

EL-OLAM Sala Fitness es un centro de especialidades fitness donde se practican alrededor de 10 actividades diferentes, las cuales están desarrolladas sobre la base del trabajo del sistema cardiovascular, sistema respiratorio, del metabolismo y sobre el músculo esquelético.

Nuestro centro cuenta con seis años de experiencia trabajando al servicio del fitness en Ecuador, y es esto a su vez, lo que hoy nos permite garantizar Excelencia y Calidad en los servicios que ofrecemos. Excelencia y calidad que están respaldadas por el testimonio de hombres y mujeres que como alumnos de EL-OLAM han experimentado cambios positivos y verdaderos en su cuerpo, mente y espíritu.

Lo que nos hace diferentes

La “Responsabilidad Social” es nuestro enfoque. A EL-OLAM le interesa principalmente el bienestar del Ser Humano, su restablecimiento y participación en la sociedad como un ente pro-activo y capaz de manejar con eficiencia, responsabilidad, y creatividad, su cuerpo y mente para el desarrollo eficaz de las actividades que debe realizar, ya sean en su lugar de trabajo, en su entorno social, en su entorno familiar, y en la relación con su pareja.

Hablamos de restablecimiento en la sociedad porque el estrés del trabajo, la fragilidad de la economía, y las enfermedades patológicas, hereditarias y crónicas no transmisibles (sedentarismo, diabetes, sobrepeso, hipertensión, obesidad, enfermedades coronarias, entre otras) están afectando a las familias alarmantemente. Cada día convierten a hombres y mujeres en entes sin motivación, con poca creatividad, y vulnerables física y emocionalmente.

Y hablamos de participación en la sociedad como un ente pro-activo, porque uno de nuestro objetivos es “devolver a la sociedad hombres y mujeres activos, creativos y seguros, capacitados para realizar cualquier actividad que su área de trabajo demande así como capaces de formular y proveer soluciones a los problemas que se les presenten”. Hombres y mujeres motivados, despiertos,

conscientes de su cuerpo y sus capacidades, seguros, y confiados, que se avizoran como un Recurso Humano de calidad en cualquier área.

Lo que nos identifica

NUESTRA MISIÓN:

Traer el Reino de Dios a la tierra, para mostrar a hombres y mujeres el amor de Dios y su confianza en ellos. Demostrarles que fueron creados con capacidades extraordinarias e irrevocables y de esta forma empoderarlos para que lleven una vida saludable, responsable, y feliz.

NUESTRA VISIÓN:

Que EL-OLAM Sala Fitness sea un segundo hogar, donde hombres y mujeres descubran su potencial, se interrelacionen libremente sin ningún tipo de prejuicio, se conozcan así mismos y conozcan a otros, y, que descubran cada día de entrenamiento el placer de hacer actividad física y la conviertan en un hábito de vida.

NUESTROS OBJETIVOS:

1. Devolver a la sociedad hombres y mujeres activos, creativos y seguros, capacitados para realizar las actividad que su área de trabajo demande, así como capaces de formular y proveer soluciones a los problemas que en cualquier área de su vida se presente.
2. Fomentar hábitos de educación física enfocados al desarrollo, evolución, y recuperación de las capacidades físicas básicas y coordinativas de hombres y mujeres.
3. Demostrar que la actividad física tiene íntima relación con la diversión y la recreación.
4. Desarrollar sistemas pedagógicos enfocados en la Educación Física.
5. Lograr en nuestros alumnos la adquisición de un estilo de vida activa y saludable para ayudar a la prevención y reducción de problemas de salud, referido esto a las enfermedades crónicas no transmisibles.
6. Y crear un espacio para el ocio y convivencia social que sea utilizado de forma libre y espontánea.

Nuestra forma de trabajo

Las clases que desarrollamos son actividades, que partiendo de que el Fitness es el trabajo del cuerpo para entrenar los músculos, planteamos una forma de trabajo que está basada en la modalidad de Fitness Grupal o Clases Grupales. Nuestro valor agregado en esta modalidad es atender las necesidades y exigencias de cada uno de nuestros alumnos con el objetivo de que cada uno logren sus propios objetivos.

Es por ello que nuestras clases son grupales y personalizadas y para dicho proceso utilizamos básicamente dos modalidades de entrenamiento: una es la Modalidad LISS (Larga duración y Baja intensidad) y la otra es la Modalidad HIIT (Entrenamiento en Intervalos de Alta Intensidad), ambas van encaminadas a potencializar el uso de nuestras **Capacidades Físicas Básicas** (Flexibilidad, Velocidad, Fuerza y Resistencia) así como las **Capacidades Coordinativas** (Agilidad, Ritmo, Orientación, Adaptación y Cambios Motrices, Equilibrio, entre otras); direccionamos así nuestro trabajo a dos ramas del Fitness: el **Fitness Cardiovascular, Respiratorio, Metabólico**, para el fortalecimiento y desarrollo del Sistema Cardiovascular, el mejoramiento y desarrollo de la capacidad respiratoria, y la eficiencia del metabolismo general y el metabolismo de las grasas, y el **Fitness Muscular**, que en nuestro caso lo usamos para el trabajo de tonificación para el fortalecimiento y desarrollo del músculo esquelético.

Cabe señalar que todo nuestro trabajo está dirigido a combatir directamente las enfermedades crónicas no transmisibles, como son: la Inactividad Física o Sedentarismo, Obesidad, Diabetes, Colesterol Alto, Tabaquismo, Alcoholismo, Problemas de Desórdenes Alimenticios, Presión Arterial Alta, por esta razón contamos con una variada gama de actividades, distribuidas en horas de trabajo durante toda la semana.

Las actividades que desarrollamos en EL-OLAM Sala Fitness son:

GAP: Es una clase de gimnasia localizada que involucra solo el trabajo del tren inferior del cuerpo **Glúteos** (G), **Abdominales** (A), y **Piernas** (P).

Fitness de Combate: Utiliza técnicas de puño y pierna. Desarrolla el equilibrio la coordinación la potencia y la autoestima. Es de alto impacto aeróbico y de desarrollo muscular. Se aprende diferentes movimientos como golpes y patadas para ser utilizados en defensa personal. Es una mezcla de ejercicios de artes marciales y box con el objetivo de quemar grasas y elevar el ritmo cardiorrespiratorio. Es una clase completa y entretenida ideal para quienes suelen aburrirse en los gimnasios. Es un trabajo de alta intensidad.

Aeróbicos: Se basan en pasos y coreografías bajo la guía de un profesor. Se elevan los ritmos cardiorrespiratorios al tiempo que se consumen energías y se eliminan tensiones y toxinas.

Body Bar: Si lo que buscas al ejercitar tu cuerpo es poner en práctica la fuerza, el balance y la flexibilidad de tu cuerpo, con Body Bar lo puedes lograr ya que esta herramienta te permite fortalecer todos los músculos.

Insanity: Este método de entrenamiento es uno de los que más está arrasando en los últimos tiempos, y es que es una perfecta combinación de diferentes técnicas de entrenamiento que nos ayudarán a tonificar el cuerpo y a quemar calorías eliminando la grasa que nos sobra, y consiguiendo un buen tono muscular. Es un trabajo de alta intensidad.

Baile Fitness: Es un programa divertido y completo para ponerse en forma que combina movimientos de baile para el trabajo del músculo esquelético, el sistema cardiovascular y el sistema respiratorio. Al ser una sesión que va en función de intervalos y movimientos, será fácil realizar la clase sin cansarse

excesivamente. Dependerá de cada uno la intensidad que se le ponga al ejercicio. Gracias a los beneficios del entrenamiento a intervalos se mejora la resistencia cardiovascular.

B-PUMP: Es una actividad de gimnasia localizada para el trabajo de la zona abdominal, extremidades superiores e inferiores, utilizando nuestro cuerpo, bandas elásticas, discos, o barras y discos.

Además de los **Circuitos de Entrenamiento Funcional** (estilo Crossfit), las Pesas de Mano, y los Hula Hula

Sr. Joao Fiol Casañas

Licenciado en Alimentos

GERENTE / COACH

SENECYT: 7923R-14-19792

Cel:0983517488

Sra. Delia E. Luzón

Ingeniera en Artes de la Comunicación y Visuales

ADMINISTRADORA

SENECYT: 1054-12-11-83152

Cel: 0987301307

