



ATHENEA GYM
FITNESS CENTER

Un gimnasio pensado para vos...

ESTAR SALUDABLE, NO ES SÓLO VERTE BIEN

En el marco de la Semana de la Salud y el Deporte entrevistamos a Natalia Goicochea, docente y sub directora de Athenea Gym. Ella nos dio su visión de cómo los uruguayos están vinculando *“hacer ejercicio y cuidarse la salud”*. Con 3 años en el mercado este rincón en el centro del barrio Pocitos está pensado en promover el hábito saludable de ir al gimnasio.

Nosotros estamos hace tres años en este lugar y la cantidad de gente se mantiene pero lo que notamos es el recambio. Las personas por lo general no son constantes y generalmente te vienen 3 o 4 meses y dejan.

¿Qué edades abarcan?

Acá vienen desde jóvenes de 13 a personas mayores de 70 años. Lo que es musculación te va desde 25 a 40 años, y después en clases de gimnasia tenés de todo.

¿Cuál es el objetivo de las personas que concurren?

Se preocupan más que nada en bajar de peso, sobre todo cuando se viene el verano y sino venir a divertirse un rato, salir de la rutina, conocer gente y hacer sociales. Un dato no menor es que el 80% de nuestro público son mujeres.

¿Eso a que se debe?

Las mujeres vienen a distraerse, los hombres ahora están más concentrados en hacer musculación, tonificarse y lucir marcados.

¿Lo ven como una preocupación? *Si porque vienen más para cuidar una imagen y no por un tema de salud. Muy pocos son los que vienen a una clase, solo quieren peso... hacer musculación. Además comienzan desde muy temprana edad, hablamos que la gran mayoría son de 20 a 25 años. Otro de los temas que estamos viendo desde hace un tiempo, es el consumo de complementos alimenticios, nosotros no vendemos porque entendemos que estos jóvenes no lo ven como algo complementario sino algo que suplimenta al gimnasio; que con menos esfuerzo y en menos tiempo logran su objetivo. Este núcleo se está exponiendo a efectos secundarios –no ven el prospecto- y el mismo puede tener un exceso de proteínas que te puede afectar los riñones, por ejemplo.*

Nosotros siempre pedimos un certificado médico, le pedimos que nos digan si tienen algún dolor o patología y en caso de ver que si existe les recomendamos que consulten con un deportólogo, para que les indique qué ejercicios puede hacer y cuáles no. Mucha gente viene con dolor de columna y no son conscientes de que un mal movimiento le puede costar una lesión de 3 a 4 meses, que deben ir a trabajar y que piensen que más allá de venir al gym y hacer ejercicio es que están trabajando con su cuerpo. Lo que planteamos nosotros es que conozcan y reconozcan sus limitaciones y empezar de a poco.

Lo principal es cuidarse, hacer ejercicio y tener una dieta saludable. Hay que mantenerse en movimiento y no dejarse estar...

A todo el equipo de Athenea Gym, MUCHAS GRACIAS!!!

Av. Rivera 2984 esq. Llambí.
Tel: 2707 94 71 - 094 463 142
info@atheneagym.com