

# Tendències d'activitat física

Les activitats “amb el pes corporal propi” (HIIT: High-Intensity Interval Training), entrenament de força, juntament amb l'ensenyament i els ginys portables (*wearables*) ocupen els cinc primers llocs de tendències del fitness 2016 segons l'American College of Sports Medicine (ACSM). I en aquesta línia, Training Wall® optimitza l'espai a les instal·lacions.

**h**aver assolit aquesta consideració sembla fruit de l'èxit que han tingut certs mètodes d'entrenament, com el TRX, el *crossfit* o el paleoentrenament. Són mètodes d'entrenament que en el seu fons tenen molt poc de novetat, però que han sabut incorporar el format escaient per fer-ne unes activitats molt atractives, aptes per a tots els públics i igualment interessants per a dones i homes.

## TENDÈNCIES

Però a més a més, aquestes activitats tenen com a avantatges, entre d'altres, la facilitat a l'hora de ser implantades en qualsevol instal·lació (o en qualsevol lloc al marge d'una instal·lació esportiva), ja que només necessiten espai diàfan i un material molt escàs i assequible per a qualsevol centre. D'altra banda, hi ha altres activitats que han atret les mirades dels gestors dels centres esportius, perquè resulten visualment molt comercials i atractives fins a convertir-les en l'objectiu d'un im-



Training Wall® dóna polivalència a la instal·lació i és apte per a tots els usuaris

portant reclam del club, encara que analitzades des del compte d'explotació no siguin realment tan rendibles com semblaven, ja que requereix disposar d'unes zones que suposen l'adaptació d'un espai que habitualment no es té, a part del sobrecost que en comporta aquesta adaptació. I és aquí, en aquesta permanent tessitura, que els gestors dels centres esportius es troben cada any intentant estar a l'altura de les expectatives i captar les mirades del client per retenir-lo i/o captar-ne de nou, per bé que sense perjudicar més del que sigui admissible el compte de resultats i, així mateix, sense que el servei que actualment estan donant a les instal·lacions es vegi afectat.

### TRAINING WALL®

Està compost per panells d'un metre quadrat que es col·loquen a la paret i permeten cobrir l'espai de què es disposi, però sense ocupar zona de treball. Amb un disseny molt acurat, presenta nou punts d'agafament per dur a terme moviments de peus i mans que milloren la coordinació general i l'estabilització de les articulacions implicades, principalment de l'espatlla. A més a més, compta amb ancoratges d'alliberament ràpid de gran fortalesa, als quals es poden ancorar els accessoris dissenyats amb aquesta finalitat, i així ampliar el ventall de possibilitats.

### LES ZONES POLIVALENTS GUANYEN ESPAI

Des d'aquest punt de vista, les activitats que tenen molt de poder comercial al darrere i una “posada en escena senzilla” són les que més ràpidament s'estenen en l'oferta dels diferents centres, ja que permeten una bona homogeneïtzació d'una activitat divertida i involucrar en cada sessió una gran quantitat de socis.



### OPINIÓ. GRAN VERSATILITAT

Sóc el desenvolupador de Training Wall® i ho concebo com una eina per a professionals de l'esport, fabricada íntegrament a Espanya i principalment a Catalunya, que resulta de gran utilitat, tant per a clubs petits, centres d'entrenament personal, com també per a instal·lacions esportives de gran dimensió, per la seva versatilitat, adequada per a classes col·lectives, entrenament funcional i també de cos ment.

**Training Wall** posa molta cura en el disseny dels espais a fi d'obtenir-ne el màxim de rendiment i polivalència. Escaneja els QR per veure-ho en realitat virtual o en format digital, fes clic als enllaços.



**Functional Studio**  
(60 m<sup>2</sup>)



**Balance Studio**  
(60 m<sup>2</sup>)



**Dues pistes d'esquix unides**  
(120 m<sup>2</sup>)

És per aquest motiu que la distribució dels espais esportius a les instal·lacions està canviant considerablement. Ja no s'ocupa tot l'espai amb espais càrdio i màquines isotòniques. Ara el pes lliure torna a guanyar protagonisme i és obligat tenir una bona zona d'entrenament funcional que aporti la polivalència que es necessita. Així doncs, és habitual intercalar classes d'abdominals amb estiraments, *kettlebells*, etc., que es van combinant entre si en zones obertes dins la instal·lació.

### LA PARET D'ENTRENAMENT

Amb l'objectiu d'abastar aquesta demanda, han estat moltes les solucions d'equipament que han aparegut al mercat. No obstant això, la majoria d'aquestes noves opcions d'equipament obliden la necessitat de rendiment d'espai, bé perquè hi ha molt poc espai disponible a la instal·lació, o bé perquè malgrat tenir-lo, cal omplir-lo amb més socis o amb més ofertes d'activitats que no limitin una única opció.

En aquest marc sorgeix Training Wall®, un equipament modular, adaptable a qualsevol espai,

desenvolupat per poder impartir-hi tots els tipus d'entrenaments habituals avui dia. Des de les activitats conegudes com a cos-ment fins a les sessions de treball de més alta intensitat sense sobrecàrregues.

Així doncs, les diverses combinacions de Training Wall® permeten tenir una completa zona d'entrenament funcional sense ocupar pràcticament espai, tot donant més polivalència a les diferents zones de la instal·lació. D'altra banda, el seu mètode permet una progressió apta per a tots els nivells i, per tant, fer les classes recomanables per a tots els usuaris. ▶

**Descompte!**  
Col·legiats

### EL COPLEFC té un acord de col·laboració:

- 10% de descompte en material.
- 10% de descompte en formació.

+ info: [www.training-wall.com](http://www.training-wall.com)

Youtube: [https://www.youtube.com/channel/UCoSbWFPG1R4A\\_H0cxH7f21g](https://www.youtube.com/channel/UCoSbWFPG1R4A_H0cxH7f21g)

Facebook: <https://www.facebook.com/TrainingWall>



**César J. Muñoz**  
és desenvolupador de producte de Training Wall® i col·legiat del COPLEFC 10482