

ENTRENAMIENTO AERÓBICO EN CENTROS DE FITNESS

**IVÁN RODRÍGUEZ HERNÁNDEZ,
RESPONSABLE DE ENTRENAMIENTO
PERSONAL EN REEBOK SPORT CLUB LA
FINCA**



Iván Rodríguez

OBJETIVOS

- Evolución del entrenamiento aeróbico en los centros de fitness, valoración actual y tendencias
- Propuestas de trabajo para estos centros y sus usuarios



INDICE

1. EVOLUCIÓN DEL TRABAJO AERÓBICO EN LOS CENTROS DE FITNESS
2. TENDENCIAS DE TRABAJO AERÓBICO
3. NOVEDADADES EN MÁQUINAS AERÓBICAS
4. CARACTERÍSTICAS DE LOS USUARIOS DE LOS CENTROS DE FITNESS
5. PROPUESTAS DE TRABAJO



1. EVOLUCIÓN DEL TRABAJO AERÓBICO EN CENTROS DE FITNESS

- Hasta principios de los años 80, los centros de fitness son muy especializados (boxeo, artes marciales, culturismo, etc.) en los que apenas se contempla el entrenamiento aeróbico.
- En caso de utilizarse máquinas aeróbicas son muy rudimentarias y se utilizan para realizar un simple calentamiento



- A mediados de los 80 comienza a generalizarse el uso de maquinas aeróbicas (sobre todo bicicletas). Aumenta la demanda y el tipo de público que utiliza los centros de fitness
- También comienzan a realizarse de forma habitual las primeras clases colectivas de contenido aeróbico (aerobic, step, etc.)



- Actualmente los centros de fitness han aumentado su calidad y número de personas que utilizan sus servicios, contando con un gran y diverso número de máquinas aeróbicas y clases colectivas. Franquicias y grandes compañías



Iván Rodríguez

2. TENDENCIAS DE TRABAJO AERÓBICO EN CENTROS DE FITNESS

- Los centros de fitness cada vez aumentan más sus servicios e instalaciones y pasan a convertirse en centros integrales en los que se busca satisfacer todas las demandas de sus clientes (restaurante, centro médico, piscinas, SPA completo, peluquería, guardería, tienda, etc.)



- Utilizar gran variedad de clases colectivas (fuerza, aeróbico, cuerpo-mente)
- Ubicar las máquinas aeróbicas en lugares privilegiados (ventanas con vistas externas, zonas altas, etc.)

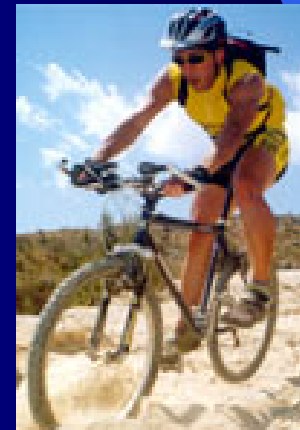


- Utilizar sistemas de sonido y/ó TV para evitar monotonía del entrenamiento
- Las máquinas aeróbicas también están cambiando llegando a superar en presencia las nuevas máquinas de bajo impacto (elípticas) a las típicas cintas, bicicletas ó remos.
- Los clientes cada vez son más expertos y exigentes, obligando a los centros a tener un cierta diversidad de máquinas (contar con dos ó tres modelos diferentes del mismo aparato) a pesar de afectar la parte estética



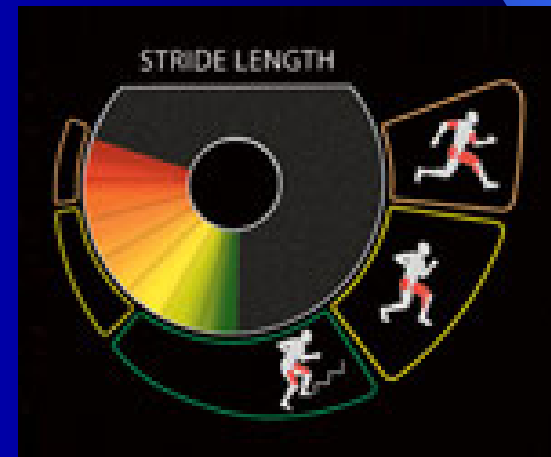
En las clases colectivas diferentes actividades de carácter puramente aeróbico:

- Ciclismo indoor
- Cardio-box,...
- Club de corredores
- Club de triatlón
- Excursiones puntuales con carácter aeróbico (salidas en btt, trekking, etc.)

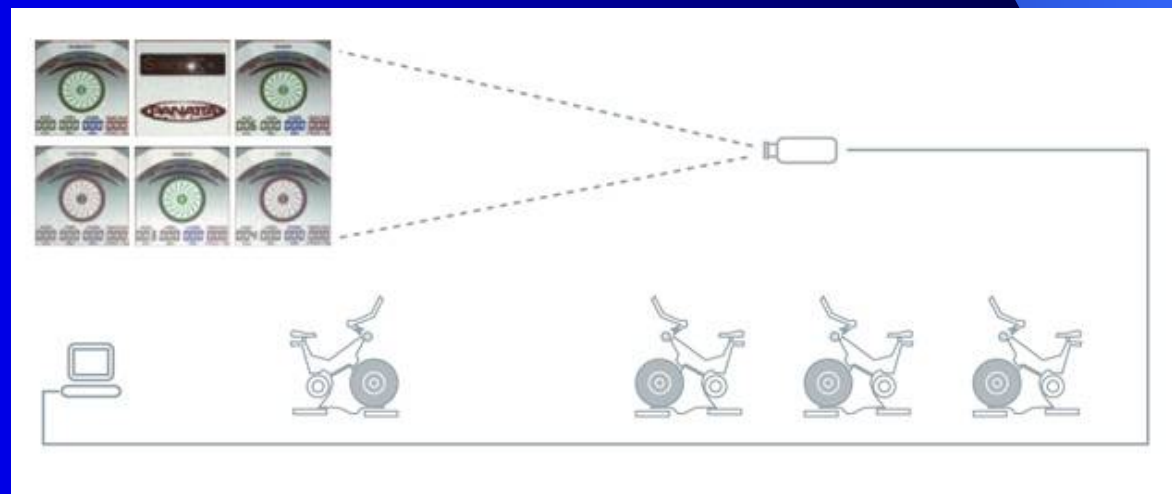


3. NOVEDADES EN MÁQUINAS AERÓBICAS

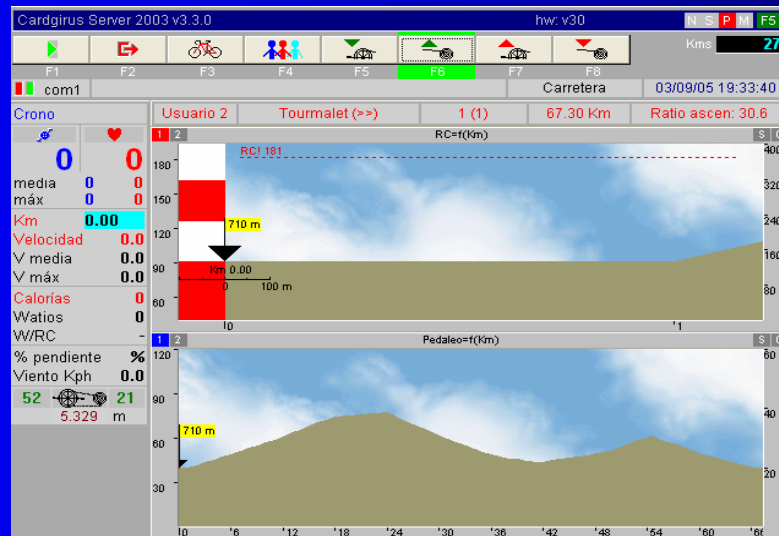
- La monotonía y el aburrimiento de muchos usuarios, esta haciendo que aumente la creación de novedosas y divertidas máquinas aeróbicas
- Se han desarrollado maquinas elípticas muy eficaces, de toda forma y posibilidades de movimientos



- Bicicletas de ciclismo indoor de toda forma y capacidad de regulación casi ilimitadas. Incluyen sistemas de telemetría, control del ritmo cardiaco y potencia aplicada por cada alumno. Los datos pueden almacenarse en un ordenador



- Bicicletas con pantallas dando todo tipo de información (wattios, ritmo cardiaco, cadencia de pedaleo, distancia recorrida, etc.
- Incluyen recorridos virtuales sobre el perfil de etapas del tour ó la vuelta
- Incluso competiciones entre usuarios en tiempo real y el mismo deportista en días diferentes
- También ha posibilidades de realizar test de condición física (conconi, wingate)



Iván Rodríguez

- Máquinas aeróbicas que incluyen videojuegos, cuanto mayor sea la intensidad del trabajo más posibilidades de obtener puntuación
- Sistemas que hacen que el movimiento del usuario se vea reflejado en la pantalla



4 CARACTERÍSTICAS DE LOS USUARIOS DE CENTROS DE FITNESS

- Cualquier persona actúa para satisfacer una serie de necesidades (teoría de la jerarquía de las necesidades de Maslow, 1943)
- La motivación por el trabajo aeróbico viene determinado por la satisfacción de estas necesidades (autoestima, identidad, etc.
- El conseguir esa satisfacción significa motivación y mantenimiento ó incluso aumento de la actividad.
- No conseguirlo, produce frustración y por tanto abandono de la actividad
- Lo más importante y posiblemente lo más complicado es saber cuales son las necesidades que hay que satisfacer en los clientes



MOTIVACIÓN

Diversión
Optimismo
Autoestima
Identidad
Deseo de nuevos

objetivos

SATISFACCIÓN
DE
NECESIDADES

FRUSTRACIÓN

Fracaso
Aburrimiento
Pesimismo
Abandono
Tensión

ENTORNO
•FAMILIA
•AMIGOS
•TRABAJO

CENTRO DE FITNESS
•MÁQUINAS AERÓBICAS
•CLASES COLECTIVAS

ENTRENADORES Y PROFESORES

OTROS USUARIOS



A. DEPORTISTAS NO AERÓBICOS O SEDENTARIOS

- Realizan entrenamiento aeróbico por motivaciones externas (recomendaciones médicas de salud, pérdida de peso, etc.)
- El trabajo aeróbico suele resultarles aburrido
- Normalmente los centros de fitness son los únicos lugares en los que realizan actividades aeróbicas de forma regular.
- En caso de escaso tiempo de entrenamiento siempre eliminarán de su rutina la parte aeróbica



B. DEPORTISTAS AERÓBICOS

- Alta motivación interna (más intensa y duradera)
- Practican la actividad aeróbica simplemente por el placer de realizar la actividad
- Suelen cumplir metódicamente el trabajo planteado
- Prefieren el trabajo al aire libre y relacionado con su deporte favorito
- Hasta ahora no son habituales en centros de fitness, utilizan los servicios de forma ocasional (pretemporada, lesiones, etc.)



5 PROPUESTAS DE TRABAJO

A. DEPORTISTAS NO AERÓBICOS

- Utilizar clases colectivas variadas que utilicen diferentes cualidades físicas, incluyendo una gran parte de aeróbico (cardiobox, body-pump, etc.)
- Realizar clases colectivas especiales y puntuales, que sean temáticas y divertidas. De este modo se consigue enganchar a deportistas no aeróbicos



- Controlar de manera individualizada el consumo de Kcal., incluso en el entrenamiento de fuerza para aumentar todo lo posible el trabajo aeróbico
- Incluir objetivos a corto plazo para evitar desmotivación (consumir 200 Kcal. más cada semana, correr 500m más, etc.)



Your Week So Far	
Total calories	Total exercise time 2 h 28 min
1005 kcal	Total time in target zone 1 h 27 min
	Activities Running, select activity
	Distance 6 km



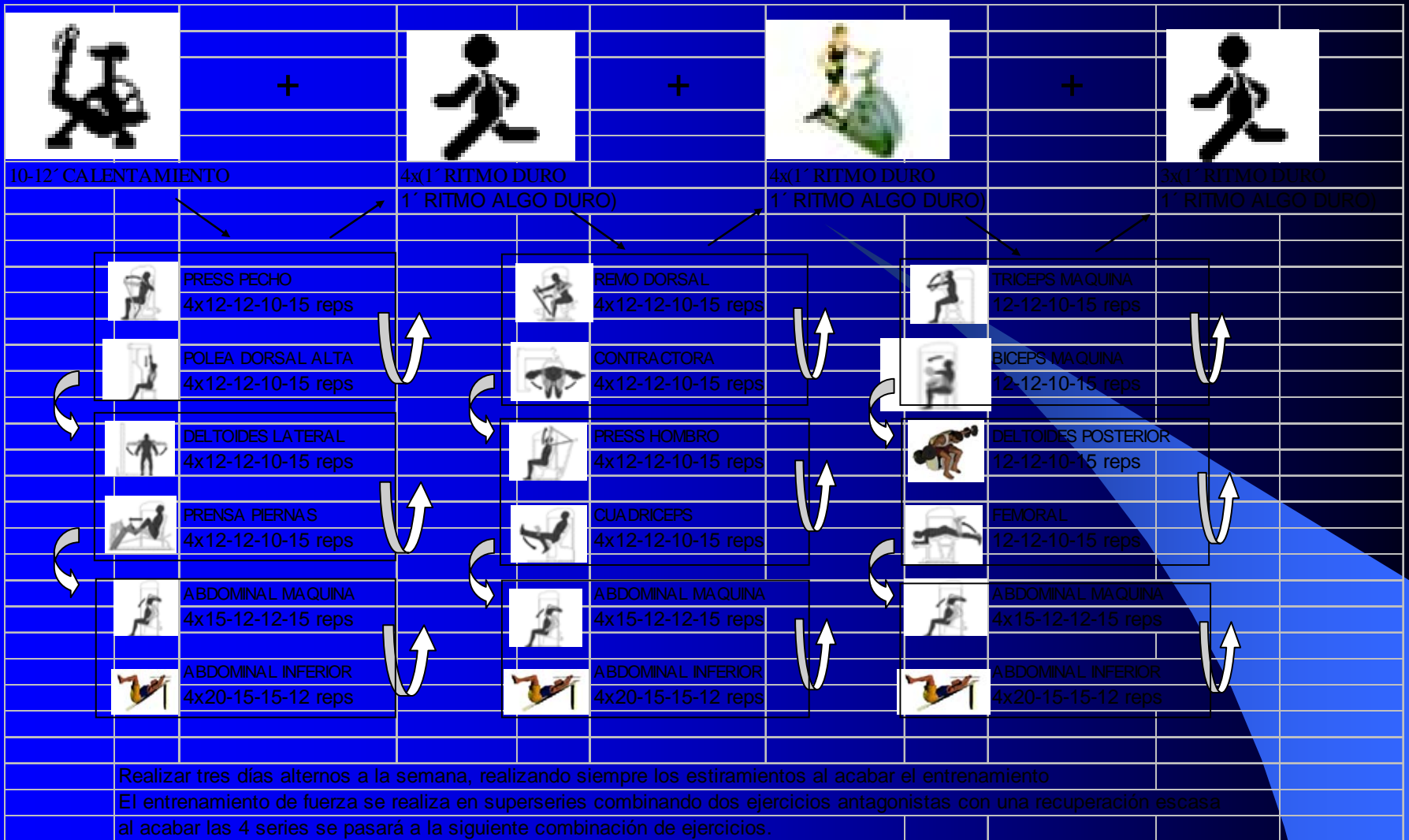
Iván Rodríguez

- Utilizar ejercicios de fuerza con un alto contenido aeróbico incluyendo grupos musculares variados y/ó incluyendo posiciones que representen cierto desequilibrio (entrenamiento funcional)



- Realizar combinaciones en forma de circuitos ó superseries antagonistas para ahorrar tiempo de entrenamiento y aumentar el consumo de energía
- Realizar programas de entrenamiento variados para evitar la monotonía del entrenamiento aeróbico; cambios de ritmo, utilización de diferentes máquinas aeróbicas, dividir la parte de entrenamiento aeróbico combinándolo con ejercicios de fuerza, etc. De este modo el entrenamiento será más divertido y por tanto más fácil de realizar





Iván Rodríguez

B. DEPORTISTAS AERÓBICOS

- Desarrollar clases colectivas específicas y motivantes (carrera al aire libre, ciclismo indoor de alta intensidad, nadar más rápido, etc.)
- Crear grupos ó clubes de entrenamiento para mantener la motivación al entrenar con compañeros y participar en eventos ó competiciones (club de corredores, de triatlón, de actividades de aventura, etc.). Además aumenta la fidelización y crea publicidad
- Realizar competiciones, valoraciones y test de control periódicos para aumentar la motivación viendo la progresión de su rendimiento



- Plantear retos para despertar la motivación en los clientes (1/2 maratón de Madrid, Maratón de NY, 1/2 Ironman de Lisboa, subida al Kilimanjaro, etc.)



LISBOA 08 - Acceso directo.lnk



Iván Rodríguez

RESUMEN

- Informar de las ventajas que supone el entrenamiento aeróbico y como se debe realizar de manera segura y adecuada, sobre todo con los que no son deportistas aeróbicos
- Hacer todo lo posible para aumentar ó al menos mantener la motivación por la actividad aeróbica de los usuarios
- El entrenamiento aeróbico produce bienestar inmediato por la secreción de neurotransmisores, se puede jugar con esta ventaja para ofrecer sensaciones agradables y a corto plazo a los clientes

FRECUENCIA CARDIACA					
EDAD/ VAFC. MAX.	20-30	31-40	41-50	51-60	61-70
65%	123-130	117-122	110-116	104-109	97-103
75%	142-150	135-141	127-134	120-126	112-119
85%	161-170	153-160	144-152	136-143	127-135
95%	180-190	171-179	161-170	152-160	142-151

PERCEPCIÓN DE ESFUERZO										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
		65%		75%		85%		95%		



[TriatlónPadreHijo - Acceso directo.Inl](#)



Iván Rodríguez

Fuentes de información adicionales

- Enrique Javier Garcés, coord. “Manual de psicología del deporte: concepto y aplicaciones”. Capítulo Tres, Murcia (1997)
- Martens, Rainer. “El entrenador. Nociones sobre psicología, pedagogía, fisiología y medicina para conocer el éxito” Hispano Europea, Barcelona(1989)
- Maslow, Abraham Harold. “Motivación y personalidad”. Ediciones Díaz de Santos, Madrid (1991)
- www.cardgirus.com
- www.cateyefitness.com
- www.comet.es
- www.cybexintl.com
- www.panattasport.com
- www.polariberica.es
- www.precor.com
- www.reebokclub.com

ivan.rodriguez@reebokclub.com



Iván Rodríguez