

# Ortus Fitness, S.L.

Polígono Industrial VI - C/. L'Alteró, S/N  
Apto. Correos 258 46460 Silla (Valencia)

---

## ÍNDICE MANUAL DEL MONITOR WELL-FIT®

1. - ¿Que es el concepto Well-Fit® ?
2. - ¿Porque el Well-Fit® ? Sus beneficios para el centro y el usuario
3. - ¿Porque Bermuda? Su adaptación perfecta al trabajo Well-Fit®
4. - El centro Well-Fit® dentro de la instalación deportiva
5. - Planificación del horario/calendario
6. - Sistemas de reserva / organización de participantes
7. - Instalación/montaje de la Bermuda
8. - Ubicación de las máquinas
9. - Acondicionamiento / Decoración de la sala
- 10.- Mantenimiento de las máquinas
11. - La estructura de la clase
12. - Explicación del ejercicio (máquina por máquina)
13. - Reglas de seguridad
14. - El papel del monitor
15. - Usando música y ritmo
16. - El entrenamiento con intervalos
17. - El entrenamiento con pulsómetros
18. - Técnicas de animación
19. - Trabajando con grupos heterogéneos
20. - Trabajando con rehabilitación/wellness para gente que padece de enfermedades respiratorias o cardiacos
21. - Pruebas de acceso
22. - Sesiones de iniciación
23. - Medición de progreso/resultados
24. - Well-Fit® y la dieta
25. - Well-Fit® y el estilo de vida
26. - Well-Fit® y otras actividades deportivas
27. - Cualidades físicas que intervienen
28. - Aspectos fisiológicos básicos del entrenamiento con resistencias

# Ortus Fitness, S.L.

Polígono Industrial VI - C/. L'Alteró, S/N  
Apto. Correos 258 46460 Silla (Valencia)

---

## INTRODUCCION

Encontrándonos ya a las puertas del siglo XXI donde las investigaciones científicas traen soluciones a muchos problemas humanitarios, ORTUS-FITNESS no ha desaprovechado la ocasión gracias a BERMUDA de encontrar para el mundo del fitness respuestas técnicas a preguntas que durante años han preocupado a los técnicos del deporte.

¿ QUE ES EL CONCEPTO WELL-FIT® ?

## CONCEPTO

El Well - Fit es un nuevo concepto de actividad colectiva en la que se realizan ejercicios de carácter localizado para todos los grupos musculares principales, realizando altas repeticiones con pesos moderados, en forma de circuito y utilizando máquinas de musculación de la serie Bermuda creadas por Ortus Fitness.

Por primera vez en la industria del fitness se introduce la máquina de la sala de fitness para el desarrollo íntegro de una actividad colectiva.

La sesión de Well - Fit se desarrolla con las máquinas serie Bermuda que Ortus Fitness ha creado especialmente para esta actividad.

Técnicamente el Well - Fit ha conseguido unir la eficacia, la simplicidad y el resultado con la diversión. La sesión de Well - Fit tiene una duración de 45-60 minutos y está diseñada para proporcionar trabajo para todos los grupos musculares. Se realizan altas repeticiones con pesos moderados durante un tiempo prolongado al ritmo de una música muy motivante, lo que garantiza su efectividad. La sesión de Well-Fit está dirigida por un instructor cualificado y autorizado por Ortus Fitness para impartir esta actividad.

El Well-Fit puede ser practicado por todo tipo de personas, no importa su edad, sexo o nivel de condición física y lo más importante lo pueden realizar todos juntos en la misma sesión. Esto es posible gracias a la simplicidad y comodidad en su ejecución y a la posibilidad de personalizar la intensidad de trabajo de cada sujeto en la misma sesión.

La práctica asidua de Well-Fit permite cambiar el aspecto y la forma corporal, quemar grasa, mejorar la condición física, aumentar la densidad ósea, corregir la postura, ganar fuerza y tonicidad en pocas semanas.

Con el Well-Fit los amantes de la musculación pueden realizar su programa de entrenamiento solitario, en grupo y en una atmósfera

# Ortus Fitness, S.L.

Polígono Industrial VI - C/. L'Alteró, S/N  
Apto. Correos 258 46460 Silla (Valencia)

---

divertida a la vez que motivante. Por otro lado, todos aquellos que les gustaría trabajar la musculación y la sala de fitness no les motiva, pueden trabajar todos los grupos musculares de una forma segura, saludable y divertida.

## 1. - ¿Qué es el concepto Well-Fit®?

Es un entrenamiento combinado de tonificación muscular y trabajo cardiovascular, accesible para cualquier persona, sin diferenciación de edad y sexo.

Es un concepto que ha nacido bajo la necesidad de mejorar la calidad de vida de las personas inactivas, sedentarias, en todas las etapas de la vida, juventud, madurez y senectud, con tendencia a considerar el cuerpo como algo más allá de un simple buen estado físico, estando adaptado al ritmo y las necesidades de cada usuario.

Es un programa para dinamizar el cuerpo y conseguir un entrenamiento eficaz.

### **Una técnica revolucionaria: La combinación perfecta del aeróbic y de la musculación**

#### **1- Definición del concepto Well-Fit®**

Well-Fit® tiene como objetivo el reunir a grupos de personas para clases de entrenamientos guiados.

Estas sesiones harán ganar tiempo a los participantes y les inculcará la noción de trabajo en grupo, el aprendizaje del respeto del grupo y la motivación mutua. La clase de Well-Fit® es simplemente una sesión de musculación, de tonificación muscular aliada al aeróbic, gracias a su colección BERMUDA.

#### 2. - ¿Porqué Well-Fit® ? Sus beneficios para el centro y el usuario crea una buena dinámica de grupo y de ambiente.

Los centros deporte y salud Well-Fit® ofrecerán el mayor nivel de confort posible al socio siendo un reflejo de buenos hábitos, al tiempo que supondrá un estímulo de la práctica deportiva, menos agresiva y con suavidad de movimientos.

Este concepto capta y consolida a una clientela que busca mejorar su condición física y mental.

- Es una solución válida, innovadora y con una amplísima expansión de futuro.
- Crea espacios de salud donde su funcionamiento y dinámica es la base principal que permite la diferenciación.
- Ejerce un efecto profundo sobre nuestro bienestar.
- Un sentimiento potenciado de optimismo y vitalidad.
- Un propósito más claro para superar y resolver las dificultades de la vida.

# Ortus Fitness, S.L.

Polígono Industrial VI - C/. L'Alteró, S/N  
Apto. Correos 258 46460 Silla (Valencia)

---

- Disfrutar del proceso y obtener resultados.
- Es un método divertido, rápido y eficaz de ponerse en forma, en grupo y siguiendo el ritmo musical.
- Es un producto con incrementación en actividad innovadora.
- Es un concepto iónicamente equilibrado.
- Los jóvenes encuentran la mejora general de su estado físico, los ya no tan jóvenes, grupo que se incorpora masivamente al nuevo fenómeno social, encuentra calidad de vida, y así este gran grupo de adeptos obtiene en su regular práctica un mantenimiento de carácter preventivo e incluso reparador.
- Es un nuevo concepto de centro dedicado al cuidado del cuerpo, de la salud que ofrece servicios tanto a hombres como mujeres de todas las edades.

# Ortus Fitness, S.L.

Polígono Industrial VI - C/. L'Alteró, S/N  
Apto. Correos 258 46460 Silla (Valencia)

---

## 2- ¿ Porqué Well Fit® ?

Elaboramos  
Una  
Larga  
Vida

[ WELL ]

Fitness  
Intuición  
Técnica

[ FIT ]

Ventajas para el gimnasio y el usuario:

- Economiza espacios para el gimnasio y tiempo para los alumnos
- Entrenamiento de 10 personas al mismo tiempo
- Facultad de adaptación durante un tiempo limitado
- Ningún tipo de distinción (sexo, edad, o deportivas)
- Treinta minutos de entrenamiento
- Trabajo completo de 85% de los principales grupos musculares
- Programas seguidos y evolutivos de entrenamiento
- Desaparición del aburrimiento del entrenamiento individual
- Creación de una dinámica de grupo

## 2. –Porque Well - Fit

### BENEFICIOS DEL WELL-FIT PARA EL USUARIO

#### A NIVEL FISICO

##### 1- Mejora de la composición corporal

La práctica asidua de Well-Fit con resistencias moderadas y altas repeticiones aumenta el porcentaje de tejido muscular y disminuye el de tejido graso del individuo. Debido a que el tejido muscular utiliza mayor cantidad de energía, tanto en reposo como en actividad, este cambio producirá un incremento del metabolismo basal (energía que el organismo consume en estado de reposo), lo que ayudará a controlar el peso corporal.

##### 2- Mejora de la calidad de vida

La mejora de la condición muscular del individuo, le permitirá realizar con mayor eficacia, seguridad y comodidad tareas en la vida diaria, en el trabajo y en actividades de recreo.

##### 3- Mejora de la apariencia física

# Ortus Fitness, S.L.

Polígono Industrial VI - C/. L'Alteró, S/N  
Apto. Correos 258 46460 Silla (Valencia)

---

Los cambios ya mencionados en la composición corporal, implican a su vez una serie de cambios en la apariencia física. En los hombres una imagen más musculosa y en las mujeres una figura más estilizada y tonificada, ya que sus músculos nunca se hipertrofian en la misma medida que los músculos de un hombre, puesto que su secreción de testosterona (hormona masculina y máxima responsable de la hipertrofia muscular) es muy inferior a la del hombre e insuficiente para producir un desarrollo muscular notable.

#### 4- Disminuye el riesgo de padecer lesiones

La práctica del Well-Fit fortalece los músculos y ligamentos, lo que proporciona una mayor estabilidad muscular, aumentando la resistencia a padecer lesiones de todas estas estructuras.

#### 5- Aumento de la densidad ósea

Está demostrado que los ejercicios con resistencias fortalecen y mejoran la integridad ósea, aumentando su calcificación, por lo que los huesos ofrecerán una mayor resistencia a las fracturas.

#### 6- Mejora de la actitud postural y prevención de problemas de espalda

Fortalecer la musculatura abdominal y la musculatura de la espalda, responsables del soporte de la columna vertebral, ayuda a mantener una postura correcta, reduce la tensión en la columna, a la vez que previene y alivia los dolores producidos por una mala actitud postural, tan frecuente hoy día debido al trabajo ya sea sedentario (sentado o de pie muchas horas), o físico (portando cargas...).

#### 7- Prevención, retraso o alivio de la osteoporosis

La osteoporosis se caracteriza por una disminución de la densidad ósea producida por la pérdida de contenido mineral de los huesos, sobre todo calcio. Esta situación se ve potenciada por el aumento de la edad, la vida sedentaria y en las mujeres después de la menopausia. La práctica de Well-Fit aumenta el contenido mineral en el hueso, dificultando la aparición de la osteoporosis.

## A NIVEL COGNITIVO

#### 1. Mejora de la autoestima

La mejora de la apariencia física y la condición general producida en pocas semanas de práctica de Well-Fit produce un aumento de la autoestima por la consecución de logros e importantes en la sociedad actual.

# Ortus Fitness, S.L.

Polígono Industrial VI - C/. L'Alteró, S/N  
Apto. Correos 258 46460 Silla (Valencia)

---

## 2. Mejora del estado de ánimo y la actitud

La práctica de Well-Fit produce un estado de ánimo positivo de la persona y una actitud activa a la vez que aumenta la seguridad en si misma. Esto es debido a la consecución de logros y mejora de la condición general y a la conocida secreción de endorfinas que produce el ejercicio. Viéndose esto reflejado tanto en la vida privada del sujeto como en su rendimiento laboral.

### **SUS BENEFICIOS PARA EL CENTRO INCREMENTAR CLIENTES**

Se crea una nueva explotación de negocio, aumentando el margen económico del centro por la implantación de una nueva actividad, reduciendo así, los costes estructurales.

### **SUS BENEFICIOS PARA EL USUARIO**

Es doblemente positivo, puesto que realizamos un trabajo de Resistencia- Muscular y Cardio – Vascular, en un espacio de tiempo de 30 minutos.

La adecuación del producto permite a cualquier persona, independientemente de su edad, sexo, ó estado físico, maximizar el ejercicio invirtiendo un tiempo mínimo.

La frecuencia del movimiento, la velocidad del mismo, el conocimiento del monitor WELL-FIT<sup>®</sup>, situará al sujeto en la frecuencia cardíaca deseada en función del objetivo a conseguir.

- En resumen, sus beneficios serían:
- Estímulo de la práctica deportiva.
- Diversión de la clientela.
- Entrenamiento natural y moderado.
- Reducción de peso.
- Trabajo aeróbico – anaeróbico.
- Trabajo en grupo.
- Total seguridad.
- Permite que entrenen personas de todos los niveles de forma física u edad.
- Se ahorran esfuerzos de tendones y articulaciones mientras que el corazón y los pulmones trabajan vigorosamente.
- Es el mayor útil de salud.
- Ejercicio de futuro.

# Ortus Fitness, S.L.

Polígono Industrial VI - C/. L'Alteró, S/N  
Apto. Correos 258 46460 Silla (Valencia)

---

## 3. - ¿Por qué la colección Bermuda® ? Su adaptación perfecta al trabajo Well-Fit®

Es el mayor útil de salud, diseñado y fabricado por "Ortus-Fitness".

Bermuda es una máquina multigeneracional que crea la innovación y satisfacción en un mercado que estaba falto.

- Porque el diseño se impone más que nunca como elemento diferenciador, que aporta valor añadido, y es necesario para mantenerse en los mercados.
- Bermuda destaca en diseño, calidad, ingeniería y concepto.
- Su excelente biomecánica garantiza que produzca el más cómodo, natural y efectivo movimiento de entrenamiento posible, aislando y trabajando el grupo muscular deseado, confirmado por estudios electromiográficos realizados, garantizando un trabajo natural, ergonómicamente ajustado a cada usuario.
- Evaluación de resultados:
  - Funcionalidad
  - Ergonomía
  - Biomecánica
  - Seguridad
  - Estética
  - Calidad
  - Robustez

Se han tenido en cuenta para su diseño todos los datos antropométricos, tipológicos, cinemáticos, dinámicos, y sobre todo los psicológicos: LA MOTIVACIÓN BERMUDA es una apuesta tecnológica para el futuro con ella la velocidad en que se efectúan las repeticiones determina la intensidad de nuestro esfuerzo así como las pulsaciones.

## 3. - ¿ PORQUE BERMUDA® ? SU ADAPTACIÓN PERFECTA AL TRABAJO WELL-FIT®

Bermuda® es el resultado de una filosofía de trabajo, la combinación entre el trabajo de resistencia muscular y cardiovascular.

El reto para nuestro departamento de I+D, fue conseguir los objetivos establecidos basados en la obtención del trabajo a realizar, combinándolos con la fisiología del movimiento, Biomecánica y Ergonomía, adecuación al uso filosofía de la empresa y diseño.

Definimos desde un principio lo que queríamos conseguir, establecimos un orden de prioridades siendo la primera nuestro objetivo de trabajo y esto dio paso a WELL-FIT® .



# Ortus Fitness, S.L.

Polígono Industrial VI - C/. L'Alteró, S/N  
Apto. Correos 258 46460 Silla (Valencia)

---

## EL CENTRO WELL-FIT® DENTRO DE LA INSTALACIÓN DEPORTIVA

### TÁCTICA DE EXPLOTACIÓN Y GESTIÓN INTERNA DE UNA SALA WELL-FIT® DENTRO DE LA INSTALACIÓN:

- Papel del personal frontera / formación.
  - Cómo opera el personal frontera ante un nuevo cliente.
  - Utilización adecuada de los formularios de:
    - Well presentación actividad.
    - Well contenido clase.
    - Well – explicación matrículas / pago trimestral.
  - Explicación de la actividad como elemento independiente del centro.
4. – La sala Well-Fit® dentro de la instalación deportiva.

El cliente ya no busca sólo aprovechar el espacio, busca estilo para imprimir su toque personal, obteniendo el máximo confort, estética y funcionalidad.

1. – Satisfacción plena en los clientes.
2. – Sostenida rentabilidad.
3. – Aprovechamiento del espacio.
4. – Bajos costes de mantenimiento.
5. – Cumple los requisitos de modernidad.
6. – Habilita espacios enteramente saludables.
7. – Crea una buena dinámica de grupo y ambiente.
8. – Se fomenta el máximo bienestar que el socio desea tener en su rato de ocio en la instalación deportiva.

Fomenta al máximo el bienestar que el socio desea obtener, así como puede ser un complemento a las propias que se ofertan en la instalación deportiva, manteniendo el entusiasmo.

# Ortus Fitness, S.L.

Polígono Industrial VI - C/. L'Alteró, S/N  
Apto. Correos 258 46460 Silla (Valencia)

---

## PLANIFICACIÓN DEL HORARIO / CALENDARIO

### SISTEMAS DE RESERVA / ORGANIZACIÓN DE PARTICIPANTES

### INSTALACIÓN / MONTAJE DE LA BERMUDA®

ORTUS –FITNESS, con el fin de simplificar el sistema de instalación, agilizar y evitar el mayor número de molestias a sus clientes, nombra al monitor WELL-FIT® colaborador de instalación de BERMUDA.

Indicándole durante el curso de formación los pasos que deberá seguir con el formulario WELL-INSTALACIÓN.

#### 1.1- EL SISTEMA DE INSTALACIÓN DE LA BERMUDA®

El sistema de instalación de la BERMUDA se realiza por medio del personal técnico de Ortus, DISTRIBUIDORES de Ortus o bien personal designado por la empresa Ortus-Fitness, y la colaboración del monitor Well-Fit®.

Es necesario que la empresa Ortus-Fitness, Distribuidores de Ortus-Fitness, comercial al cual se dirige el cliente tengan conocimiento con quince días de antelación al propio día de instalación que los siguientes pasos hayan sido realizados.

1. – Revisión de situación colección BERMUDA con los planos WELL-INSTALACIÓN.
2. – Verificar que el suelo que se eligió en su día es el instalado y que su proceso de instalación se ha efectuado.
3. – Verificar con el comercial que los accesos desde la calle hasta la sala cumplen con el formulario WELL-INSTALACIÓN

#### 1.2- FORMULARIO DE WELL-INSTALACIÓN

En su labor de colaborador el monitor WELL-FIT®, deberá rellenar y mandar por fax o correo con 15 días de antelación a la previa instalación de su sala WELL-FIT® este formulario debidamente documentado.

# Ortus Fitness, S.L.

Polígono Industrial VI - C/. L'Alteró, S/N  
Apto. Correos 258 46460 Silla (Valencia)

FORMULARIO	N 1	WELL-INSTALACIÓN
1.DETERMINAR FECHA DE ENTREGA <input type="checkbox"/>		
2. - PERMISOS DEL AYUNTAMIENTO <input type="checkbox"/>		
3. - PLANO CIUDAD DONDE SITUAR EL LOCAL, UBICAR CON UN CIRCULO DONDE ESTA EL CENTRO <input type="checkbox"/>		
4. -INDICAR EL SENTIDO DE CIRCULACIÓN EN LAS CALLES PRÓXIMAS AL CENTRO EN EL CROQUIS DE SITUACIÓN <input type="checkbox"/>		
5. -PLANO DE ACCESO AL LOCAL Y DIMENSIONES DE PASO DEL MISMO INDICAR CON UN CIRCULO PUNTOS PROBLEMATICOS <input type="checkbox"/>		
6. - INDICAR SITUACIÓN DE ESCALERAS SI LAS HUBIERA <input type="checkbox"/>		
7. - PERSONAL DE APOYO POR PARTE DEL CENTRO Nº DE PERSONAS <input type="checkbox"/>		
NOMBRE DEL RESPONSABLE		TELÉFONO DEL CENTRO
MONITOR WELL-FIT®		TELÉFONO DE CONTACTO

# Ortus Fitness, S.L.

Polígono Industrial VI - C/. L'Alteró, S/N  
Apto. Correos 258 46460 Silla (Valencia)

## UBICACIÓN DE LA COLECCIÓN BERMUDA®

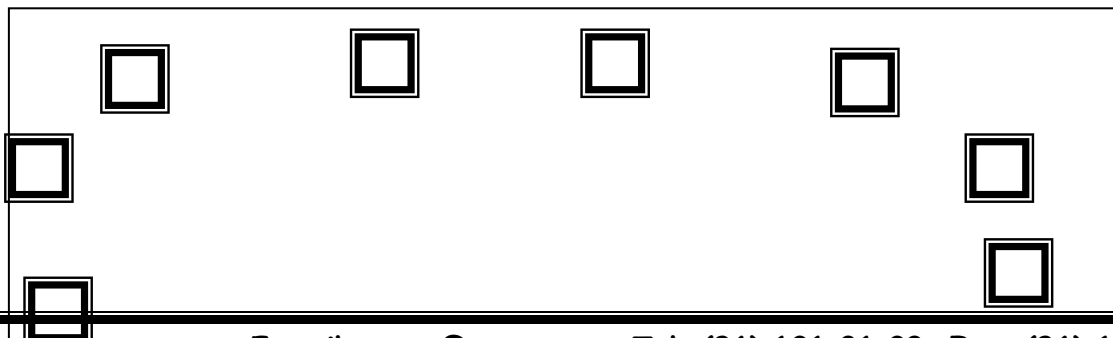
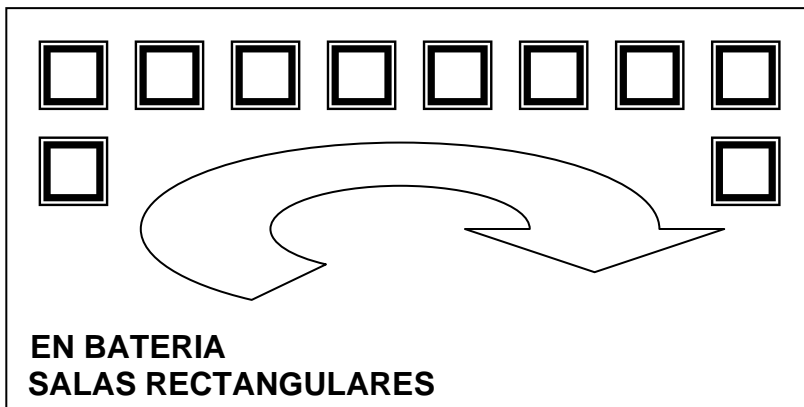
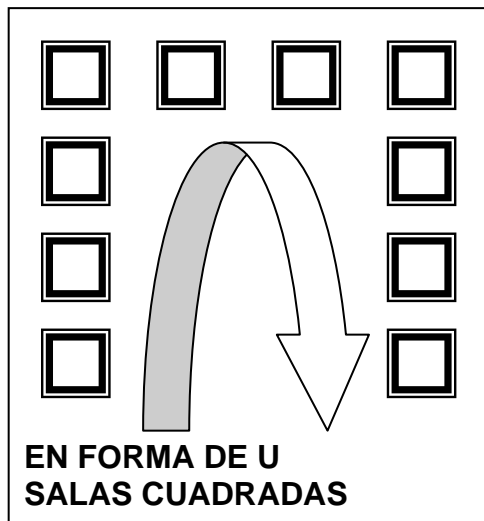
El espacio adecuado para la instalación de la colección BERMUDA® es de \_\_\_\_\_

Nos encontramos con salas de mayor medida, esto no implicaría ningún problema si no superase los 140m<sup>2</sup>.

**Aconsejamos que las salas no sean inferiores a 40m<sup>2</sup>.**

LA SALA DEBE REUNIR LOS SIGUIENTES REQUISITOS.

- Sala aislada independiente y si es posible, es aconsejable cerrar una zona acristalada.
- Altura mínima de techo
- Suelo y paredes, se aconsejan según las instalaciones del formulario de WELL-  
instalación.
- Distinguimos diferentes formas de ubicar la colección.



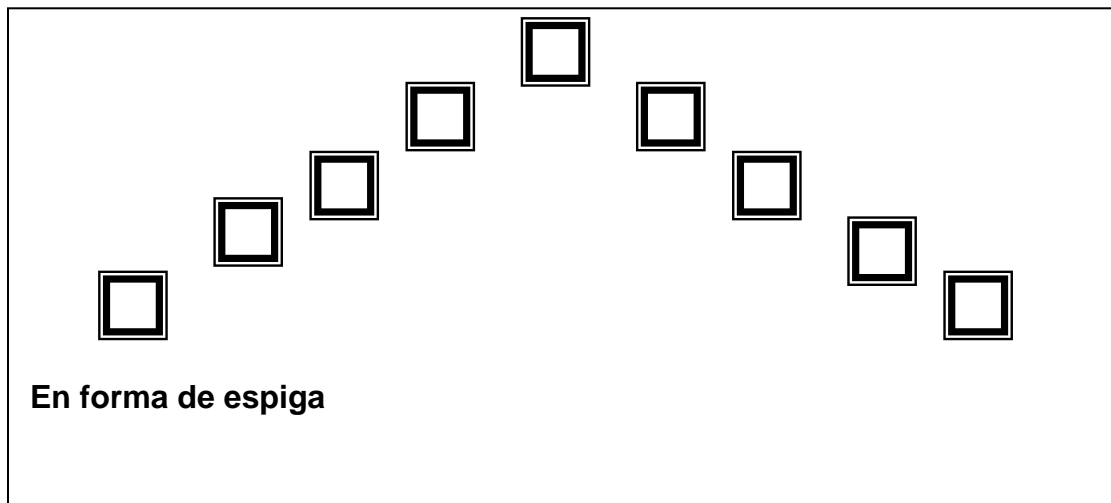
# Ortus Fitness, S.L.

Polígono Industrial VI - C/. L'Alteró, S/N  
Apto. Correos 258 46460 Silla (Valencia)

---



En forma de abanico



# Ortus Fitness, S.L.

Polígono Industrial VI - C/. L'Alteró, S/N  
Apto. Correos 258 46460 Silla (Valencia)

---

## ACONDICIONAMIENTO DECORACIÓN DE LA SALA

Acondicionamiento / Decoración de la sala.

El novedoso sistema Ortus-Modular de BERMUDA permite incorporar a la colección todas las mejoras e innovaciones que se van desarrollando, consiguiendo así tener la colección en constante evolución, haciendo realidad el sueño de tener una colección diferente cada temporada sin tener que volver a adquirir una nueva y novedosa colección.

La decoración de la sala puede completarse con tubos de colores (cromoterapia), así, según el tipo de ritmo, estado de motivación o tipología de edades, etc. Se adapta un color diferente.

## MANTENIMIENTO DE LA COLECCIÓN

# Ortus Fitness, S.L.

Polígono Industrial VI - C/. L'Alteró, S/N  
Apto. Correos 258 46460 Silla (Valencia)

---

## LA ESTRUCTURA DE LA CLASE

### ESTRUCTURA DE LA CLASE

La sesión de Well-Fit tendrá una duración de entre 45-60 minutos y el trabajo está estructurado en las siguientes fases:

#### CALENTAMIENTO

El calentamiento es un periodo imprescindible en cualquier actividad física. Básicamente va a proporcionar al organismo un periodo de ajuste del reposo a la actividad de una forma gradual, evitando de esta forma posibles lesiones durante la sesión y mejorando el rendimiento.

Efectos del calentamiento:

- ? Adaptación del sistema neuromuscular al ejercicio.
- ? Aumentar la efectividad del sistema cardiovascular durante la actividad, mediante un aumento progresivo de la frecuencia cardiaca y una vasodilatación que permitirá un mayor aporte sanguíneo al músculo.
- ? Aumentar la temperatura corporal con lo que:
- ? Mejorará la eficiencia de la contracción muscular.
- ? Favorecerá las reacciones metabólicas en el músculo, obteniendo un uso más eficiente de los hidratos de carbono y de las grasas.
- ? Se incrementará la elasticidad muscular.
- ? Aumentará la velocidad del impulso nervioso, lo que mejorará la coordinación del ejecutante.
- ? Incrementará la elasticidad de los tendones, reduciendo el riesgo de lesión en estas estructuras.

Pautas en el calentamiento de una sesión de Well-Fit

- ? Al igual que el desarrollo de la sesión se realizará en forma de circuito.
- ? Su duración será de 10 minutos.
- ? Los participantes trabajarán durante 45 segundos en cada máquina, realizando una vuelta completa al circuito.
- ? Los participantes dispondrán de 10 segundos para cambiar de máquina.
- ? Se colocará el selector de intensidad en el nivel 1 en todas las máquinas.
- ? La velocidad de la música será de 135 BPM.
- ? Se indicará a los participantes que realicen los movimientos con

# Ortus Fitness, S.L.

Polígono Industrial VI - C/. L'Alteró, S/N  
Apto. Correos 258 46460 Silla (Valencia)

---

control de una forma continua.

## FASE PRINCIPAL

En esta fase se realizará el trabajo más importante de la sesión de Well-Fit. Se desarrollará en forma de circuito y tendrá las siguientes características:

- ? El participante trabajará durante un periodo de \_\_\_\_\_ en cada máquina.
- ? La velocidad de la música será de 135 BPM, utilizándose los beats tónicos para las fases concéntricas y excéntricas.
- ? El descanso entre cada máquina será de 10 segundos, el suficiente para cambiar de máquina y prepararse para trabajar.
- ? En la sesión de Well-Fit se establece por primera vez en las máquinas de musculación un nuevo concepto, no se pretende hablar de rendimiento ni competitividad puesto que el objetivo es la actividad y la salud, por ello, los participantes no sabrán en ningún momento los kilos que movilizan en cada ejercicio, sino que en Well-Fit hablaremos de niveles (nivel 1, nivel 2...)
- ? El instructor recomendará unas intensidades mínimas para cada máquina tanto para hombres como para mujeres antes de la fase principal y las irá recordando a lo largo de la sesión de Well-Fit. Estas intensidades estarán expresadas en niveles y se seleccionan introduciendo una barrita metálica en las placas de la parte posterior de la máquina.
- ? Las intensidades mínimas recomendadas para cada máquina son las siguientes:
  - ? Wild cat (peck deck): Hombres: nivel \_\_\_\_\_ mujeres: nivel \_\_\_\_\_
  - ? Atlanta (biceps): Hombres: nivel \_\_\_\_\_ Mujeres: nivel \_\_\_\_\_
  - ? Star tiger (upper back) : Hombres: nivel \_\_\_\_\_ Mujeres: nivel \_\_\_\_\_
  - ? Superfort (Cuádriceps): Hombres: nivel \_\_\_\_\_ Mujeres: nivel \_\_\_\_\_
  - ? Rosalie (triceps): Hombres: nivel \_\_\_\_\_ Mujeres: nivel \_\_\_\_\_
  - ? Star Ariel (dorsal): Hombres: nivel \_\_\_\_\_ Mujeres: nivel \_\_\_\_\_
  - ? Revonco (rowing): Hombres: nivel \_\_\_\_\_ Mujeres: nivel \_\_\_\_\_
  - ? Globe master (press vertical): Hombres: nivel \_\_\_\_\_ Mujeres: nivel \_\_\_\_\_
  - ? Avenger (femoral): Hombres: nivel \_\_\_\_\_ Mujeres: nivel \_\_\_\_\_
  - ? Skorpion (hombro): Hombres: nivel \_\_\_\_\_ Mujeres: nivel \_\_\_\_\_
- ? Después de las dos vueltas a todas las máquinas se realizará un trabajo de musculatura abdominal de 5 minutos.



# Ortus Fitness, S.L.

Polígono Industrial VI - C/. L'Alteró, S/N  
Apto. Correos 258 46460 Silla (Valencia)

---

## FASE DE RELAJACION Y ESTIRAMIENTOS

Es la parte final de la clase y en ella el instructor de Well-Fit, realizará ejercicios de estiramientos generales para los grupos musculares principales y así finalizar la sesión para los alumnos de una forma relajada y agradable.

La duración de esta fase será de entre 7 y 10 minutos y se realizarán estiramientos estáticos. Hay una serie de conceptos básicos acerca de este apartado que todo instructor de Well-Fit debe conocer.

## CONCEPTOS BASICOS

? Elasticidad muscular: es la capacidad que tienen los músculos de estirarse y volver a su posición original.

? Movilidad articular: es la capacidad o el rango de movimiento que tiene una articulación.

? Flexibilidad: es la suma de la "elasticidad muscular" y de la "movilidad articular".

## TIPOS DE ESTIRAMIENTOS (según Alter):

1) Estiramiento pasivo: es el estiramiento conseguido gracias a una fuerza externa.

2) Estiramiento activo: es el estiramiento conseguido por otros músculos. Estos se pueden, a su vez, clasificar en:

? Estiramiento balístico: basado en el movimiento balístico, en el que la primera parte del movimiento es realizada por una contracción muscular y es finalizado por la inercia. Este tipo de estiramiento, puede dañar las estructuras articulares.

? Estiramiento estático: existen varios tipos de estiramientos estáticos, pero todos tratan de conseguir la mejora de la elasticidad muscular y la movilidad articular de una forma saludable y sin afectar negativamente sobre las estructuras articulares. Los más utilizados son los:

Estiramientos pasivos estáticos: esta técnica plantea las siguientes pautas:

- Estiramiento fácil con el músculo relajado durante unos 20 seg.
- Mantener la posición 20 seg.
- Intentar aumentar el estiramiento sin producir dolor y repetir el proceso.

## BENEFICIOS DE LA FASE DE RELAJACION Y ESTIRAMIENTOS

? Disminución de la hipertonicidad muscular producida durante la clase.

# Ortus Fitness, S.L.

Polígono Industrial VI - C/. L'Alteró, S/N  
Apto. Correos 258 46460 Silla (Valencia)

---

- ? Prevención de lesiones.
- ? Relajación de la tensión y el estrés.
- ? Mejora de la elasticidad muscular
  
- ? Mejora de la aptitud física y de la postura.
- ? Mejora de la movilidad articular.
- ? Mejora del control tónico - postural.

## CONSIDERACIONES TECNICAS

- ? Nunca realizar movimientos balísticos ni rebotes.
- ? Asegurarse de no incluir ningún movimiento ni ejercicio contraindicado
- ? No sobreestirarse. El estiramiento se ha de realizar de una forma suave y controlada.
- ? Mantener el estiramiento en una posición cómoda. El estiramiento no debe producir dolor.
- ? El alumno debe respirar normalmente. Si el estiramiento no le permite respirar con normalidad, quiere decir que la tensión muscular es excesiva.
- ? El alumno debe concentrarse en el músculo/s que esté estirando, relajándolo/s. No se debe estirar un músculo en tensión o contracción.
- ? Deben entender que el estiramiento no es ni comparativo ni competitivo, deben evitarse estas situaciones entre los alumnos.
- ? No se deben realizar hiperextensiones, hiperflexiones ni bloqueo de ninguna articulación.
- ? Nunca se debe estirar la musculatura en frío pues sería fácil provocar una lesión. El estiramiento debe ser siempre posterior a un calentamiento o a una actividad.

- La estructura de las clases

Todas las clases de Well-Fit<sup>®</sup> se componen de tres partes como en una clase de aeróbic es decir:

- a) El calentamiento o "Warm-up"
- b) El entrenamiento o "Work-out"
- c) Los estiramientos o "Stretching"

### **a) El calentamiento o "Warm-up"**

El calentamiento constituye una parte muy importante por que produce el esfuerzo de todos los grupos musculares que van a ser solicitados. Es también un despertar muscular y la ocasión para el profesor de Well-Fit<sup>®</sup> de asegurarse de la normalidad de los movimientos o ejercicios que habrá enseñado antes a los alumnos. Sería preferible que el

# Ortus Fitness, S.L.

Polígono Industrial VI - C/. L'Alteró, S/N  
Apto. Correos 258 46460 Silla (Valencia)

---

profesor de Well-Fit® haga esta parte de calentamiento sin música para tener la atención máxima de los alumnos: sobretodo si es la primera clase.

## **b) El entrenamiento o “Work-out”**

Después del calentamiento los alumnos están listos para el “Work-out”. Los principales grupos musculares serán solicitados gracias a las diez maquinas que propone BERMUDA. Los objetivos logrados después de una clase son:

- Un trabajo de musculación
- Un trabajo de resistencia muscular
- Un trabajo de definición muscular
- Un trabajo de eliminación de grasas (gracias a la carga, al ritmo y a las repeticiones)
- Un trabajo de mejora de la condición física

## **c) Los estiramientos o “Stretching”**

Se puede hacer de forma Low Impact, es decir con una música lenta para una mejor memorización de los ejercicios. Se acabará con una parte de stretching sin máquinas. Es el momento para el profesor de Well-Fit® de informarse del estado físico de sus alumnos después de la clase.

# Ortus Fitness, S.L.

Polígono Industrial VI - C/. L'Alteró, S/N  
Apto. Correos 258 46460 Silla (Valencia)

---

## EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO (MÁQUINA POR MÁQUINA)

### 4- Explicación de los ejercicios (máquina por máquina)

Cada una de las diez máquinas de la colección BERMUDA está concebida de manera que todos los grupos musculares sean accesibles gracias a unos movimientos adecuados. Todos estos movimientos son generalmente conocidos en una clase de aeróbic y pueden ser ejecutadas a un ritmo lento o rápido como en una clase de aeróbic.

- Para los músculos dorsales y del cuello: "STAR ARIEL", "STAR TIGER", "REVONCO", "SKORPION"
- Para los brazos: "ATLANTA", "ROSALIE"
- Para los pectorales: "GLOBENMASTER", "WILDCAT"
- Para las piernas: "SUPERFORT", "AVENGER"

Todas las máquinas de la BERMUDA son equipadas de un soporte dorsal para mantener la columna vertebral confortable y de un asiento manejable para una mejor posición sentada.

"STAR ARIEL"

"STAR TIGER"

"REVONCO"

"SKORPION"

"ATLANTA"

"ROSALIE"

"GLOBENMASTER"

"WILDCAT"

"SUPERFORT"

"AVENGER"

# Ortus Fitness, S.L.

Polígono Industrial VI - C/. L'Alteró, S/N  
Apto. Correos 258 46460 Silla (Valencia)

---

## REGLAS DE SEGURIDAD

### 5- Reglas de seguridad e el papel del profesor

Las reglas de seguridad y el papel del profesor Well-Fit® son muy parecidos.

Antes de comenzar la clase:

- El profesor Well-Fit® tiene que asegurarse del estado de todas las máquinas BERMUDA(limpieza y funcionamiento).
- Tiene que asegurarse de las facilidades de desplazamiento de una máquina a otra.
- Tiene que asegurarse de la confortabilidad de los alumnos en las máquinas y de ellas.
- Tiene que recordar a los alumnos la dirección de desplazamiento para evitar todo tipo de accidente.
- Tiene que verificar el equipo de música, estar visible para todos y que todos lo oigan bien.
- Tiene que recordar a los alumnos la importancia de tener una toalla para la transpiración y poner todas las maquinas en posición START para la próxima sesión.

## EL PAPEL DEL MONITOR

### EL PAPEL DEL INSTRUCTOR DE WELL-FIT

El papel del instructor de Well-Fit es crucial para el éxito de esta actividad. Piensa que el hecho de realizar un trabajo en circuito con unas máquinas de musculación, pese a ser novedoso, no crea un diferencial abismal con otras actividades. Este diferencial debe marcarlo el instructor, implicando al alumno, implicándose él mismo, motivando al alumno, creando una atmósfera especial y diferente de trabajo y en definitiva dejar a los alumnos deseando que llegue la próxima sesión de Well-Fit. El papel del instructor de Well-Fit podemos clasificarlo en diferentes apartados:

### EL PAPEL TECNICO DEL INSTRUCTOR DE WELL-FIT

- ? Conocer el mecanismo de funcionamiento de todas las máquinas.
- ? Comprobar que todas las máquinas funcionan a la perfección.
- ? Comprobar el estado de la sala en cuanto a limpieza, luces, equipo de música, calidad de sonido de la música a utilizar.
- ? Conocer y dominar a nivel kinesiológico el funcionamiento de las máquinas, para poder explicar con propiedad a los alumnos que grupo muscular están trabajando en cada momento.
- ? Conocer y dominar los aspectos técnicos de una sesión de Well-Fit para poder explicar a los alumnos cualquier aspecto relacionado con la actividad.

# Ortus Fitness, S.L.

Polígono Industrial VI - C/. L'Alteró, S/N  
Apto. Correos 258 46460 Silla (Valencia)

---

## EL PAPEL COMUNICADOR, MOTIVADOR Y LIDER DEL INSTRUCTOR DE WELL-FIT

Evidentemente va a ser este un aspecto crucial y que realmente debe marcar el diferencial entre los instructores Well-Fit y los de otras actividades, hablando todos el mismo lenguaje y siguiendo una misma línea de actuación. Podemos clasificar este apartado en los siguientes puntos:

- ? Comunicación verbal
- ? Comunicación no verbal
- ? Presencia
- ? Actuación

### COMUNICACIÓN VERBAL

La comunicación verbal la podemos definir como toda instrucción que el monitor facilita al alumno para que éste pueda seguir la clase lo más cómodamente posible y con información de lo que debe hacer en todo momento. Estas instrucciones deben transmitir sensaciones, imágenes, visualización ... para el alumno.

Cómo facilitar la comunicación verbal de una forma correcta:

- ? No utilices palabras demasiado técnicas en todo momento porque probablemente muchos alumnos no te entenderán bien. Usa un lenguaje accesible (ej. Utilizar “haz fuerza” en vez de contracción durante el trabajo).
- ? Utiliza símiles que le hagan entender al alumno movimientos o ejercicios (ej. En el press vertical “imagina que empujas a algo o a alguien” o “imagina que empujas una pared para separarte de ella”).
- ? Marca siempre el ritmo de ejecución con palabras clave ya que siempre habrá alumnos con dificultad para seguir un ritmo musical.
- ? Recuerda siempre a los alumnos durante la ejecución la técnica de algunos ejercicios o sobre todo de aquellos que observes que tienen más problemas en ese momento ( mantén la espalda pegada al respaldo, tira con los codos pegados al cuerpo, no bloques los codos al extenderlos...).
- ? Cuenta hacia atrás las últimas repeticiones precedentes a un cambio de ejercicio para que este sea lo más coordinado posible.
- ? Aprende a modular tu voz con la música. Ambas deben sonar de una forma armónica. La forma en que un instructor habla está comprobado que es muy importante a nivel motivacional.
- ? Utiliza la voz de una forma clara (vocaliza bien).
- ? Evita la monotonía en tu tono de voz. Esto es muy desmotivante para los alumnos.

# Ortus Fitness, S.L.

Polígono Industrial VI - C/. L'Alteró, S/N  
Apto. Correos 258 46460 Silla (Valencia)

---

? La información ha de ser clara, precisa y breve para no confundir al alumno.

? Motivar a los alumnos en los momentos más duros de la clase o del ejercicio para que continúen trabajando.

## COMUNICACIÓN NO VERBAL

Se trata de todo tipo de información tanto visual como sonora sin utilizar el lenguaje. Piensa que a veces un gesto es mucho más útil y transmite más que una frase.

Cómo facilitar la información no verbal de una forma correcta:

? Utiliza algún tipo de gesto o sonido para atraer la atención de todos y luego dar la información que necesites (señálate los ojos, silba, da una palmada...)

? Usa claramente tus manos y brazos para indicar acciones técnicas, colócate delante de ellos y ejecuta el movimiento que ellos están realizando para indicarles el ritmo de ejecución.

? Cuenta con los dedos regresivamente las últimas repeticiones de cada intervalo.

? Expresa sensaciones con tu expresión.

? Anímalos o márcalos el ritmo con palmadas, chasquidos...

## ACTUACION

En este apartado estaría incluido el comportamiento del instructor antes, durante y después de la sesión.

? Llega siempre 10 minutos antes de la clase para hablar y socializar con los alumnos.

? Empieza puntual las clases, se riguroso en el horario y programación.

? Aprende el nombre de tus alumnos y dirígete a ellos por su nombre.

? Mantén contacto visual con ellos durante la sesión, mírales a los ojos.

? El instructor debe ser el líder de la clase, es decir, una persona capaz de atraer, motivar y conducir a un grupo de personas y como tal a de actuar.

? Desarrolla una labor de educación día a día con tus alumnos mediante mensajes informativos y educativos sobre la actividad, salud, alimentación, esto crea dependencia.

? Quédate unos minutos al final de la clase para responder preguntas que quieran hacerte.

? Demuestra entusiasmo y disfrute en tu trabajo.

? Demuestra interés sincero por tus alumnos.

# Ortus Fitness, S.L.

Polígono Industrial VI - C/. L'Alteró, S/N  
Apto. Correos 258 46460 Silla (Valencia)

---

- ? Durante la sesión muévete por toda la sala y manténte visible para todos.
- ? Hazles saber sus mejoras cuando las percibas, sobre todo a los principiantes.
- ? Es muy importante que todo el feedback que des sea positivo, nunca recrimines o des mensajes negativos.

## PRESENCIA

La presencia de un instructor Well-Fit a de ser impecable.

- ? Utiliza sólo ropa Well-Fit para dar las clases.
- ? Cuida tu imagen.
- ? Cuida tu higiene.

## ACTITUD DEL MONITOR WELL-FIT®

### 1.1 – ANTES DEL CURSO

- Verificar el buen funcionamiento de cada una de las máquinas.
- Verificar el buen estado de limpieza de las máquinas.
- Verificar el buen estado de conservación de la sala WELL-FIT®.
- Verificar, adecuación de la sala, intensidad de la luz.
- Verificar equipo de música, CD, calidad de sonido.
- Verificar el estado de la propia luz del monitor.
- Planificar la clase (entendimiento con los alumnos, el programa, etc).

### 2.1 -DURANTE EL CURSO

- Desplazamientos rápidos del monitor.
- Desplazamientos rápidos de los alumnos.
- Estar visible para todos los participantes.
- Actuar con contundencia y rapidez hacia los desmotivados/errores de movimiento/rítmos.
- Reaccionan rápidamente en caso de problema técnico sobre la máquina.
- Reaccionar activamente en caso de desfallecimiento físico, contracciones musculares no deseadas, perdidas de oxígeno.
- Reaccionan bajando ritmo, quitando placas, aumentan sin provocar desmotivación al usuario.

### 3.1 – DESPUÉS DEL CURSO



# Ortus Fitness, S.L.

Polígono Industrial VI - C/. L'Alteró, S/N  
Apto. Correos 258 46460 Silla (Valencia)

---

- Asegurarse que todos los alumnos rotativamente han practicado su entrenamiento.
- Realizar ejercicios de elasticidad de los miembros superiores/ inferiores.
- Asegurarse de la efectividad del trabajo haciendo preguntas.
- ¿Qué ejercicios han sido los mas difíciles?.
- ¿Qué grupo muscular tienen ellos la sensación de haber trabajado con más efectividad?.
- ¿En qué parte de la clase no podrán seguir?.
- ¿Cómo han encontrado la música?.
- ¿Cómo han encontrado el tiempo de recuperación?.
  
- Realizar un gran número de preguntas que van dirigidas a como enriquecer los conocimientos del monitor antes del curso, durante el curso, después del curso.
  
- Cada sesión de WELL-FIT® debe ser también un curso de formación, perfeccionamiento y conocimiento para el propio profesor.

## I CERTIFICACIÓN DEL MONITOR WELL-FIT®

### OBJETIVOS DEL MONITOR:

1. – Poseer la capacidad de coordinar a un grupo de personas en una actividad física de resistencia muscular.
2. – Enseñar a los alumnos de WELL-FIT® a posicionarse adecuadamente y a usar la colección BERMUDA®.
3. – Capacidad creativa para crear una clase de tipo A y B
4. – Capacidad para crear un programa a tres meses vista.
5. – Explicación básica de los grupos musculares solicitados por máquina.
6. – Explicación básica músculos agonistas / antagonistas.
7. – Selección de la música WELL-FIT®.
8. – Utilización del lenguaje WELL-FIT®.
9. – Utilización de los programas de trabajo WELL-FIT®

### COMPORTAMIENTO DEL PROFESOR DURANTE LA CLASE

- Movilidad constante del profesor WELL-FIT® durante la sesión / es, controlando y dirigiendo a los alumnos (rítmo, coordinación, defectos posturales, utilización máquina).
- Rotación de los alumnos, todos en el mismo sentido, éste será indicado por el profesor al inicio de la clase.
- La voz del profesor debe escucharse claramente en la sala; el profesor debe estar visible para todos y cada uno de los alumnos, conocer el rendimiento de cada uno de

# Ortus Fitness, S.L.

Polígono Industrial VI - C/. L'Alteró, S/N  
Apto. Correos 258 46460 Silla (Valencia)

---

ellos, para poder aumentar o disminuir la intensidad del trabajo, tener capacidad de motivación y psicología aplicada hacía el grupo correspondiente.

# Ortus Fitness, S.L.

Polígono Industrial VI - C/. L'Alteró, S/N  
Apto. Correos 258 46460 Silla (Valencia)

---

## EL PAPEL DE LA MÚSICA Y EL RÍTMO

### 6- La máquina y el ritmo en Well-Fit®

La música constituye un elemento determinante para una buena armonía entre el profesor y los alumnos. La música tiene que ser agradable de escuchar y tener ritmo, porque los movimientos practicados no tienen que ser bruscos.

El ritmo será evolutivo entre 120bpm y 130bpm. La música para el calentamiento será menos rápida que el "Work-out" y el del estiramiento aún menos rápido.

## EL ENTRENAMIENTO CON INTERVALOS

### 7- El entrenamiento con pausas

El tiempo de recuperación durante el cambio de máquinas no durará más de 10 segundos. Ayudará a mantener una frecuencia cardíaca deseada y que no sea demasiado elevada. El contenido del programa de entrenamiento o Work-out será siempre notificado como en una clase normal de aeróbic: Low-Impact o High-Impact. El peso o la carga la seleccionará el profesor de Well-Fit®.

## EL ENTRENAMIENTO CON PULSÓMETROS

## TÉCNICAS DE ANIMACIÓN

La animación es un punto primordial durante la clase de Well-Fit®. Gracias a una buena animación el profesor de Well-Fit® llegará siempre a interesarse por sus alumnos y hacerles sentir la ventaja del entrenamiento en grupo y el mantenimiento de la motivación. Al contrario de una sesión de tipo musculación, la animación es necesaria durante las clases de Well-Fit®. Las técnicas de animación dependen en primer lugar de un ritmo musical adecuado para el entrenamiento, de su entusiasmo, de sus valores humanos, de su sentido de humor, de su experiencia personal y por fin su excelente conocimiento de la colección BERMUDA. El contacto tiene que ser permanente con los alumnos durante la clase de Well-Fit®, saber y poder motivarles todos juntos y individualmente, hasta conocer sus nombres.

# Ortus Fitness, S.L.

Polígono Industrial VI - C/. L'Alteró, S/N  
Apto. Correos 258 46460 Silla (Valencia)

---

EL TRABAJO CON GRUPOS  
HETEROGÉNEOS

EL TRABAJO CON REHABILITACIÓN / WELLNESS  
PARA GENTE QUE PADECE ENFERMEDADES  
RESPIRATORIAS O CARDÍACAS

PRUEBAS DE ACCESO

SESIONES DE INICIACIÓN

MEDICIÓN DE PROGRESO / RESULTADOS

**A NIVEL INDIVIDUAL**

EL ENTRENAMIENTO WELL-FIT®

WELL-FIT® Y LA DIETA

WELL-FIT® Y EL ESTILO DE VIDA

WELL-FIT® Y OTRAS ACTIVIDADES  
DEPORTIVAS

# Ortus Fitness, S.L.

Polígono Industrial VI - C/. L'Alteró, S/N  
Apto. Correos 258 46460 Silla (Valencia)

---

## 27. CUALIDADES FISICAS QUE INTERVIENEN

En una sesión de Well-Fit intervienen los cuatro componentes fundamentales de la condición física y el fitness.

? Resistencia aeróbica: el formato de trabajo en circuito y la intensidad de trabajo en la sesión de Well-Fit, continua y moderada - alta, producen una frecuencia cardiaca de trabajo dentro de los límites del metabolismo aeróbico (entre un 65-85 % de la FCM). Lo que proporcionará al sujeto una mejora del sistema cardiovascular y una reducción del porcentaje graso corporal entre otros beneficios.

? Fuerza: la fuerza es la capacidad que tiene un músculo o grupo muscular para contraerse y vencer una resistencia. La práctica de Well-Fit produce aumentos significativos de la fuerza del individuo después de pocas sesiones, ya que durante el desarrollo de la sesión se vencen resistencias en movimientos localizados para todos los grupos musculares. Esto produce como adaptación orgánica el aumento de la fuerza.

? Resistencia muscular: podemos definir la resistencia muscular como la capacidad de los músculos de contraerse repetidamente durante un periodo de tiempo prolongado contra una resistencia, sin fatigarse.

Podemos clasificar la resistencia muscular de la siguiente forma:

a) Según la cantidad de musculatura movilizada.

? General: cuando se moviliza de 1/6 a 1/7 de la musculatura esquelética total.

? Local: cuando se moviliza por debajo de 1/6 de la musculatura esquelética total.

b) Según la intensidad.

? Resistencia muscular aeróbica: consiste en la aplicación de una resistencia de larga duración y predominio del metabolismo aeróbico, con una intensidad comprendida entre 20-40 % de la RM y con un número de repeticiones por encima de 30.

? Resistencia muscular localizada: la intensidad es superior, entre 40-60 % de la RM, y participan tanto el metabolismo aeróbico como el anaeróbico, para unas repeticiones por encima de 15.

Evidentemente debido al tipo de trabajo en circuito, localizado, con altas repeticiones y resistencias moderadas - altas se puede afirmar que la cualidad más desarrollada con la práctica de Well-Fit será la

# Ortus Fitness, S.L.

Polígono Industrial VI - C/. L'Alteró, S/N  
Apto. Correos 258 46460 Silla (Valencia)

---

resistencia muscular localizada, tanto de carácter local como general, dependiendo del tamaño del grupo muscular que actúe en cada ejercicio.

? Flexibilidad: la flexibilidad se puede definir como la suma de la elasticidad muscular mas la movilidad articular. Se ha comprobado que la práctica de Well-Fit produce mejoras en ambos componentes, en diferentes grados y dependiendo de la edad y condición física inicial del sujeto.

## 28. - ASPECTOS FISIOLÓGICOS BÁSICOS DEL ENTRENAMIENTO CON RESISTENCIAS

### Contracción muscular

La contracción muscular es la reacción de un músculo producida por un estímulo nervioso para actuar contra una resistencia. Hay diferentes tipos de contracción muscular.

Tipos de contracción muscular:

? Contracción estática o isométrica: es aquella en la que no se produce variación en la longitud muscular.

? Contracción dinámica: es aquella en la que se produce variación de la longitud muscular. Esta a su vez puede ser:

- Concéntrica: cuando la longitud muscular disminuye durante la contracción.
- Excéntrica: cuando la longitud muscular aumenta durante la contracción.

## ANATOMIA FUNCIONAL Y KINESIOLOGIA

Un instructor de Well-Fit debe tener unos conocimientos mínimos a cerca de los tipos de movimientos del cuerpo humano y los músculos principales que participan en ellos, ya que es imprescindible que el instructor conozca la musculatura que participa en cada ejercicio realizado durante la sesión de Well-Fit.

# Ortus Fitness, S.L.

Polígono Industrial VI - C/. L'Alteró, S/N  
Apto. Correos 258 46460 Silla (Valencia)

---

## INTERVENCION MUSCULAR EN LOS DIFERENTES MOVIMIENTOS

### Zona escapular

Elevación: trapecio, romboides.

Descenso: pectoral (mayor y menor), serrato mayor y trapecio.

Abducción: pectoral (mayor y menor).

Aducción: romboides, dorsal.

### Articulación del hombro

Flexión: deltoides (anterior), pectoral mayor y biceps braquial.

Extensión e hiperextensión: deltoides (posterior), dorsal, redondo (mayor y menor) y romboides.

Abducción: deltoides (lateral), supraespinoso, trapecio y serrato mayor.

Aducción: pectoral mayor, dorsal y redondo mayor.

Flexión horizontal: pectoral (mayor y menor), deltoides frontal.

Extensión horizontal: deltoides posterior, romboides, infraespinoso.

Rotación interna: pectoral mayor, deltoides, subescapular.

Rotación externa: redondo menor, infraespinoso, deltoides.

### Articulación del codo

Flexión: biceps braquial, braquial anterior.

Extensión: tríceps braquial, ancóneo.

Pronación: pronador redondo, pronador cuadrado.

Supinación: biceps braquial, supinador largo, supinador corto.

### Articulación de la muñeca

Flexión: flexor común de los dedos, cubital anterior.

Extensión e hiperextensión: extensor común de los dedos y cubital posterior.

### Columna vertebral

Flexión: recto del abdomen, oblicuos (externos e internos), transversos, psoas iliaco.

Extensión e hiperextensión: cuadrado lumbar, dorsal, intertransversos e interespinales.

Flexión o inclinación lateral: oblicuo externo, cuadrado lumbar, recto del

# Ortus Fitness, S.L.

Polígono Industrial VI - C/. L'Alteró, S/N  
Apto. Correos 258 46460 Silla (Valencia)

---

abdomen.

Rotación: oblicuo externo e interno del lado opuesto, transverso.

## Articulación de la cadera

Flexión: psoas iliaco, recto anterior, sartorio.

Extensión: glúteo mayor, semimembranoso, semitendinoso, biceps femoral.

Abducción: glúteos mayor, mediano y menor, tensor de la fascia lata.

Aducción: aductores menor, mediano y mayor, glúteo mayor.

Rotación interna: aductor mayor, glúteos mediano y menor.

Rotación externa: psoas iliaco, sartorio.

## Articulación de la rodilla

Flexión: semitendinoso, semimembranoso, biceps femoral, recto interno.

Extensión: recto anterior, vasto interno, vasto externo, crural.

## Articulación del tobillo

Flexión dorsal: tibial anterior, peronéo anterior, extensor largo de los dedos.

Flexión plantar o extensión: gemelos, sóleo, tibial posterior, plantar delgado, flexor largo de los dedos



# Ortus Fitness, S.L.

Polígono Industrial VI - C/. L'Alteró, S/N  
Apto. Correos 258 46460 Silla (Valencia)

---

¿ PORQUE WELL-FIT® ?

## SUS BENEFICIOS PARA EL CENTRO

### INCREMENTAR CLIENTES

Creamos una nueva explotación de negocio, aumentamos el margen económico del centro por la implantación de una nueva actividad, reduciendo los costes estructurales

#### DENTRO DEL PROPIO CENTRO

1. – FIDELIZAR CLIENTES EXISTENTES.
2. – RECUPERAR CLIENTES INSATISFECHOS.
3. – PROVOCAR LA SEGMENTACIÓN.
4. –PERSONAL DOCENTE DEL CENTRO.

#### CON RESPECTO A LA COMPETENCIA

5. – INCREMENTAR EN EL SEGMENTO ACTUAL LA CUOTA DE MERCADO.
6. – NUEVOS SEGMENTOS DE MERCADO.

- 1.1 – EL CLIENTE FIEL crea un fondo de negocio, forma parte del centro, se convierte en un cliente cualitativo.
- 1.2 – LA SIMPLICIDAD con la cual se obtiene la FIDELIZACIÓN esta basada en la forma de entrenamiento en grupo involucrando y haciendo participar al usuario y obteniendo su compromiso personal.
- 1.3 - EL CONTACTO permanente con el monitor WELL-FIT® , FIDELIZA a su clientela.
  
- 2.1 – RECUPERACIÓN de clientela de altos riesgos.
- 2.2 – RECUPERACIÓN de antiguos clientes por medio de una nueva actividad.
- 2.3 – RECUPERACIÓN de clientes insatisfechos cuyas necesidades no estaban cumplimentadas en el centro.
  
- 3.1 - REDIRECCIONAMIENTO del cliente existente de actividades populares (AEROBIC) competitivas con el fin de fidelizarles en una actividad nueva y propia.

# Ortus Fitness, S.L.

Polígono Industrial VI - C/. L'Alteró, S/N  
Apto. Correos 258 46460 Silla (Valencia)

---

- 3.2 – ADECUACIÓN cliente / actividad, le proporcionaremos mayor estancia en el centro.
- 4.1 – LA MOTIVACIÓN que genera una nueva actividad.
- 4.2 -LA INVOLUCRACIÓN del personal en una actividad formativa y evolutiva con enormes horizontes de futuro.
- 4.3 –PRESTIGIO personal del monitor WELL-FIT®.
  
- 5.1 -NUEVAS INTEGRACIONES Y EXPLOTACIÓN DE PERSONAL COMO:
  - Mercado 45 plus
  - Directivos / gente de negocios (poco tiempo)
  - Incorporación del grupo femenino.
  - Grupos de salud.
  
- 5.2 -DIFERENCIACIÓN con la competencia, actividad no disponible en otros centros.
- 5.3 -NOTORIEDAD y prestigio de los centros WELL - FIT®, con respecto a la competencia, captación de clientes transitorios de otros centros.
  
- 6.1 -CAPTACIÓN por medio de esta actividad y los programas de trabajo WELL-FIT®, a grupos de practicas deportivas como: GOLF, HIPICA, TENIS, PADEL, TIRO OLIMPICO.
- 6.2 -CAPTACIÓN por medio de esta actividad y los programas de trabajo WELL-FIT®, para CIEGOS y MINUSVALIDOS PSIQUICOS.

¿ CUAL ES EL OBJETIVO QUE PERSIGUE ORTUS-FITNESS CON WELL-FIT® ?.

Fomentar el hábito deportivo en cualquier persona de cualquier edad, utilizando como vínculo de aproximación una metodología acorde al público objetivo presente en la sala, siendo un producto diferenciador pensado y diseñado en un entorno minuciosamente elaborado con el fin de obtener los logros deseados.

# Ortus Fitness, S.L.

Polígono Industrial VI - C/. L'Alteró, S/N  
Apto. Correos 258 46460 Silla (Valencia)

---

## PRESENTACIÓN DEL PRODUCTO / MÁQUINA

En primer lugar queremos presentarles cada uno de los elementos que forman la colección BERMUDA® y los músculos solicitados con la práctica de los mismos.

REFERENCIA	NOMBRE PROPIO	NOMBRE COMÚN / MÚSCULO QUE SOLICITA
WB03	ATLANTA	CURL ALTERNO BÍCEPS
WD08	REVONCO	REMO SENTADO
WD11	STAR ARIEL	MÁQUINA DE DORSALES
WD12	STAR TIGER	UPPER - BACK
WH04	SKORPION	MÁQUINA DE HOMBROS
WP06	SUPERFORT	EXTENSIONES CUÁDRICEPS
WP10	AVENGER	BÍCEPS FEMORAL SENTADO
WT02	ROSALIE	CURL DE TRÍCEPS
WS05	GLOBEMASTER	PRESS VERTICAL
WS06	WILDCAT	PECK – DECK

## EJEMPLO DE UNA PRESENTACIÓN COMPLETA DE PRODUCTO

1. – Ayundándonos de un plano descriptivo donde aparecerán todos sus movimientos que puedan ser regulados por el sujeto.
2. – Explicaremos la razón de lo básico de las regulaciones, entradas y salidas en máquina.
3. – Movimiento de la máquina.
4. – Músculos que involucra.
5. – Beneficios básicos que obtenemos en las diferentes etapas de nuestra vida, tonificando esta parte de nuestro cuerpo.
6. – Efectos secundarios en caso de mala utilización.
7. – Efectos sobre el corazón.

# Ortus Fitness, S.L.

Polígono Industrial VI - C/. L'Alteró, S/N  
Apto. Correos 258 46460 Silla (Valencia)

---

## PARTES DE UN CURSO FORMACIÓN WELL-FIT®

- Conocer la colección BERMUDA® y cada uno de sus componentes.
- Búsqueda del EQUILIBRIO ESPACIO / MÁQUINA.
- Búsqueda de la confortabilidad monitor WELL-FIT® / ESPACIO.
- Explicación fuera de la unidad máquina.
- Explicación dentro de la unidad máquina por el propio profesor.
- Explicación al sujeto dentro de la unidad máquina por parte del profesor.
- Explicación teórica asociando MÁQUINA / ZONA muscular solicitada.
- Comprensión del movimiento mecánico de la máquina relacionado con el músculo solicitado (fisiología del movimiento) WELL-FIT® - CONTACT.