GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

El ejercicio outdoor, una propuesta de Active Winners

Actualidad Empresarial | 22/01/2022 | 00:00

Uno de los retos que se proponen la mayoría de personas cuando empieza un nuevo año es empezar a hacer ejercicio. Bien para tratar de eliminar los excesos en los que han incurrido durante la temporada de fiestas navideñas o para lograr un estilo de vida más saludable, mantenerse a tono, cuidarse en su aspecto físico, salud y su rendimiento.

Como en todo proceso humano, lo más difícil para todas las personas es el principio, es decir, definir cuál es el primer paso para empezar a ejercitarse de manera efectiva con el tiempo que dispone. Esta etapa inicial se complica porque no se cuenta con una asesoría adecuada que apoye.

¿Cuál es el concepto de Active Winners?

Active Winners es una empresa de entrenamiento personal con más de 20 años de experiencia en el concepto de ejercicios outdoor. Son rutinas que se desarrollan en espacios abiertos o distintos de los tradicionales gimnasios. El CEO y responsable de la empresa, Jordi del Campo Solé, dice que la idea se basa en la creación de comunidades. Grupos de personas que les gusta el ejercicio, la diversión, las actividades físicas y practicar deportes de una manera distinta.

El trabajo de Active Winners se basa en el diseño de rutinas funcionales para grupos heterogéneos de personas que tienen requerimientos individuales. Así, cada una trabaja a su propio ritmo para obtener los mejores beneficios en cada sesión. A pesar de que los métodos pueden ser distintos entre un participante y otro, los resultados siempre van a estar enfocados en el avance progresivo.

El CEO de Active Winners aclara que a pesar de lo informal que pueda parecer este modelo, todas las actividades tienen objetivos claros. Cada una de ellas responde a un plan de trabajo diseñado por profesionales para garantizar los mejores resultados y así alcanzar mayor productividad y rendimiento.

Ventajas del entrenamiento con Active Winners

Para Jordi del Campo Solé el modelo de entrenamientos al aire libre de este proyecto se adapta al frenético ritmo de vida de hoy. La primera de sus ventajas es que lleva el ejercicio hasta el lugar donde se encuentran las personas.

La empresa dispone de espacios en Sarrià-Sant Gervasi, Diagonal-Palau Reial, Sants-Espanya Industrial, Montjuïc, Anella Olímpica, Parc de la Ciutadella y Les Glòries y trabaja con grupos pequeños.

Los horarios y el tipo de actividades también se adaptan a las necesidades del grupo o de cada participante en particular. La idea es que todo se desenvuelva en un contexto funcional, sin complicaciones, para que las personas tengan siempre la mejor disposición. Para este 2022 Active Winners ha lanzado la propuesta de entrenamientos para empresas. Aquí trabajan igualmente con grupos cerrados de oficina con planes adaptados a la agenda laboral.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/165097-el-ejercicio-outdoor-una-propuesta-de-active-winners.htm