**STARGYM Gimnasio Femenino**

**QUIENES SOMOS**

**"Nunca es demasiado tarde para empezar a cuidarte, ni demasiado pronto para empezar a prevenir"**. Dr. Valentín Fuster.

Iniciamos nuestra actividad en Octubre de 1985, y estamos orgullosos de seguir dando hoy en día, un servicio personalizado y de calidad a nuestros clientes. Todo ello ha sido fruto de un intenso trabajo y de la colaboración de un gran equipo humano.   
Desde siempre hemos creído que mantenerse sano y en forma es uno de los factores más importantes en la vida de cada persona.  
Nuestro objetivo principal es llevar a cabo un trabajo innovador y eficaz en la prestación de servicios deportivos enfocados al bienestar.

Contamos con instalaciones y servicios de calidad y un equipo de personas volcado en la atención individualizada y el diseño de nuevos programas de salud y deporte.   
Mediante nuestros planes de ejercicio, diseñados a la medida de cada usuario, conseguimos que todos alcancen sus metas, al tiempo que disfrutan de una experiencia satisfactoria y única.

**INSTALACIONES**

Mostrar las fotos de las instalaciones:

-Sala de máquinas  
-Sala de bicicletas  
-Sala de pilates  
- Salón de fisioestética

**ACTIVIDADES**

**Pilates**

El **Método Pilates** es un **sistema de acondicionamiento físico** muy completo donde se trabaja el cuerpo como un todo, desde la musculatura más profunda hasta la más periférica, y en la que **intervienen tanto la mente como el cuerpo**.

**El Método Pilates** ofrece todas las ventajas para conseguir una**figura naturalmente alineada, flexible, estilizada y armoniosa** potenciando el control sobre cada parte del cuerpo.

Se trabaja especialmente lo que se denomina "centro de fuerza" o "mansión del poder", constituido por los **abdominales, la base de la espalda y los glúteos.** Fortaleciendo estas partes del cuerpo se trabaja la energía "desde dentro hacia fuera", permitiendo realizar libremente los movimientos del resto de la anatomía.

**Pilates es mucho más que un método:** **se trata de toda una filosofía de entrenamiento del cuerpo y la mente**.

**Origen**

**Fue creado a comienzos de siglo XX por el alemán Joseph H. Pilates.** Niño débil y enfermizo, sufrió asma, fiebre reumática y raquitismo. Motivado por alcanzar un estado de salud integral, Pilates desarrolló un peculiar sistema de **acondicionamiento físico y mental** llamado "Contrología" que definió como "**La ciencia y el arte del desarrollo coordinado del Cuerpo - Mente - Espíritu a través de movimientos naturales bajo estricto control de la conciencia**".

Para desarrollar esta disciplina, Pilates empleó sus conocimientos de **Yoga** y **Artes Marciales** pero los llevó más allá, combinando estas habilidades con su conocimiento del ejercicio físico y la anatomía.

Posteriormente esta técnica fue difundida como **Método Pilates**, en honor a su creador.

En 1926 se instaló junto a su esposa en New York y durante la primera guerra mundial desarrolló su primer aparato adaptando para ello una cama de hospital. Más tarde, en 1940, instaló su primer estudio en New York. Allí se hizo popular en el mundo de la danza de una forma casi secreta (a pesar de que Pilates inició su trabajo para la gente de la calle y como técnica de rehabilitación y de acondicionamiento), llegando a ser este método **parte del entrenamiento de bailarines y bailarinas**. Además,**muchos bailarines, deportistas de elite y famosos acudían a este sistema para recuperar su forma y su fuerza** y también **fue pronto adoptado por fisioterapeutas y ortopedistas** como un complemento **muy beneficioso** para la **rehabilitación** de pacientes.

Tras la muerte de Pilates, dado que no existía ninguna línea de sucesión o testamento, su esposa Clara heredó y perfeccionó el estudio de New York difundiendo desde allí el Método.

Posteriormente, en 1970 Romana Kryzamowska, una antigua alumna y bailarina, se hizo heredera oficial de la técnica y directora del estudio. Simultáneamente, otro discípulo, Ron Fletcher, abrió su centro en Los Ángeles. De este modo fueron surgiendo diferentes estudiantes certificados quienes difundieron el Método Pilates por el resto de Estados Unidos y Europa.

No obstante, a pesar de que esta técnica tiene 70 años de historia, **ha sido tan sólo hace 10 años cuando ha comenzado a difundirse** en algunos países de Europa, Latino América y Oceanía, ya que anteriormente sólo se manejaba en círculos de bailarines y estrellas de espectáculo de Hollywood.

**Objetivos**

Lograr un control preciso del cuerpo de la forma más saludable y eficiente posible. En definitiva, **conseguir un equilibrio muscular, reforzando los músculos débiles y alargando los músculos acortados**.Esto lleva a **aumentar el control, la fuerza y la flexibilidad del cuerpo**, respetando las articulaciones y la espalda. De este modo, el método permite conseguir la **armonía de cuerpo y mente** y desarrollar sus movimientos con gracia y equilibrio.

Esta disciplina se basa en actividades de tensión y estiramiento de las extremidades, donde juegan un papel importante el abdomen y el torso. El método está basado en un programa muy seguro de ejercicios lentos y controlados con movimientos lentos y suaves. En ellos se busca la precisión de los movimientos en pocas repeticiones. Junto a **la precisión, la respiración, la concentración, el control, la alineación, la centralización y la fluidez** son también conceptos claves del método.

**Como se practica**

Este método se practica con **máquinas muy específicas** o **en el suelo en colchonetas**, siempre **bajo la supervisión de un experto diplomado en fisioterapia**. A fin de **conseguir resultados óptimos** y evitar posibles daños derivados de una mala ejecución de los ejercicios, es necesaria la supervisión de un experto durante la realización de todos los ejercicios.

Las actividades se realizan tumbado, sentado, de rodillas o en posición inclinada para evitar la presión sobre los músculos o articulaciones y siempre manteniendo el control de todas las partes del cuerpo que intervienen en las sesiones.

**Resultados**

La clave de su éxito radica en que se trata de un sistema de acondicionamiento físico que permite ponerse en forma, curar lesiones o entrenar a fondo de una forma suave, diferente y agradable.

No se basa en el esfuerzo físico ni en la quema de grasas a cualquier precio. Es un método que apuesta por un nuevo enfoque de la actividad física, poniendo especial énfasis en la reeducación postural y en la apertura a las prácticas cuerpo y mente.

Algunos de los principales beneficios del Método Pilates son:

* **Consigue un buen tono muscular** fortaleciendo y tonificando el cuerpo sin aumentar el volumen muscular y con ello consiguiendo estilizar la figura. Logra el tan deseado “vientre plano”.
* **Aumenta la flexibilidad**, agilidad, el sentido del equilibrio y mejora la coordinación de movimientos.
* **Mejora la alineación postural** y corrige los hábitos posturales incorrectos.
* **Permite prevenir y rehabilitar lesiones del sistema músculo-esquelético**.
* Mediante la respiración y la concentración **se logra un estado de relajación global** permitiendo con ello eliminar el estrés y las tensiones musculares.
* Mediante la integración cuerpo-mente consigue **aumentar la autoestima y el conocimiento del propio cuerpo** obteniendo con ello un bienestar no sólo físico sino integral logrando cambiar la forma en que te relacionas con tu cuerpo y afrontas la vida.
* **Aporta gran vitalidad y fuerza** permitiendo minimizar el esfuerzo para realizar las tareas cotidianas más pesadas o cualquier otro tipo de deporte.

**Vibro-Fitness**

Sistema **revolucionario** de entrenamiento muscular por **aceleración**, basado en**plataformas vibratorias**, indicado por médicos y expertos para conseguir **rápidos resultados** en:

**- Tonicidad muscular  
- Adelgazamiento  
- Eliminación de celulitis  
- Afinamiento de silueta  
- Anti-aging  
- Bienestar general**

El **VIBRO-Fitness®** logra, en poco tiempo y con la supervisión constante de nuestros especialistas, **un trabajo personalizado altamente eficaz sobre cualquier parte del cuerpo**, sin impactos ni sobrecargas .  
Disponemos de programas **específicos** que se adaptan a cada objetivo ( adelgazamiento, prevención de la osteoporosis, incremento de la flexibilidad, fibromialgia, aumento de la agilidad, coordinación y movilidad, estatismo postural laboral , mejora tu swing de golf, programas para deportistas de raqueta.... ).

Reconocido de manera internacional por médicos y expertos, **la práctica del vibro fitness aporta rápidos beneficios fisiológicos, deportivos y estéticos**.

**Beneficios**

En el Entrenamiento físico

* Desarrolla los músculos de forma rápida y eficaz
* Mejora la movilidad y el control corporal
* Incrementa la flexibilidad y la potencia
* Proporciona bienestar, relajación, y mejora el estado de la piel
* Favorece una recuperación más rápida después de un esfuerzo físico
* Aumento de la producción de hormonas de crecimiento y hormonas de reparación (principalmente HGH ) como armas contra el envejecimiento.
* Incluso deportistas de élite incrementan su rendimiento, fuerza explosiva, potencia y agilidad.

En Fisioestética

* Ayuda a perder peso y volumen
* Potencia el metabolismo y la combustión de grasas
* Elimina la celulitis especialmente en combinación con el tratamiento de Linfodrem y Vacum-Terapia
* Potencia el drenaje linfático
* Aumenta la producción de hormonas regenerativas y "euforizantes" (Serótina y Neurotropina )

En Medicina preventiva y correctiva

* Mejora notablemente y sin esfuerzo la circulación sanguínea
* Reduce dolores de espalda mejorando la postura corporal
* Eliminación del estrés
* Mejora y descongestiona la retención de líquidos
* Acelera los procesos de rehabilitación
* Ayuda a luchar contra la Osteoporosis (Descalcificación de los huesos)
* Ayuda a prevenir la Fibromialgia y en general dolores neuro-musculares

Para la Tercera edad

* Con mínimo esfuerzo se consigue una sensación de bienestar
* Mejora el equilibrio corporal
* Reduce el riesgo de caídas
* Previene las fracturas

**Contraindicaciones**

Antes de comenzar cualquier programa, se le aplicará una **valoración física completa**. La información adicional estará disponible para su médico, siempre y cuando lo solicite.

Actualmente, se encuentran únicamente descritos **leves efectos secundarios** cuando exponemos el organismo a ENM (Estimulación Nueromuscular Mecánica). Siendo éstos, ligeros eritemas, edemas y prurito, de carácter transitorio, de la zona próxima a la ENM (Rittwege et al., 1999). A su vez, con el fin de aumentar la seguridad, la ENM se encuentra contraindicada en personas con:

-Trombosis aguda  
-Inflamación aguda  
-Embarazo  
-Tumores u otra patología maligna  
-Implantes recientes  
-Fracturas recientes  
-Tendinopatías agudas  
-Litiasis de vías renales y biliares

**Tecnología**

Las plataformas de VIBRO-Fitness® se caracterizan por generar vibraciones tridimensionales con énfasis del movimiento vertical, que **estimulan los reflejos naturales** de contracción muscular del cuerpo humano. **Por cada segundo se producen entre 30 y 50 vibraciones, lo que conlleva entre 30 y 50 contracciones involuntarias de esos músculos estimulados por segundo.**

El cuerpo está sometido a multitud de reflejos naturales, entre los que figuran el reflejo corneal, el reflejo del tacto y el reflejo de la extensión.   
Cuando, por ejemplo, un médico propina, con ayuda de un martillo, un ligero golpe en el tendón rotuliano se produce un reflejo de extensión que provoca la contracción de la musculatura del cuadriceps. Del mismo modo, c**ada músculo estimulado por las vibraciones de la plataforma genera un reflejo de extensión que conlleva una intensa contracción muscular.**

Con el sistema VIBRO-Fitness® logramos desarrollar **un trabajo más efectivo que con el entrenamiento tradicional**. Fusionamos la contracción muscular del entrenamiento convencional con la refleja por la activación de los reflejos de extensión.

Merece la pena recordar que **es la intensidad y no la duración del entrenamiento lo que permite obtener resultados satisfactorios** contrariamente a las creencias de una gran mayoría.

**Avales científicos**

En los últimos años ha crecido el interés de la comunidad científica sobre el entrenamiento con vibraciones. Disponiendo actualmente de un gran número de publicaciones que analizan diferentes efectos, como son:

* + Estimulación del sistema neuromuscular
  + Reducción del dolor muscular post-ejercicio
  + Aumento del salto y de la potencia muscular
  + Aumento de la fuerza muscular
  + Aumento de la testosterona y de la hormona del crecimiento.
  + Incremento de la circulación de la sangre
  + Cambios en el consumo de oxígeno
  + Aumento de la flexibilidad
  + Cambios en otros campos relacionados con la salud

**Fitness Express 30**

Para complementar los beneficios del Pilates con trabajo cardiovascular, contamos con un Circuito de Fitness Express en el que las mujeres ajetreadas y sin horarios definidos pueden ponerse en forma en sesiones de tan sólo 30 minutos.

Sus máquinas están especialmente diseñadas para que mujeres de cualquier peso, edad, talla y condición física, puedan utilizarlas a su propio ritmo. Al compás de la música, se combina trabajo con máquinas, ejercicios aeróbicos y de desarrollo de fuerza y estiramientos, ideados para ponerse en forma y quemar la grasa corporal.

**Equipamiento**

Utilizamos un exclusivo equipamiento de resistencia, diseñado especialmente para mujeres, lo que permite a todas ellas una mejora y progresión continua gracias a la utilización de la resistencia tanto positiva como negativa.  
Las socias de nuestro centro realizan su entrenamiento en un circuito compuesto por 20 estaciones, alternando entre estaciones de fuerza y aeróbicas. Al son de la música ejercitan el entrenamiento de forma divertida, dinámica y sin presiones bajo la supervisión de las monitoras. En tan sólo 30 minutos, se logra fortalecer y tonificar todos los grupos musculares, trabajando su sistema cardiovascular, mejorando la flexibilidad y quemando más calorías que en cualquier otro tipo de ejercicio. Este proceso permite a nuestras socias incrementar su metabolismo y fortalecer sus músculos, dando como resultado la pérdida de peso y lo que es más importante: reducción de talla.

**Beneficios**

Beneficios del entrenamiento por intervalos de máquinas:

* En tan sólo 30 minutos quema más calorías que cualquier otra forma de ejercicio.
* Desarrolla la musculatura: se trabajan los principales músculos y se alcanza un nivel del 35% de fatiga muscular (justo lo necesario para estimular la actividad celular sin lastimar los músculos).
* Puede cambiar la figura más rápido que cualquier otro tipo de ejercicio debido a que se quema grasa y se desarrolla músculo durante el entrenamiento con resistencia. A medida que se quema grasa, se incrementa la energía y se desarrolla la musculatura. El músculo ocupa menos espacio que la grasa, permitiendo la pérdida de centímetros y no de peso.

**Kick Boxing**

El Kick Boxing es un deporte que combina patadas y golpes de puño, y en él tu cuerpo está en íntima relación con tu mente. A diferencia del Tae-Bo, en el Kick Boxing el contacto personal es muy importante porque se basa en movimientos de ataque y defensa personal entre dos adversarios que tienen un encuentro.

En este deporte aprendes los golpes y patadas más comunes, las combinaciones de movimientos, las guardias y varios trucos de autodefensa.   
Para ello necesitas protegerte con los guantes de box y el equipo protector que te recomiende tu instructor.

## Beneficios

Las ventajas de este deporte son muchas, practícalo y muy pronto notarás sus excelentes resultados:

1. Quemas calorías y defines tus músculos. Es un excelente trabajo aeróbico de alto impacto que te pone en forma porque tienes un desgaste de energía muy grande.
2. Incrementas tu fuerza y tu resistencia cardiopulmonar. Este deporte puede llegar a ser espectacular, pero la preparación física es muy demandante.
3. Practicas otros ejercicios. Paralelamente, es necesario que entrenes saltando la cuerda, corriendo y haciendo abdominales.
4. Aumentas tu coordinación y velocidad de reacción. Te enseña movimientos precisos que se hacen con velocidad para sorprender a tu rival.
5. Aprendes una técnica efectiva de autodefensa. Más que para atacar, el Kick Boxing sirve para defenderte de un ataque en un caso extremo.
6. Elevas tu autoestima. Saber pelear, cubrirte de los golpes y estar atenta para soltar las manos de forma inmediata, te dará una gran seguridad y confianza en ti misma.

Te recomendamos practicar este deporte por lo menos dos días a la semana en clases de una hora, para que obtengas un buen aprendizaje y vayas acondicionando poco a poco tu cuerpo y mente.

## Consejos para practicar Kick Boxing

1. Antes de asistir a clases, consulta con tu médico si es que sufres de problemas coronarios, presión alta, diabetes o colesterol elevado.
2. Asegúrate de que tu instructor sea certificado.
3. Comienza con una clase para principiantes, para familiarizarte con las técnicas básicas y hacer los ejercicios correctamente.
4. Antes de comenzar, calienta y estira tus músculos lo suficiente para evitar lesiones.
5. Trata de no hiperextender tus codos y rodillas.

**SERVICIOS**

**Adelgazamiento**

Hemos desarrollado un circuito innovador, completo, eficaz y definitivo para tratar la obesidad y el sobrepeso, atacar la celulitis y remodelar el cuerpo de forma natural, sin riesgos y sin química.

**Circuito VSF de adelgazamiento**

El éxito de nuestro CIRCUITO VSF DE ADELGAZAMIENTO se fundamenta en nuestros protocolos así como en la integración de los siguientes recursos:

• Consulta dietética  
• Nutri Energetics Systems  
• Test de intolerancia alimentaria  
• Medidor de grasa corporal  
• VSF3 - (tecnología basada en el uso combinado de la doble cavitación, endomasaje y sonoforesis)  
• VSF TERMO  
• VSF PRESO  
• VSF ELECTRO  
• VIBRO-Fitness  
• Productos Drenantes y Reductores

El CIRCUITO VSF SLIM DE ADELGAZAMIENTO nos permite combatir la obesidad, el sobrepeso, atacar la celulitis, mejorar la circulación reafirmar y modelar.

**Fisioestética**

Contamos con la aparatología perfecta y la tecnología más moderna y segura para lograr que tus objetivos sean un hecho.   
La tecnología más  novedosa, segura  y eficaz  que existe en la actualidad para atacar la celulitis, combatir la  flacidez y remodelar el cuerpo.

Hemos diseñado programas específicos para cada zona de tu cuerpo

* TRATAMIENTO ANTICELULÍTICO
* DRENAJE LINFÁTICO
* TRATAMIENTO ANTIFLACCIDEZ
* TRATAMIENTO LOCALIZADO (ABDOMINAL + GLÚTEOS)
* TRATAMIENTO CIRCULATORIO
* TRATAMIENTO PIERNAS CANSADAS

Para conseguirlo contamos  con 3 técnicas:

* ENDOMASAJE - Masaje profundo que trabaja en el ámbito de la hipodermis. Es un masaje de despegue, de succión desde el interior al exterior. Aumenta el riego de sangre y linfa, mejora la elasticidad y tono de la piel.
* SONOFORESIS - Gracias al producto aplicado y por efecto sonoforético realizamos una penetración de principios activos y enzimas consiguiendo un aporte importante de nutrientes.
* LA DOBLE CAVITACIÓN - es un extraordinario efecto generado por dos ondas de frecuencias distintas, que actúan de forma combinada, generando un elevado aumento de temperatura y creando una lipólisis ofreciendo un resultado muy similar al de una liposucción.

**Beneficios**

Efectos de las técnicas combinadas:

* Eliminación de celulitis y nódulos adiposos. Nuestra tecnología y nuestro personal altamente cualificado garantizan la eliminación de la piel de naranja.
* Notable reducción de la ansiedad e incremento de la energía.
* Oxigenación y fomento de la vascularización de la piel. Nuestro método no sólo ataca la grasa y la celulitis sino que también nutre y aporta salud adicional a la piel.
* Drenaje de líquidos. Al tratarse de ultrasonidos y de vibraciones, el cuerpo expulsa los excesos de agua retenida que producen hinchamiento de la figura perfilando así una silueta más fina y saludable.
* Mejora de la circulación sanguínea. El cuerpo, al ver sus músculos expuestos a un esfuerzo (aunque éste no sea costoso para la persona), pondrá en marcha el sistema sanguíneo de una manera más activa para abastecer la demanda de oxígeno por parte de los músculos. Indirectamente, esa sangre “se abrirá paso” por venas y arterias evitando que la grasa las oprima, por lo tanto reduciendo riesgos de enfermedades cardiovasculares.
* Tono y elasticidad de los tejidos. Al igual que la piel nota una mejora en su tonalidad y textura, los tejidos corporales también gozan de una apreciable mejoría.

**TARIFAS y HORARIOS**

**Si vienes individualmente** tienes las siguientes opciones:

* Precio mensual: 31 €
* Tres meses 84 € (Te sale la mensualidad a 28 €)
* Seis meses 144 € (Te sale la mensualidad a 24 €)
* Un año 240 € (Te sale la mensualidad a 20 €)

**Si vienes con una persona más**

* Precio Mensual Duo : 52 € (Te sale la mensualidad a 26 €)

**Si vienes con dos personas más**

* Precio Mensual Trio: 66 € (Te sale la mensualidad a 22 €)

En todos los casos tendrás que abonar una matrícula de 38 € que incluye un reconocimiento médico.

**Servicios extra:**

* Entrenamientos personales 35 € la sesión
* Entrenamientos Grupales 40 € la sesión ( Grupos hasta 10 personas)

También puedes hacer uso del gimnasio días sueltos por 6,00 €.

El **horario** del gimnasio es de lunes a viernes de 8.00 a 22.00 horas y sábados de 9.00 a 14.00 horas.

**BLOG**

Mostrar últimas noticias. Mostrar siempre título, fecha, desarrollo y foto.  
 (Buscar 3 noticias en internet) .

**DONDE ESTAMOS**

Mostrar datos del contacto y en Google Map para poder localizar el gimnasio.

**BANNER-OFERTA del MES**

Cada mes una oferta diferente, aprovecha los descuentos y regalos!!!

En **febrero** ofrecemos un **20% de descuento** en todas las nuevas matriculaciones.   
Y si te apuntas para un periodo de 6 meses, además… ¡¡ te regalamos una camiseta!!

(las ofertas deben tener un lugar visible y destacado en la pantalla de inicio de la web)