

## Boot Camp Qué es?

Las últimas tendencias en deporte se basan en unir varias disciplinas y ejercicios a la vez con el fin de obtener un mejor rendimiento físico y mental en menos tiempo. El centro deportivo debe reinventarse a diario para ofrecer novedades porque los usuarios buscan nuevas experiencias siempre diferentes a las actividades tradicionales.

Entre estas novedades, el Boot Camp o entrenamiento a base de ejercicios militares está dando mucho que hablar, convirtiéndose en todo un fenómeno en actividades deportivas en Norteamérica que entra, poco a poco, en otros países como Europa.

Así lo vaticinan los estudios más recientes, como el lanzado por el doctor Walter Thompson, autor principal de una encuesta anual del American College of Sports Medicine (Colegio Americano de Medicina del Deporte), que establece que la tendencia en el mundo del fitness para 2011 y los próximos años se enfoca al cuidado y mantenimiento de la salud a través de actividades que incluyen modalidades de ejercicio extremo como el Boot Camp.



Esta intensa actividad física logra combinar ejercicios de tipo militar con las técnicas más modernas y efectivas del fitness para obtener, principalmente, un nivel superior de fuerza, coordinación, rapidez, y alta resistencia, tanto física como psicológica. Y todo ello en el menor tiempo posible. Suele realizarse en grupo y al aire libre (con la finalidad de parecerse mucho más al campo de los militares), lo que ofrece una mayor motivación a los usuarios que no tienen disciplina para seguir un horario deportivo o se aburren con las tablas de ejercicios clásicas de los gimnasios.



## **Boot Camp Principales ejercicios y modalidades**

### **Principales ejercicios y modalidades**

Saltar, arrastrarse, subir a los árboles, correr... las posibilidades del Boot Camp son infinitas, siendo siempre el objetivo principal imitar los entrenamientos de los marines norteamericanos. Puede realizarse outdoor, en campos al aire libre, óptimos para cualquier época del año, donde se reúnen grupos de unas 20 personas que se divierten y se esfuerzan en el campo de batalla. Por su parte, las sesiones indoor tienen lugar en las clases de los gimnasios o centros deportivos, que siguen tablas de ejercicios al ritmo de la música.



El esfuerzo de esta disciplina es muy alto y exige que el corazón trabaje intensamente, por ello, se aconseja, cuando vamos a entrenar, pasar controles médicos, pues no es una actividad recomendada para personas con problemas cardíacos. Antes de realizar una clase intensa de Boot Camp, se requiere una mínima preparación física para adaptarse a la cantidad de ejercicios que se practican en cada sesión. De esta manera, el cuerpo asimilará mucho más rápido la rutina de ejercicios preestablecida.



La sesión de Boot Camp, tanto en interiores como en exteriores, se basa en establecer actividades militares de manera ininterrumpida alternando pausas breves o bien combinando ejercicios intensos con otros más suaves. Los ejercicios aúnan fuerza muscular, aeróbica, entrenamiento cardiovascular, velocidad, tonificación, footing y stretching, entre otros, siendo una de las actividades más completas que encontramos hoy en día.

Con el fin de dar más emoción a la actividad y conseguir mayores resultados en nuestro





cuerpo, se plantean, siempre con la autoridad de un instructor, rutinas muy similares a las practicadas en el ejército que engloban un entrenamiento completo y realmente duro. Entre otros, se incluyen tablas de abdominales, carreras, saltos, boxeo, kick boxing, sortear obstáculos, hacer flexiones, trepar árboles, cortar leña, arrastrarse por el barro y el agua, lanzar objetos...

## **Boot Camp Modalidades derivadas del Boot Camp** **Modalidades derivadas del Boot Camp**

A partir de este completo e intenso entrenamiento, se han establecido actividades para los centros deportivos, donde el número de personas por clase es menor que en la modalidad outdoor. Son el Military Training o Training Camp, sesiones físicas realizadas en los gimnasios que permiten cambiar de ejercicio rápidamente y con mucha agilidad, mezclando fuerza y capacidad aeróbica con el pilates. Una actividad que podemos, por ejemplo, practicar en alguno de los centros de la cadena Virgin, en ciudades como Madrid, Barcelona o Zaragoza.



El Training Camp también es una de las actividades estrella de los centros Dir de Barcelona y San Cugat. Ofrece cinco circuitos con diferentes objetivos, intensidades y retos. Además, economiza el tiempo, puesto que todas las actividades suponen un esfuerzo extra y consumen más calorías, con la premisa de realizar una preparación física encaminada a mejorar las actividades deportivas donde se desarrollan planes de entrenamiento basados en el rendimiento deportivo. Por su parte, el Body Attack es un tipo de fitness atlético coreografiado con música que exige progresión en la intensidad, en el nivel técnico de ejecución, con opciones y alternativas de trabajo. Aunque no es tan extremo como el military, combina movimientos y pasos sencillos de fitness con carreras, saltos... y permite desarrollar la fuerza, la resistencia, la potencia, la coordinación y la agilidad. Algo que saben muy bien en el Club Deportivo Metropolitano Madrid, donde la práctica de esta disciplina es seguida cada vez más por un mayor número de usuarios.



## **Boot Camp Beneficios para el cuerpo y mente en un tiempo récord** **Beneficios para el cuerpo y mente en un tiempo récord**

Los secretos del éxito del Boot Camp son muchos. Pero el principal y más importante es la fuerza que gana nuestro cuerpo y la reducción de peso en tiempo récord, pues entre tres y seis semanas (que es lo que suelen realizar las sesiones intensas) descendemos hasta 7 kilos de peso, aumentamos nuestra resistencia una media del 50% y quemamos entre 800 y 1.500 kilocalorías.

Pero esto no es todo, todavía son muchos más los beneficios físicos y también psicológicos que ofrecen el Boot Camp, siendo totalmente recomendables para las personas que sufren estrés y nervios. Además, la participación en grupo fomenta las relaciones sociales y las amistades, pudiéndose realizar sesiones especiales y programadas.





### **Mejoras físicas:**

- El contorno corporal puede llegar a reducirse entre 2,5 y 15 centímetros.
- Se mejora la salud cardiovascular.
- Aumentamos la fuerza corporal y tonificamos los músculos.
  
- Se incrementa en un 40% la resistencia y la flexibilidad.
- Mayor rendimiento a la hora de realizar otro tipo de ejercicios o disciplinas.
- Se mejora el sistema inmune y reduce las enfermedades.
- Previene las lesiones.
- Mejora la composición corporal.v
- Mejora el equilibrio, tanto estático como dinámico.
- Incrementa la eficacia de las respuestas motrices.



### **Mejoras psicológicas:**

- Aumenta la motivación y la energía.
- Facilita la concentración.
- Disminuye los estados de depresión.
- Aumenta la fuerza de voluntad y el espíritu de superación.
- Fomenta el trabajo en equipo.
- Potencia las relaciones sociales y la amistad.
- Es beneficioso para la toma de decisiones diarias.
- Excelente terapia antiestrés.
- Beneficioso para los estados de ansiedad.
- Se aprende disciplina y a acatar órdenes.
- Aumento de la autoestima.
- Alcanzamos un nivel de relax y bienestar total.



## **Boot Camp Objetivo - Tendencia del presente y futuro en fitness**

### **Público objetivo**

Aunque empezaron siendo ejercicios costosos dirigidos a hombres, la tendencia va derivando a un tipo de disciplina en grupo de diversas edades y géneros. Así pues, se organizan diferentes Boot Camps en función de las necesidades del tipo de usuarios a los que van dirigidos.

**Los de grupo pueden ser mixtos o bien especialmente indicados a ejecutivos y empresarios que necesitan alejarse del estrés por unos días con la práctica intensa del Boot Camp en centros deportivos, que incluyen alojamiento y estancia en casas rurales. De esta manera, se fomentan las relaciones entre compañeros y se siguen intensos programas donde no hay lugar para el descanso (deportivo).**

Recientemente, han aparecido actividades dirigidas exclusivamente a mujeres, donde el Boot Camp se perfila como una experiencia realmente positiva. Los programas, en este caso, se adaptan a los requerimientos del cuerpo femenino, pero no por ello se baja el ritmo. Por ejemplo, se organizan actividades de Boot Camp para mujeres que se van a casar y quieren estar en forma y perder esos kilos de más para su boda.

También los hay para personas que quieren exclusivamente ganar fuerza y músculos, para los que sólo quieren reducir volumen corporal, para los que necesitan perder mucho peso en unas semanas o para grupos de amigos que celebran un acto especial con una sesión original, deportiva y enriquecedora.







## La tendencia del presente y futuro en fitness

En los gimnasios españoles, el Boot Camp o Training Camp ya se perfila como lo último en fitness. A la hora de analizar las tendencias en fitness para 2011, las principales instituciones americanas de este mercado publican las listas con los servicios estrella para este año y los venideros. Las listas se crean según los resultados de encuestas realizadas a los principales agentes del sector deportivo: gerentes, profesores, directivos y usuarios. Según ACE (American Council on Exercise) y ACSM (American College of Sports Medicine), dos de las asociaciones más importantes y con más peso en la industria del fitness a nivel mundial, el Boot Camp seguirá creciendo gracias a su intensidad y eficacia. Y es que el entrenamiento personal en pequeños grupos continúa siendo una buena forma de interaccionar con la gente, al tiempo que reduce costes y logra mantener sus niveles de motivación.



El estudio citado anteriormente en la introducción, la encuesta anual del American College of Sports Medicine (Colegio Americano de Medicina del Deporte), afirma que esta especialidad gana posiciones día a día y todavía tiene mucho que dar, pues puede sustituir incluso al pilates, que definen como una moda pasajera que pierde fuerza, además de tratarse de un servicio algo más caro. Mientras que el Boot Camp ha llegado para quedarse por mucho tiempo, porque ofrece resultados inmejorables, una ejercicio máximo y un coste menor que el que supone una clase de pilates. Y en un tiempo en el que la economía se resiente, los usuarios demandan productos menos costosos y, a la vez, mucho más eficaces.

