



newsletter marzo 2025

“No envejecemos al dejar de cumplir años, envejecemos al dejar de respirar profundamente” -Joseh Pilates

Asumir la edad como una responsabilidad:

¡Bienvenida al mes de marzo! Lo primero, te muestro la nueva imagen de la web y newsletter, espero que te guste porque Karina es la responsable de crear la nueva imagen corporativa y estoy feliz de contar con ella es una crack.

Este mes han llegado mis 37 años y cada vez lo tengo más claro: **envejecer es inevitable**, pero como lo hacemos depende mucho de nosotras. No se trata de luchar contra el tiempo, sino de acompañarlo con consciencia y escuchar lo que necesita nuestro cuerpo y mente para seguir **fuerte, ágil y con energía**.

Este mes quiero que nos hagamos algunas preguntas que van más allá de un entrenamiento, porque podemos hablar de fuerza y músculo pero muchas veces **ignoramos el músculo más importante de nuestro cuerpo**.

El diafragma, las que lleváis años conmigo sabéis la importancia que tiene para mí esta parte de nuestro cuerpo, en los entrenamientos más físicos apenas se les presta atención, pero es el músculo que lo mueve todo, influye en como respiramos, digerimos, nos movemos y como nos sentimos. **Este mes todas las clases tendrán un enfoque en su activación y cuidado para mejorar su trabajo.**

En todas las sesiones excepto yoga **introduciremos el Winner flow** para regular la salida del aire y asegurarnos de que el diafragma se mueve de forma inteligente, eficiente y sin bloqueos ni tensiones innecesarias.

¿Porque este mes vamos a darle el enfoque a las fibras tipo I? Ya sabes que me encanta estudiar e investigar cuales son las mejores formas de estar más sanas, y hacer fuerza con pesas, levantar más kilos es una buena estrategia, pero si solo eliges esa tendrás más riesgo de lesión, entrenar fuerza es necesario pero el músculo no solo se activa con potencia y cargas pesadas.

El tono muscular no es la fuerza que haces cuando empujas o levantas algo. El tono es lo que mantiene tus músculos activos y con vida cuando no estas haciendo nada.

Son pequeñas fibras musculares de contraccion lenta, las que hacen que tu cuerpo esté siempre encendido, quemando energía, protegiendo tus articulaciones y manteniendo una postura saludable.

¿y como se activan?

- Con tensión sostenida durante más tiempo
- Movimiento lento, controlado y con atención
- Ejercicios de equilibrio y estabilidad
- Mantener posiciones

Beneficios:

- Aumenta tu metabolismo basal
- Mejora la circulación sanguínea y linfática
- El diafragma trabaja mejor
- Se protege el suelo pélvico

Marzo es un mes para entrenar con inteligencia, no solo con intensidad. No se trata de sumar repeticiones sin sentido, sino de **moverse con consciencia, respetando el cuerpo y aprovechando todo tu potencial para cumplir edad y seguir más vivas que nunca.**

¡Nos vemos en la esterilla!

Antes de contarte que vamos hacer te planteo unas preguntas:

- ¿Respiras bien o solo sobrevives?
- ¿Sabías que es el principal músculo del retorno venoso y linfático?
- ¿Que juega un papel crucial en el tránsito intestinal?
- ¿Y el que esta directamente relacionado con más momentos en estado de calma y felicidad?

Programación de Marzo:

l u n e s

Yoga&chakra Raíz

Este mes el enfoque esta en **enraizar**, conectar con la base, fortalecer desde los pies con asanas como todasana, guerreros hasta la pelvis y sentir la estabilidad en cada postura. El pranayama será Ujjai o oceánica.

m a r t e s & j u e v e s

Full Body&Tono muscular

Vamos a trabajar la resistencia muscular con ejercicios que activen las fibras lentas (tipo I) priorizando movimientos de control, equilibrio y carga progresiva. Los pesos utilizados serán entre 1 y 3 kilos.

m i é r c o l e s

Suelo Pélvico&calp

sesiones basadas en apneas y ejercicios con mancuernas y tronco 5p, realizaremos el test de control de pausa en el que trabajaremos a lo largo de las semanas.

v i e r n e s

HIIT&Resistencia

Entrenamientos metabólicos para mejorar la capacidad cardiovascular, la fuerza y la resistencia. No solo para el cuerpo, si no para la mente, salir de tu zona de confort te hace más fuerte.

