



***Muévete Conmigo: entrenamiento personal en español***

*Idiomaydeporte.com, 268. Valladolid, 1 de noviembre de 2023.*



## 2



### EL AUTOR



Jesús Castañón Rodríguez (Palencia, 1964). Catedrático de Enseñanza Secundaria de Lengua Castellana y Literatura y doctor en Filología hispánica por la Universidad de Valladolid, ha sido colaborador externo de la Real Academia Española en la revisión de términos deportivos para la vigésima segunda edición del *Diccionario de la lengua española* y la primera del *Diccionario esencial de la lengua española*, así como de la Organización del Bachillerato Internacional para la *Guía de Educación Física Para los Años Intermedios* y *Orientación Adicional para Educación Física y para la Salud del Programa de los Años Intermedios*.

Ha intervenido en el congreso *El idioma español en el deporte* coordinado por la Agencia Efe y el Gobierno de La Rioja en 1992, las *II Jornadas de Documentación e Información Deportiva* del Consejo Superior de Deportes en 1999, el Festival internacional de poesía *Cosmopoética* en 2009, el *Encuentro de Escritores y Críticos de las Letras Españolas en Verines* del Ministerio de Cultura en 2010, el *VII Seminario Internacional de Lengua y Periodismo: el español en el periodismo deportivo* convocado por la Fundación del Español Urgente y la Fundación San Millán de la Cogolla en 2012, el *I Congreso de Comunicación deportiva ante los nuevos retos del siglo XXI* puesto en marcha por la Diputación de Badajoz en 2021 y la actividad *Hablamos de fútbol. Lenguaje y Deporte* que formó parte del IX Congreso Internacional de la Lengua Española celebrado en Cádiz en 2023.

Autor de monografías y capítulos de libros sobre lengua y literatura del deporte, está considerado como ensayista en el *Diccionario Espasa de la Literatura Española*. Fue galardonado con el *Premio de Poesía Deportiva Juan Antonio Samaranch* en 1990 y el *Trofeo Rey Pelayo* en 2014 del Gobierno del Principado de Asturias y de la Asociación de la Prensa Deportiva del Principado de Asturias.



### 3

#### Muévete Conmigo

[www.mueveteconmigo.com](http://www.mueveteconmigo.com)  
[info@mueveteconmigo.com](mailto:info@mueveteconmigo.com)  
 Paseo Isabel la Católica 20  
 47003 Valladolid  
 Tlf: +34 603 014 623



Para la juventud de los años ochenta del siglo XX el salto de la actividad física en espacios cerrados y recintos de competición a su visibilidad social tuvo lugar en los programas de la televisión y el teatro.

Aquellas generaciones recuerdan a Eva Nasarre en los programas de aeróbic *Puesta a punto* y *En marcha* en Televisión Española entre 1983 y 1986, en línea con los realizados por la actriz Jane Fonda en Estados Unidos, tras abrir en 1979 un gimnasio en Beverly Hills y publicar en 1981 el libro *Jane Fonda's Workout* en el que establecía rutinas de entrenamiento, especialmente pensadas para mujeres, acompañadas por música amena y una novedosa vestimenta que se transformaron en una exitosa industria de vídeos para la práctica de la actividad física desde la comodidad del hogar.

El costumbrismo y la vida social fueron contados a través de la actividad de los gimnasios por reunía a personajes exagerados y caricaturescos que compartían ejercicios y rutinas entre situaciones insólitas y divertidas en comedias de situación como *En forma*, dirigida por Valerio Lazarov en 1997 para Antena 3 Televisión, y *Gym Tony*, creada por Javier Veiga en 2014 para Cuatro, así como en la comedia *Las aeróbicas* de Maxi Rodríguez en 2007 protagonizada por tres octogenarias al cuidado de los nietos que combaten la soledad y la indiferencia de su entorno, con humor y fantasía.



## 4

### Del gym al centro de entrenamiento personal

Cuatro decenios más tarde, tras una época de grandes instalaciones y actividades dirigidas a grupos muy numerosos, en los últimos años han surgido los centros de entrenamiento personal especializados en encontrar un equilibrio entre el bienestar físico y emocional en un mundo cada vez más acelerado. Han destacado la importancia del movimiento y del ejercicio como medio para prevenir problemas de salud pública, así como para crear un cambio físico, emocional y mental, más allá de quemar calorías, tonificar el cuerpo, practicar la fuerza, ejercitar el boxeo, hacer crossfit... para hacer partícipe a quien va a estos centros de sus propios valores, esfuerzo, autoestima con el fin de evolucionar hacia el autocuidado, la mejora de la calidad de vida a través del ejercicio, la modificación de hábitos de vida para estar más saludables, el entrenamiento de fuerza en todos los niveles y todas las edades, la preparación de oposiciones...

Idiomaydeporte.com se ha acercado a *Muévete Conmigo*, un centro de Valladolid dirigido por Nacho Alonso, para conocer las principales características de esta nueva realidad social a la que acompaña también una nueva forma de comunicación y expresión.

Comentan sus responsables que el perfil del usuario reúne a personas mayores de 40 años, alejada del consumo comercial de los cuerpos perfectos y otras imágenes estereotipadas que invitan a la eterna juventud y la comunicación en movilidad a través de redes sociales.





## 5

Se acercan al centro personas que buscan un trabajo funcional en grupos de seis personas como máximo y con peso libre para su aplicación a la vida diaria, sin renunciar al apoyo de la tecnología para medir bien el rendimiento personal y no solo como un fin que solo acumula datos.

Esta diversificación de la búsqueda de la salud exige una alta cualificación profesional del personal por lo que cuenta con doctores, licenciados o graduados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte titulados con el Máster en Alto Rendimiento Deportivo de la Universidad Autónoma de Madrid y el Comité Olímpico Español o Entrenamiento Personal por el INEF de Madrid. Y además, dispone de entrenadores de distintas disciplinas deportivas, profesores de distintos niveles de enseñanza, preparadores físicos, entrenadores de oposiciones y otras pruebas físicas para cuerpos y fuerzas de seguridad con el fin de atender a otros objetivos.

Para responder a las necesidades de salud pública de la sociedad del siglo XXI *Muévete conmigo* presenta una oferta que abarca cuatro áreas desde su fundación en 2019 y sus nuevas instalaciones en 2023. En primer lugar, el entrenamiento con planes específicos de pérdida de peso, salud y calidad de vida, organizados en diferentes niveles de exigencia. El primero busca la mejora de la autoestima, el aumento del bienestar y la actividad con alto gasto en calorías. El segundo se orienta a la búsqueda de equilibrio energético y control de peso con el fin de mejorar diversos estados del cuerpo y su capacidad funcional para mantener la salud, mejorarla con una composición corporal más apta para enfrentarse a patologías crónicas, así como reducir riesgos de caídas: función cardiorrespiratoria, fuerza, resistencia muscular, movilidad articular... Y el tercero trabaja hábitos saludables en edades avanzadas, disminuye dolores y pretende aumentar los niveles de fuerza, equilibrio y resistencia.





## 6

En segundo lugar, se aborda la readaptación de lesiones y patologías con la creación de planes muy personalizados.

En tercer lugar, se promueve la actividad física laboral para favorecer el bienestar del trabajador, para prevenir molestias físicas y lesiones ocasionadas con gestos repetitivos o movimientos inadecuados en el puesto de trabajo, para combatir el sedentarismo y la inactividad generados por el presentismo durante largos períodos de tiempo... Es una línea de trabajo que ayuda a aumentar la productividad y hace que la empresa ejerza su Responsabilidad Social Corporativa.





## 7

Y en cuarto lugar, registra una gran variedad de entrenamientos para su realización de forma presencial en las instalaciones o en casa o al aire libre con el desplazamiento de un entrenador personal; de modo on-line con planes personalizados y seguimiento especializado; y de manera telemática con una webcam para atender a deportistas que trabajan en movilidad o cambian de ciudad constantemente mediante el recurso a aplicaciones, explicaciones por video, cuestionarios, chats en directo con entrenadores...



Un novedoso aspecto de este centro de entrenamiento personal tiene que ver con la difusión social dirigida a diferentes generaciones.

← → ↻ muevetecommigo.com

PLANES CONTENIDOS EMPRESAS EQUIPO BLOG CONTACTO

MÚEVETE CONMIGO

# ENTRENAMIENTO PERSONAL

CONTACTO VIDEOLLAMADA GRATUITA

**ENTRENAMIENTO PRESENCIAL**  
Ven a nuestra sala de **Clinica Activa** a disfrutar del deporte de manera presencial. Si eres de los que prefieren ejercitarse al **aire libre o en casa**, uno de nuestros entrenadores acudirá contigo.

**ENTRENAMIENTO ONLINE**  
Recibirás los **planes de entrenamiento personalizados** por uno de nuestros entrenadores directamente en tu correo electrónico y se hará **seguimiento especializado** de forma continuada.

**ENTRENAMIENTO CON WEB CAM**  
Tu entrenador te **guiará y motivará** durante las sesiones en vivo a través de una cámara web en **cualquier** momento y en cualquier lugar que necesites. Sólo disponible con conexión a internet. [¿Tienes dudas?](#)

CASTAÑÓN RODRÍGUEZ, Jesús: “*Muévete Conmigo*: entrenamiento personal en español”, *Idiomaydeporte.com*, 268. Valladolid, 1 de noviembre de 2023.



## 8

Por un lado, está una curiosa combinación del inglés y el castellano. El primero es empleado para las denominaciones de algunas actividades y aspectos tecnológicos, mientras que el segundo se convierte en protagonista absoluto a la hora de explicar las ventajas de salud sin enmascarar la realidad entre términos extranjeros: alargar años de vida, calidad de vida, cambio de estilo de vida, cuidarse, prevenir enfermedades crónicas...

Además, con el fin de atender la comunicación en movilidad este centro cuenta con un blog para la divulgación amena de consejos y trucos, una radio con archivos de audio que dan paso a capítulos sobre salud, estilo de vida y deporte y las redes sociales de Facebook e Instagram para compartir socialmente en un entorno emocionante y contemporáneo.

### Epílogo

*Muévete Conmigo* presenta interés deportivo y lingüístico ya que da respuesta a la constante diversificación de la actividad física y el deporte con una práctica variada enfocada a la salud y la calidad de vida para todas las edades, con especial atención a cuestiones de prevención y protección.

Y lingüísticamente, refleja un curioso diálogo de ideas, culturas y tradiciones hasta construir un entorno lúdico y participativo con el que difundir un estilo de vida sano por medio de tecnologías de vanguardia y una difusión digital con sitios web, plataformas digitales y redes sociales para una generaciones que ya han desarrollado expresiones a la hora de ver, practicar y compartir la actividad física y el deporte.