

# FIDELIZACIÓN DEL USUARIO A TRAVÉS DEL CONTROL DE ENTRENAMIENTO



**Óscar Caro Muñoz**

**Alfonso Castillo Rodríguez**

*Licenciados Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (UGR)*

**Sala Cardiovascular**

**Secretariado de Deportes Universidad de Málaga**

**VI Jornadas Nacionales Deporte y Gestión:  
Captación y Fidelización del cliente**

**TD SISTEMAS**  
CONTROL Y GESTIÓN



# SALA CARDIOVASCULAR

Actividad Física Personalizada.

Usuarios Exigentes de Diversas Características y Objetivos.



# ¿QUÉ OBJETIVOS SE PLANTEAN?

RECUPERACIÓN DE  
LESIONES

PERDIDA DE PESO

HIPERTROFÍA  
MUSCULAR



MEJORAR  
CONDICIÓN FÍSICA

TONIFICAR

MEJORAR  
RENDIMIENTO EN  
ALGÚN DEPORTE

Mejorar la Calidad de Vida de los Usuarios

# CARACTERÍSTICAS DE LOS USUARIOS

EDADES: 18-73

EXPERIENCIA  
VARIABLE



DESCONOCIMIENTO  
DE LA EJECUCIÓN



EXIGENTES

CON FORMACIÓN

PERMANENTES EN  
EL TIEMPO

# CARACTERÍSTICAS DEL SERVICIO OFRECIDO

TEST INICIALES

CUESTIONARIOS

RUTINAS  
ESPECÍFICAS

TEST  
PROGRESIVOS  
DE CONTROL

**Gran variedad de métodos**

**Rutinas de trabajo de 6-8 semanas**

**Especificidad de rutinas “de competición”**

**Trabajos de Recuperación y Readaptación funcional y deportiva.**

# Cuestionario

CURSO 2010/11

**CUESTIONARIO DEL CLIENTE  
ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO UMA**

Nombre y apellidos:  
Fecha Nac:  
Email:

Fecha alta:  
Telfno:  
Profesión:

¿Has practicado anteriormente algún otro deporte o actividad de manera regular?  
Sí  No  Especifica cuál:

¿Has entrenado alguna vez en un Gimnasio o con un entrenador personal?  
Sí  No  ¿Por qué dejaste de asistir?

¿Estás tomando en la actualidad algún tipo de medicamentos?  
Sí  No  En caso afirmativo, ¿Cuál es?

**¿PADECES EN LA ACTUALIDAD?**

- 1 Problemas de corazón
- 2 Hipertensión
- 3 Alguna enfermedad crónica
- 4 Embarazo actual o últimos 3 meses
- 5 Problemas respiratorios o pulmonares
- 6 Diabetes u otras alteraciones hormonales
- 7 Osteoporosis
- 8 Problemas de espalda
- 9 Problemas cervicales
- 10 Problemas de ligamentos, tendinitis, etc.
- 11 Hernias
- 12 Lesiones Musculares
- 13 Enfermedades reumáticas
- 14 Lesiones osteo-musculares crónicas



¿Cuáles son los motivos por los que quieres realizar el programa de ejercicio  
(Puede marcar varios)

- \* Mejorar la resistencia cardiorrespiratoria
- \* Perder peso
- \* Recuperar lesión
- \* Conseguir más masa muscular
- \* Mejorar el rendimiento en un deporte
- \* Mejorar la fuerza
- \* Tonificación
- \* Relajarme y combatir estrés
- \* Mejorar la flexibilidad
- \* Gimnasia mantenimiento

\* Preparación de oposiciones o prueba física específica:

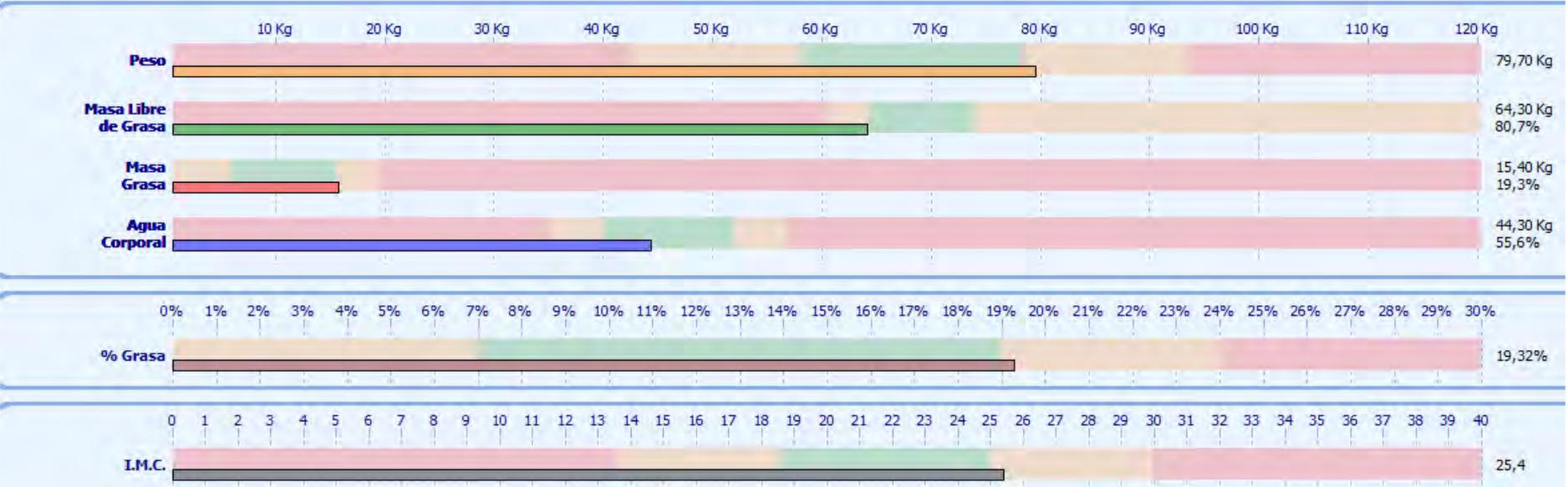
BOMBERO | POLICIA NAC. | POLICIA LOC. | GUARDIA CIVIL | INEF | OTROS

OBSERVACIONES

# Valoración Composición Corporal

Fecha: 18/05/2010  
Edad: 38 Años  
Altura: 177 cm  
M. Basal: 1.868 kCal

Normales Desviado M



# Test Inicial de Fuerza

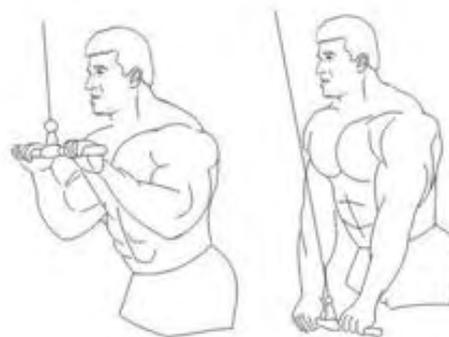
## TEST INICIAL FUERZA

## Sesion Genérica

	Polea Pecho	Remo Manc	Press Banca	Extensión piernas	Leg Curl	Press Pns	Pec Deck	Gemelos	Press Pec Máq	Frontal Máq	Tríceps PCT.TUMBA	Bíceps barra	Bíceps manc
Peso	40	40	40	40	50	170	25	65	175	45	12,75	10	10
Repeticio													
RM													
													13,34
													12,67
													12,01
													11,34
													10,67
													10,01
													9,34
													8,67
													8,00
													7,34
50	34,38	9,83	32,75	32,75	38,18	139,16	28,65	53,21	34,21	10,01	9,17	6,67	15,13



45kg



30kg



80kg

**USUARIO COLOCA 40 KILOS EN PRESS BANCA  
REALIZA 13 REPETICIONES AL MÁXIMO  
REPRESENTA UN 75%**

# ESTRATEGÍA PARA LA FIDELIZACIÓN

1. Hacer sentir al usuario parte principal del proceso.

2. Aportar la progresión del trabajo, de forma cuantificada y atractivamente visual.

3. Mostrar la planificación de trabajo, de forma que el usuario vea en el siguiente método o test un reto, un paso importante.

4. La identificación del usuario en un grupo con objetivos e intereses comunes

5. Poder modificar la categoría o **GRUPO** con el progreso en el entrenamiento; *“un nuevo reto”*

Análi

pe

VOS,

S,

# CATEGORIZACIÓN DE LOS USUARIOS SEGÚN SUS OBJETIVOS



## FUERZA

*Power*

Usuarios que tienen como objetivo desarrollar su volumen muscular, mejorando los niveles de fuerza con fines estéticos.

## SALUD

*Happy*

Usuarios que tienen como único objetivo sentirse bien, mejorar su condición física de base, sin ningún objetivo principal de mayor especificidad

## LIGHT

*Free*

Usuarios que tienen como principal objetivo reducir su peso a través de la actividad física

## COMPETICIÓN

*Win*

Usuarios que realizan un deporte que les exige un nivel deportivo adecuado para superar pruebas y competiciones específicas

## RECUPERACIÓN

*Return to play*

Usuarios que presentan alguna patología o lesión y que tienen como principal objetivo recuperar o mejorar su funcionalidad

# PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO



Métodos progresivos de entrenamiento de fuerza muscular, con progresión en las cargas, ejercicios y duración de las sesiones



Entrenamientos variados, con trabajo cardiovascular y tonificación muscular suave. Variedad y sesiones cortas e intensas



Metodología específica para incidir en el consumo calórico, a través de sesiones combinadas con mayor carga aeróbica.



Planificaciones específicas según el momento de la temporada, estableciendo las cargas y sesiones para el desarrollo óptimo de las capacidades fundamentales para el deporte en el que se compete.



Planificación del programa de readaptación funcional, con la prescripción de ejercicios específicos para recuperar la funcionalidad plena.

# QUIERO.....

FUERZA



SALUD



COMPETICIÓN



LIGHT



RECUPERACIÓN



*Plantea tu reto y juntos lo  
lograremos*

**FUERZA**

*Power*

# Metodologías FUERZA

MÉTODO	DESCRIPCIÓN	BENEFICIOS
10x10 Cometti	Método de musculación tradicional, donde se trabaja a diario uno o dos grupos musculares, con una carga total de 100 repeticiones por grupo.	Desarrollo de la masa muscular, cargas poco pesadas, menos lesiones ligamentosas y articulares
Superseries	La <b>Superserie</b> pretende reclutar <b>Ums</b> por vía de la fatiga de las fibras musculares comprometidas; organización de la <b>SupS</b> puede contemplar diferentes ejercicios, tanto de un mismo músculo agonista, ó su antagonista; ejercicio principal vs. accesorio ó analítico, como así también de distintos ángulos de trabajo.	Mejora del volumen muscular y la fuerza resistencia
Post-fatiga	Postfatiga puede realizarse en la serie (más frecuente) ó en la sesión. Se ejecuta 1º un ejercicio principal y luego los ejercicios analíticos hasta la fatiga o el fallo muscular	Mejora del volumen muscular y la fuerza resistencia
Pre-fatiga	Se realiza en la sesión pretendiendo fatigar al músculo principal y luego a los músculos accesorios o más pequeños, evitando que estos (de menor niveles de fuerza) limiten el rendimiento del principal.	Mejora del volumen muscular y la fuerza resistencia
Piramidal	Evolución de la carga Ascendente / Descendente en el transcurso de las series	Mejora los niveles de fuerza
Búlgaro	Consiste en alternar en un mismo entrenamiento series pesadas y ligeras efectuadas rápidamente. (siempre a velocidad máxima). Ejemplo de una sesión:	Mejora de la fuerza Explosiva

Inicios del entrenamiento de fuerza

Personas mayores

Personas con objetivos de “estar bien”, tener tono pero no ganar volumen: *CHICAS*

Rutinas con músculos variados

**65% RM**

**4 Series por ejercicio**

**15 Repeticiones**

**Recuperación 20-30”**

*3/4 EJERCICIOS POR ZONA MUSCULAR*

Entrenamiento de Hipertrofia: aumento de volumen y fuerza muscular

Jovenes

Personas con objetivos estéticos

Rutinas con músculos concentrados, dos por sesión como máximo

**85% RM**

**4 Series por ejercicio**

**10 Repeticiones**

**Recuperación 45-60"**

*3 EJERCICIOS POR MÚSCULO*

Entrenamiento de Hipertrofia: aumento de volumen, fuerza muscular Y COORDINACIÓN INTERMUSCULAR

Jovenes

Personas con objetivos ESTÉTICOS Y DE RENDIMIENTO EN DEPORTES

Rutinas con músculos concentrados, dos por sesión como máximo

**50%-65%-75%-90% RM**

**4 Series por ejercicio**

**12-10-8-4 Repeticiones**

**Recuperación 30"**

*3/4 EJERCICIOS POR MÚSCULO*

Entrenamiento de fuerza muscular, explosividad y potencia  
Jóvenes o deportistas de rendimiento  
Personas con objetivos DE RENDIMIENTO EN DEPORTES

Rutinas donde en una serie se realiza un ejercicio con carga máxima y otro, sin recuperación, con carga media-liviana

*VELOCIDAD MÁXIMA*

**50%-65%-75%-90% RM**

**3 Series por ejercicio**

**8-10 Repeticiones Máxima + 5 Repeticiones Livianas y a máxima velocidad  
Recuperación 60"**

*3X3 EJERCICIOS POR MÚSCULO, 2 POR DIA*

Entrenamiento de fuerza muscular, hipertrofia, fuerza resistencia  
Jóvenes o deportistas de rendimiento  
Personas con objetivos estéticos DE RENDIMIENTO EN DEPORTES

Rutinas donde una serie se compone de dos o tres ejercicios con una carga del 75%.

*VELOCIDAD MÁXIMA*

**75%-90%**

**3 Series por ejercicio**

**8-10 repeticiones + 8-10 repeticiones**

**Recuperación 60"**

*3X2 EJERCICIOS POR MÚSCULO, 1-2 POR DIA*

**SALUD**

*Happy*

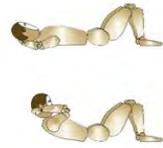
# JUSTIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Se combinan sesiones de distinta tipología, de forma que el entrenamiento y la progresión sea variada, entretenida y adaptada a la condición física y de cada usuario

❖ Los objetivos principales a alcanzar son:

1. Equilibrio
2. Control Postural
3. Mejora del Tono Muscular
4. Mejorar de la capacidad cardiorespiratoria
5. Mejorar la flexibilidad muscular

## TRABAJO ABDOMINAL



25 repeticiones  
4 series  
Suaves



20 repeticiones a cada lado  
3 series  
Suaves



25 repeticiones  
4 series  
LA BAJADA MUY LENTA



12 repeticiones a cada lado  
3 series  
Dinámico



25 repeticiones  
3 series  
Suaves



20 repeticiones  
3 series  
Rápido

## PROPIOCEPCIÓN



www.fitycont.com



- Se realizará en forma de circuito.
- 3 vueltas al mismo
- La ejecución se cuantifica en tiempo, siendo de 20 a 30 segundos el tiempo de trabajo de cada tarea
- La recuperación será prácticamente nula, con el fin de mejorar los mecanismos propioceptivos en situaciones de fatiga.



## RUTINAS COMBINADAS

<p>12 Duración 6-9 Intensidad Pendiente Repeticiones 1 Dia semana</p>	<p>12 Duración Intensidad Pendiente Repeticiones 1 Dia semana</p>	<p>8,75kg Intensidad 12 Repeticiones 3 Series nº15 Grupo Musc. 1 Dia semana</p>	<p>Intensidad 15/18 Repeticiones 3 Series nº6 Grupo Musc. 1 Dia semana</p>	<p>Intensidad 15 Repeticiones 2 Series nº7 Grupo Musc. 1 Dia semana</p>	<p>Intensidad 12 Repeticiones 4 Series Grupo Musc. 1 Dia semana</p>
<p>35kg Intensidad 20 Repeticiones 3 Series nº5 Grupo Musc. 1 Dia semana</p>	<p>25kg Intensidad 20 Repeticiones 4 Series nº4 Grupo Musc. 1 Dia semana</p>	<p>35KG Intensidad 15 Repeticiones 3 Series nº1 Grupo Musc. 1 Dia semana</p>	<p>35kg Intensidad 15 Repeticiones 3 Series nº2 Grupo Musc. 1 Dia semana</p>	<p>10 Duración Intensidad Pendiente Repeticiones 2 Dia semana</p>	<p>Intensidad 18 Repeticiones 2 Series nº10 Grupo Musc. 2 Dia semana</p>

**LIGHT**

*Free*

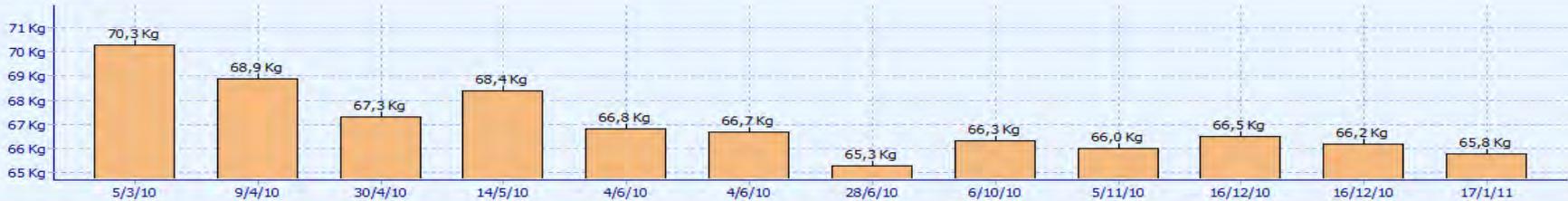
## QUEMALOTODO

# Gran Importancia de la valoración de composición corporal con la TANITA

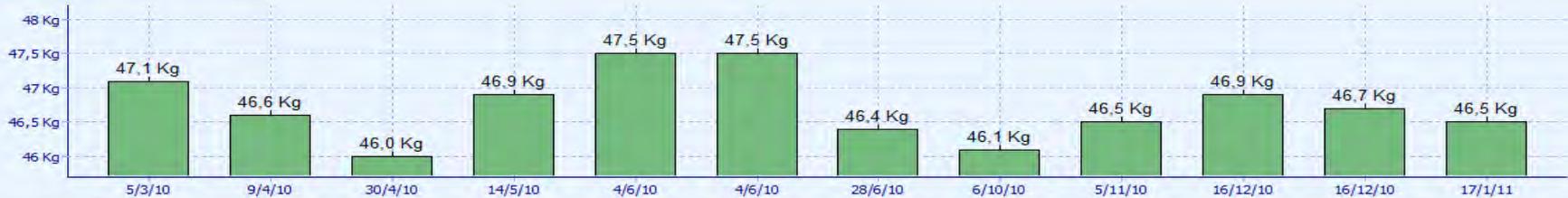


Fecha 17/01/2011 Edad 23 Años Altura 170 cm M. Basal 1.436 kCal

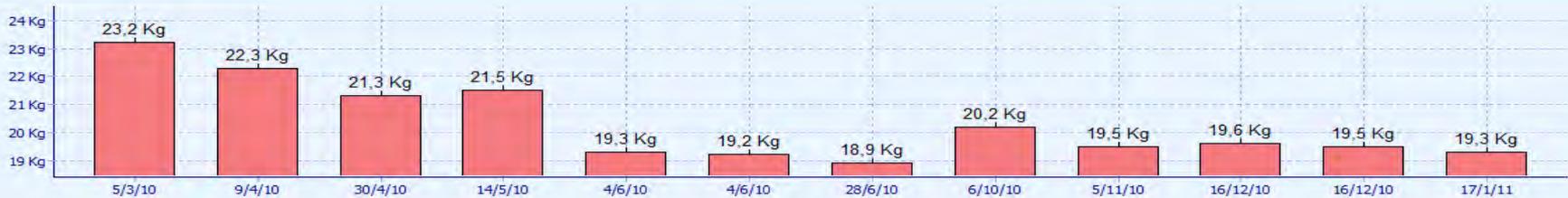
### Evolución del Peso



### Evolución de la Masa Libre de Grasa



### Evolución de la Masa Grasa



# COMPETICIÓN

*Win*



ENTRENAMIENTO CICLISMO	
LUNES	
Recuperación Activa: Rodillo 35-40: SUDAR PERO RESISTENCIA BAJA.	
MARTES	
<b>FUERZA MÁXIMA GYM</b>	
<b>FUERZA MÁXIMA RODILLO</b>	
Potencia: 38 minutos.	
-10 min. de calentamiento pedaleando a un ritmo suave con desarrollos fáciles de mover.	
-6 x (2 min. con un desarrollo de 52x17 por ejemplo y 1 min. con un desarrollo de 42x17)	
-10 min. de relajación pedaleando a un ritmo suave.	
OTRA OPCIÓN: 45'	
Cada 15', pasemos de una cadencia de 80-90 pedaladas con 53x19, a otra cadencia <del>mas</del> baja de 50-60 pedaladas, con el máximo desarrollo que podamos <del>arrastrar</del> (53x12).	
MIÉRCOLES	
<b>FUERZA MÁXIMA RODILLO</b>	
Potencia: 38 minutos.	
-10 min. de calentamiento pedaleando a un ritmo suave con desarrollos fáciles de mover.	
-6 x (2 min. con un desarrollo de 52x17 por ejemplo y 1 min. con un desarrollo de 42x17)	
-10 min. de relajación pedaleando a un ritmo suave.	
OTRA OPCIÓN: 45'	
Cada 15', pasemos de una cadencia de 80-90 pedaladas con 53x19, a otra cadencia <del>mas</del> baja de 50-60 pedaladas, con el máximo desarrollo que podamos <del>arrastrar</del> (53x12).	
JUEVES	
<b>FUERZA MÁXIMA GYM</b>	
VIERNES	
Recuperación Activa: Rodillo 35-40: SUDAR PERO RESISTENCIA BAJA.	

+ Fin de semana



<b>ENTRENO</b> <b>Septiembre; Del 6 al 24</b>	
<b>LUNES 6</b>  2x1500m 1x3000m Recuperación Completa	Anota tiempos; lo quiero a tope, compitiendo.
<b>MARTES 7</b>  2 x 4000m ritmo medio	
<b>MIÉRCOLES 8</b>  PLAYA: Carrera por la orilla:20' 3 x 15saltos en agua 8 arrancadas con agua en rodilla (10m) 8 arrancadas con agua altura abdomen (10m) Natación libre (15-20')	
<b>JUEVES 9</b>  CARRERA MARO ENTRENAMIENTO MUSCULACIÓN EN SALA POR LA MAÑANA	
<b>VIERNES 10</b>  Coordinativo, trabajo gradas. Trabajo abdominal  8 Kilómetros ritmo suave	

# RECUPERACIÓN

*Return to play*

## ENTRENAMIENTO REFORZAMIENTO MUSCULAR

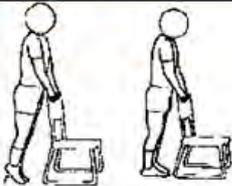
### Fase de Recuperación Funcional

<b>Objetivo</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Adaptar la estructura músculo-tendinosa y músculo-articular a cargas livianas, mejorando el <u>trofismo</u> de la zona, favoreciendo a un mayor reforzamiento y estabilidad de la articulación.</li> <li>Mejorar la vida diaria y las situaciones de apoyo forzadas.</li> <li>Analizar en <u>qué</u> medida la carga de entrenamiento produce molestias.</li> </ol>
<b>Contenidos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Entrenamiento con contracciones isométricas y concéntricas</li> <li>Tareas funcionales con banda elástica en cadena cinética abierta y cerrada</li> <li>Tareas <u>propioceptivas</u> y de estabilidad estática con superficies inestables</li> <li><u>Autocargas</u></li> <li>Trabajo de estiramientos PNF</li> </ol>
<b>Materiales</b>	BANDA ELÁSTICA LASTRE BOSU PLATAFORMA INCLINADA ARENA PLAYA
<b>Control</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ESCALA DE VALORACIÓN SUBJETIVA DEL ESFUERZO: Rango de dolor</li> <li>✓ PERÍMETROS MUSCULARES</li> <li>✓ NIVEL PROPIOCEPTIVO</li> </ul>

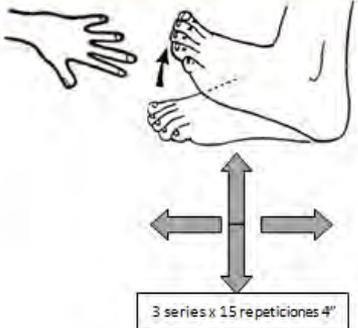
### PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Entrenamiento Isométrico	Entrenamiento Isométrico	Entrenamiento Isométrico PNF		Entrenamiento Bandas Entrenamiento Propio	Entrenamiento Isométrico Entrenamiento Bandas	PLAYA
Entrenamiento Bandas Entrenamiento Propio PNF	Entrenamiento Bandas Entrenamiento Propio PNF		Entrenamiento Isométrico Entrenamiento Bandas	Entrenamiento Bandas Entrenamiento <u>Autocarga</u>	Entrenamiento Propio Entrenamiento <u>Autocarga</u>	<u>Autocarga</u> PLAYA

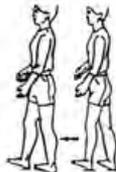
ENTRENAMIENTO ISOMÉTRICO



4 series x 10 repeticiones 8" Estáticos



3 series x 15 repeticiones 4"



4 series x 6 repeticiones 8"



ENTRENAMIENTO CON BANDAS

CAMINAR CON DIFERENTES APOYOS: 15m



TALÓN



PUNTILLAS







3-4-6 series x 8r. Muy lenta la vuelta

# ASPECTOS FUNDAMENTALES PARA LA FIDELIZACIÓN

1. Con esta metodología de trabajo se pretende hacer participe del entrenamiento, de la planificación y de la progresión al propio usuario.
2. El usuario se siente motivado diariamente por saber qué “reto” tiene que superar y qué objetivos cercanos debe alcanzar, “tiene algo por lo que entrenar”.
3. La información diaria de su progresión, los datos desprendidos de los test, la imagen gráfica de los cambios corporales y el feedback entrenador-usuario constituye otro elemento motivador para el usuario.

***La fidelización del usuario a la actividad se consigue a través de un trabajo de calidad, novedoso y original, una forma de entender la actividad física personalizada desde la visión del propio deportista***





MUCHAS GRACIAS POR SU ATENCIÓN

