

DEPORTES

CAMBIA DE ADENTRO HACIA AFUERA

EL EJERCICIO COMO FILOSOFÍA DE VIDA

En entrevista con la entrenadora Angie PowerFit, se pudo conocer que el servicio deportivo que ofrece es un sistema de entrenamiento dirigido, se trata de circuitos y se trabajan por tiempos y/o por estaciones, estos se manejan con las técnicas, las posturas primordiales para empezar hacer los circuitos correctamente. Angie PowerFit nace en el año 2018 antes de la pandemia en el garaje de la casa de la fundadora, desde allí comenzó todo el proceso, anualmente fueron sumadas técnicas y ejercicios, también se fue cambiando desde un lugar pequeño alquilado por unas horas, luego fue a un local completo alquilado, hasta llegar al lugar actual que consta de un gimnasio con todas las comodidades necesarias para un entrenamiento de alto rendimiento, en él se cuenta con máquinas profesionales de alto tráfico. En cuanto a las personas que asisten a los entrenamientos hace siete años asistían tres personas como alumnos y ahora se cuenta con una cantidad grande de participantes que quieren cambiar sus vidas y mejorar su salud.

Los entrenamientos están bajo la metodología de Cross training RN, estos consisten en llevar tiempos y estaciones, son entrenamientos híbridos porque se trabaja absolutamente todo lo que corresponde a entrenamientos de fuerza como los funcionales que se aplican para todo, como en la vida cotidiana cuando se alzan las bolsas del mercado, cuando se agachan a recoger algo, entre otras cosas. Estos ejercicios están basados en el entrenamiento de fuerza para aumentar y hacer crecer la masa muscular, como los funcionales de pliometría que también ayudan a la agilidad, a la coordinación, la resistencia y los entrenamientos de fuerza que desarrollan la fuerza, bastante resistencia, entre otros, estos entrenamientos sirven para trabajar por completo el cuerpo.

Antes de iniciar los entrenamientos de fuerza se deben de tener claras las técnicas que son: una buena postura de la espalda, las rodillas, los pies, la cabeza, todo; debe hacerse un movimiento adecuado para poder alzar grandes cargas, poco a poco se va a ir desarrollando la masa muscular.



ANGIE Y SU EQUIPO DE ENTRENADORES



RUTINA DE EJERCICIOS

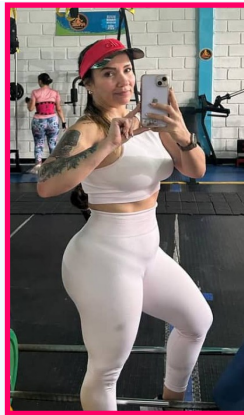
DEPORTES

CAMBIA DE ADENTRO HACIA AFUERA

EL EJERCICIO COMO FILOSOFÍA DE VIDA



ENTRENAMIENTO



FUNDADORA



LOGO DEL GYM



ALUMNOS DEL GYM



FUNDADORA

El ejercicio es apto para todo público, tanto niños, como personas adultas y adultos mayores, ya que esto le ayuda al rendimiento y resistencia de cada persona, si una persona que tiene una patología se hace una adaptación con un entrenamiento según lo que la persona requiera, el circuito va dirigido a todos por igual, pero si hay alguna persona con una patología, por ejemplo un problema de la rodilla, pues ciertos movimientos se le limitan y se buscan variantes para que no le vaya a afectar, entonces esa es la diferencia, del resto es apto para todo público.

Se puede empezar a entrenar a partir de los 5 años, sólo que el circuito de los niños es aparte de los circuitos con las personas adultas, en tramos adecuados para los niños. Los horarios del entrenamiento van de lunes a viernes desde las 6:00 a.m. a las 8:00 p.m.

Hacer ejercicio es sumamente importante para la salud mental, genera dopamina y las endorfinas que son las hormonas de la felicidad, de la motivación, del bienestar, ya teniendo eso el cuerpo reaccionará sólo, el corazón funciona mucho mejor bombardeando sangre a los músculos, por esto mismo el ejercicio es muy importante para mantener el cuerpo sano, activo, tener un buen ánimo y tener una buena alimentación.

Es importante tener en cuenta la buena alimentación, siempre se le aconseja a las personas cuando son principiantes en el mundo del ejercicio, para no realizarlo sin saber, lo cual podría lesionar al participante. Es importante también cambiar la alimentación, ya que si siguen alimentándose mal con grasas, azúcares altos y productos que son dañinos, el ejercicio hará su trabajo, pero no asegurará que estén bien o al cien por ciento. La mala alimentación también puede bajar los ánimos, da desmotivación porque no hay resultados que comprueben la baja de peso, por eso la alimentación es muy importante, esta abarca el 70% para poder observar un cambio.

La entrenadora afirma que. "Si quieren cambiar sus vidas, cámbienlas desde adentro hacia afuera, empiecen comiendo bien y los invito a entrenar y a conocer otro mundo".

Pueden conocer el GYM e iniciar sus entrenamientos en @Angie PowerFit a través siguiendo las redes sociales o también por el número de teléfono 0414-7506 558.

Periodista: Jesús Lara.