

Descubriendo los beneficios del entrenamiento funcional con la franquicia Cross Funcional 30'

Cross Funcional 30' se basa en un sistema de entrenamiento totalmente testado, creado para que el tiempo de entrenamiento sea óptimo y rentable

Según el informe de Tormo Franquicias Consulting sobre las franquicias de gimnasios y fitness en España, se desprende que la facturación media de este sector es de 378.662 € y la inversión media de 179.313 €. Además, estas franquicias han conseguido generar 2.138 empleos, por lo que se puede decir que es un sector que presenta excelentes expectativas de crecimiento.

Dentro del sector del fitness, el entrenamiento funcional está convirtiéndose en tendencia entre los profesionales del deporte. Se basa en la realización de ejercicios que tengan algún tipo de transferencia hacia la vida cotidiana, con lo que se pueden notar los beneficios que aporta al cuerpo día a día. Este entrenamiento involucra grandes grupos musculares a la vez, a diferencia de las máquinas de los gimnasios que sólo permiten trabajar los músculos de forma aislada, y combinan el trabajo cardiovascular y de fuerza.

El entrenamiento funcional ha existido toda la vida, pero ha sido hace unos años cuando se ha adaptado a un sistema de entrenamiento intenso. Surgió como una técnica que permitía rehabilitar a personas o deportistas que habían sufrido algún tipo de lesión y querían recuperar la movilidad, pero ahora se ha convertido en una forma de hacer deporte que fulmina la excusa de "no tener tiempo" (con 30 minutos de entrenamiento efectivo es suficiente).

La franquicia Cross Funcional 30' utiliza la técnica del entrenamiento funcional para mejorar las capacidades físicas del atleta, creando un circuito de alta intensidad interválico y un circuito de tonificación muscular con una duración total de 30 minutos. Todos los entrenamientos están diseñados por su equipo de entrenadores personales, que cuentan con una dilatada experiencia y continuamente diseñan nuevos entrenamientos tratando de evitar el estancamiento que se produce en algunos gimnasios convencionales.

En palabras del fundador de Cross Funcional 30', Javier Ureña: "Los clientes buscan cada vez más la especialización en el sector del fitness, quieren que su esfuerzo sea recompensado con resultados reales y en un breve espacio de tiempo. Por este motivo, estuve pensando en cómo cubrir esas necesidades y creé nuestro método de entrenamiento: corta duración, alta efectividad."

Algunos de los beneficios que aporta el entrenamiento funcional es que permite quemar más calorías que la musculación o las clases convencionales. Al trabajo de fuerza se le suma una carga de actividad cardiovascular, lo que permite a la persona que lo practica quemar calorías también estando en reposo. Además, mejora la coordinación, el equilibrio e incluso la condición psicológica del deportista.

Para Borja Sánchez, Responsable de Expansión de Cross Funcional 30' en Tormo Franquicias Consulting: "Cross Funcional 30' es un concepto de negocio sencillo y optimizado para el franquiciado. Además, nos movemos en un sector altamente demandado y de gran rentabilidad. Tenemos grandes expectativas de crecimiento para Cross Funcional 30'".

En la franquicia Cross Funcional 30' se comprometen a que el atleta esté siempre en continuo progreso y mejore mes a mes. Durante las sesiones, el deportista siempre tiene a un entrenador personal a su lado, acompañándole y vigilando que los ejercicios se realicen de forma adecuada. Además, su sistema de entrenamiento incluye un plan nutricional y control de peso corporal mensual mediante un estudio antropométrico que se realiza al atleta.

Utilizan también su propia App basada en la última tecnología para realizar los programas de entrenamiento, siendo estos muy fáciles e intuitivos de seguir con vídeos que muestran los ejercicios. En todo momento el deportista está asistido tanto por un entrenador personal, como por las pantallas situadas en las propias salas del gimnasio donde se pueden visualizar los ejercicios y su correcta ejecución.

Acerca de Tormo Franquicias Consulting

Tormo Franquicias Consulting es una de las principales empresas consultoras en franquicia de nuestro país. Su equipo acumula una amplia experiencia tras haber participado en la creación y desarrollo de proyectos para más de 600 empresas franquiciadoras, ayudando a cerca de 2.000 personas a integrarse en redes de franquicia. Sus servicios están orientados a todas aquellas empresas que desean iniciar su expansión en franquicia, franquiciadores en activo y emprendedores e inversores que desean incorporarse en una red de franquicia.

Para obtener más información es posible ponerse en contacto con:

Borja Sánchez
Departamento de Expansión
bsanchez@tormofranquicias.es
Tel.: 911 592 558

Datos de contacto:

Laura Acosta
Coordinadora de Marketing de Tormo Franquicias Consulting
911 592 558

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Franquicias](#) [Emprendedores](#) [Otros deportes](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>