

"En 2012 me apunto al gimnasio"

Con el nuevo año miles de mujeres deciden a apuntarse al gimnasio. A veces se piden ¿milagros? para perder kilos rápidamente, pero los profesionales aconsejan practicar ejercicio con constancia y una dieta equilibra, para cuidar nuestra salud.

Después de los excesos navideños y con el 2012 recién estrenado, muchas son las mujeres que se proponen adoptar un estilo de vida más sano, y con frecuencia tal decisión viene acompañada por la opción de ir al gimnasio.

Hortensia Vigil, presidenta de la Federación Nacional de Instalaciones Deportivas (FNEID) explica que *"a comienzos de año los gimnasios de toda la geografía española experimentan una afluencia masiva. Por una parte los que ya eran usuarios acuden con más frecuencia durante el mes de enero y, por otra se produce un incremento de las inscripciones con respecto a otros meses"*.

Las prioridades de las mujeres cuando acuden de los gimnasios españoles están cambiando, antes se centraban en bajar peso, pero ahora hay una gran mayoría que buscan mejorar su salud con la práctica deportiva. *"Después de una etapa centrada en el fitness, y otra posterior basada en la cultura del agua y la relajación, ahora estamos en la fase de la salud, porque está comprobado que la actividad física mejora la vida útil de las personas y previene enfermedades"*, afirma Hortensia Vigil.

A la hora de buscar un gimnasio hay que tener en cuenta muchos factores: la proximidad al domicilio o al trabajo, el estado de las instalaciones y sus equipos, los servicios complementarios que ofrece (hidroterapia, spa...), si tiene o no entrenadores personales, los precios, y las distintas modalidades deportivas que ofrece.

En esta época tiene mucha demanda el Spinning, un entrenamiento aeróbico que se realiza con una bicicleta estática al ritmo de la música y que permite fortalece el sistema cardiovascular y el sistema respiratorio, quema colesterol y alrededor de 600 kcal, en aproximadamente 1 hora de ejercicio. También está muy de moda el Body Balance un ejercicio muy efectivo, ya que se trabajan todos los grupos musculares, intenso como el Yoga, controlado como Pilates, mental y estético como el Tai Chi.

"Lo importante es que tomemos la decisión ya, nos apuntemos al gimnasio, y cuidemos de nuestra salud practicando deporte con constancia", aconseja la presidenta de FNEID.

Hortensia Vigil Fernández-Pacheco

Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por el Instituto Nacional de Educación Física y del Deporte (INEF), Hortensia Vigil Fernández-Pacheco, es una emprendedora de vocación, afronta muy pronto, y desde sus propias empresas, la tarea de unir al sector y promover la actividad física entre los ciudadanos.

Fruto de ese esfuerzo, accede en el año 2006 a la Presidencia de la Asociación Madrileña de Empresarios de Servicios Deportivos (ASOMED), y en 2007 asume también la Presidencia de la Federación Nacional de Empresarios de

Instalaciones Deportivas (FNEID), cargo desde el cual sigue trabajando actualmente en la profesionalización de esta industria y en su reconocimiento como actividad básica para la sociedad y para el tejido económico español.

Hortensia Vigil Fernández-Pacheco es vocal, asimismo, de las Juntas Directivas de la Confederación Empresarial de Madrid (CEIM) y de la Confederación Española de Organizaciones Empresariales (CEOE).

Acerca de FNEID

La Federación Nacional de Empresarios de Instalaciones Deportivas es la institución que agrupa y representa a los empresarios del sector.

Está compuesta por diversas organizaciones de carácter autonómico: ACEID (Canarias), ACESEF (Cantabria), ADECAF (Barcelona), AEIEM (Baleares), AGPRM (Murcia), ANEFIDE (Navarra), APEELL (Lérida), ASEDPA (Asturias), ASOMED (Madrid), AVEAF (Vizcaya), FEDECYL (Castilla y León) FEGAEX (Galicia) FEIDA (Andalucía) y FEIDCV (Comunidad Valenciana).

FNEID se encuentra representada en el tejido patronal español a través de la Confederación Española de Organizaciones Empresariales (CEOE) de cuya Junta Directiva forma parte. Además, dispone de presencia y participa de forma activa en los más influyentes foros de debate europeos: el Observatorio Europeo del Empleo en el Deporte (EOSE), la Asociación Europea de Fitness y Salud (EHFA) y la Asociación Europea de Empresarios del Deporte (EASE).
