mide en dos valores (mmHg):

Tensión sistólica (el número más alto): presión cuando el corazón late.

Tensión diastólica (el número más bajo): presión cuando el corazón está en reposo.

Valores de referencia:

Normal: entre 120/80 y 80/60

Hipotensión: menos de 80/60

Pre-hipertensión: entre 121/81 y 139/89

Hipertensión: más de 140/90



Dato destacado:

El exceso de presión arterial, especialmente la sistólica, debe controlarse siempre, ya que es más peligrosa que un aumento de la diastólica.

FACTORES DE RIESGO: ¿QUÉ LA PROVOCA?



-Factores modificables:

Sobrepeso y obesidad.

Dietas altas en sal y grasas saturadas. **Sexo:** los hombres son más propensos.

Consumo de alcohol, tabaco y drogas como la cocaína. **Edad:** a partir de los 30 años, las probabilidades aumentan.

Uso frecuente de antiinflamatorios o medicamentos con efedrina.

Raza: las personas de raza negra tienen el doble de riesgo que las de raza blanca.

LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO TRATAMIENTO EFICAZ

El ejercicio moderado y regular es una de las primeras indicaciones médicas para tratar la hipertensión. Según la OMS, se recomienda desde los años 80 como medida de prevención y control. Beneficios clave del ejercicio:

Disminuye la presión arterial tras cada sesión.

Regula hormonas y catecolaminas que elevan la tensión.

Mejora la estructura del sistema vascular, ensanchando arterias y capilares.

PERO ATENCIÓN: NO SIRVE HACER EJERCICIO UNA VEZ POR SEMANA O ABANDONAR TRAS UNOS DÍAS. LA CLAVE ESTÁ EN LA CONSTANCIA.



¿QUÉ TIPO DE EJERCICIO ES RECOMENDABLE?

Las actividades físicas aeróbicas son las más recomendadas, como: Caminar, correr, nadar, ciclismo, fútbol recreativo.

Estas son efectivas para quienes tienen tensiones menores a 165/95. Si los valores son mayores, se debe consultar al médico antes de comenzar cualquier rutina.

- Ejercicio anaeróbico no recomendado:

Actividades como el fisicoculturismo o levantamiento de pesas elevan tanto la tensión sistólica como la diastólica, lo cual no es adecuado para personas hipertensas, salvo en casos muy controlados y con cargas ligeras.



CLUB DE MAR ALMERIA
ESCUELAS DE PADEL, TENIS,
NATACION, TRIATLON, VELA Y
WINDSURF



Padel Mar
 Escuela de Pádel

ESCUELAS DE TENIS Y PÁDEL



SOCIOS

NO SOCIOS

TENIS

35,53€/mes

66,12€/mes

TENIS CON CLASE EXTRA

53,57€/mes

96,84€/mes

PÁDEL

35,53€/mes

66,12€/mes

PÁDEL CON CLASE EXTRA

53,57€/mes

75,84€/mes

En las escuelas de no socios habrá matrícula del importe de un mes de la escuela correspondiente

CLASES PARTICULARES PÁDEL Y TENIS

TIEMPO	JUGADORES	PRECIO/GRUPO	PRECIO/JUGADOR
1 HORA	1	23,30	23,30
	2	37,00	18,50
	3	46,50	15,50
	4	56,45	14,11
4 HORAS	1	85,20	85,20
	2	103,35	51,68
	3	125,65	41,88
	4	148,20	37,05
8 HORAS	1	148,20	148,20
	2	174,70	87,35
	3	210,30	70,10
	4	236,75	59,19

NIÑOS
MASCULINO
FEMENINO

TALLA 40

UK US FR
6 7 42



**RUN
YOUR
WAY.**

new balance

**FUELCELL
SUPERCOMP ELITE V4**

COLORES DISPONIBLES



DESCUBRE LOS BENEFICIOS DE

**MATRÍCULA
0€**

VIVAGYM

**AMPLIO
HORARIO
7 ZONAS DE
ENTRENAMIENTO**

**GRAN VARIEDAD
DE ACTIVIDADES
DIRIGIDAS**



Descubre aquí nuestra app

VIVAGYM.ES

952 22 02 76

contacto.es@vivagym.com



16/07/2025



¿SABÍAS QUE...

..LAS **ZANAHORIAS** NO SIEMPRE
FUERON NARANJAS?

ORIGINALMENTE, LAS ZANAHORIAS
ERAN MORADAS, BLANCAS O
AMARILLAS. LA VARIEDAD NARANJA
FUE CREADA EN LOS PAÍSES BAJOS EN
EL SIGLO XVII COMO UN HOMENAJE A
LA CASA REAL DE ORANGE.
ASÍ QUE... ¡TU ENSALADA ESTÁ
POLÍTICAMENTE INFLUENCIADA!

