

FITNESS

El PaleoTraining prepara su salto al exterior con centros en Nueva York y Londres

Albert Malla
9 feb 2016 - 05:00

Corre, rapta, salta, empuja, levanta... los movimientos más rudimentarios vuelven a estar de moda gracias al PaleoTraining. Esta disciplina deportiva, que nació en 2007 en España, se basa en repetir los gestos de nuestros antepasados, cuya finalidad era sobrevivir, a una alta intensidad. "El método busca recuperar el estado de salud físico que precedió al hombre en sus orígenes", asegura la compañía.

El fenómeno ha empezado a trascender a la Península Ibérica, y los fundadores de este sistema de entrenamiento buscan nuevos aliados para dar el salto al exterior. Tras vender la masterfranquicia en Latinoamérica y abrir un primer centro a las afueras de Quito (Ecuador), "la previsión de la empresa para este 2016 es exportar el modelo a Estados Unidos, en ciudades como Miami o Nueva York, y a Londres", asegura Martín Torres, uno de los entrenadores del PaleoTraining . Además, se prevé abrir otros dos o tres centros a nivel nacional para reforzar la presencia en Madrid y el sur de la Península.



La sala de Barcelona es la más grande de la empresa, con 500 metros cuadrados.

Los fundadores de este método son Airam Fernández, David Vargas, Carlos Pérez, Paris Fernández, Xavi Cañellas y Nestor Sánchez, un grupo de fisioterapeutas, preparadores físicos, médicos y biólogos. "La idea surgió en un grupo de fisioterapeutas, que se conocieron en un máster en nutrición y psiconeuroinmunología, y llegaron a la conclusión que muchos problemas musculares, dolores y molestias iban precedidos de una mala nutrición", afirma Torres. "Nuestro aparato digestivo es el mismo que el de hace 200.000 años y la nutrición no es la misma, ha ido a peor", recuerda.

En la actualidad, hay 14 salas en España (dominan Catalunya, con seis, y Canarias, con cuatro) que funcionan bajo el régimen de franquicia y generaron unos ingresos por *royalties* de 108.000 euros. Los creadores de este concepto no gestionan ningún centro propio, aunque sus franquiciados suman 3.000 metros cuadrados en instalaciones, 200 entrenadores y más de 10.000 usuarios.

"La ciudadanía se está dando cuenta de la importancia de volver al pasado para una correcta postura y nutrición", asegura Torres. "Una vuelta al pasado para estimular de manera coherente los genes y generar una mejora notable en salud, silueta, postura, proporción corporal y rendimiento físico y deportivo", aseguran desde la empresa.



El PaleoTraining ya tiene 10.000 usuarios fieles a este método.

El PaleoTraining se está convirtiendo en todo un referente a nivel deportivo y también nutricional y cada vez está consiguiendo más adeptos. Esta disciplina no sólo se queda en practicar ejercicios físicos sino que también está muy regulado por una nutrición específica: la Paleodieta. "El Paleotraining promueve el hábito de entrenar en ayunas para estimular los sistemas energéticos y el sistema de recompensa. Además propugna la ingesta de los alimentos sólo existentes en la era paleolítica como forma de nutrición adecuada", explican en su página web. Es una nutrición basada en macronutrientes, carbohidratos y proteínas.

Para iniciarse en este método, la empresa propone un programa de adaptación de 60 días, que dependiendo del estado físico de cada uno puede ser menor. "Las clases empiezan con un entrenamiento previo de 5 minutos de remo o correr y después la sesión puede durar entre 15 y 45 minutos", comenta uno de los entrenadores del PaleoTraining.

Dependiendo de la tarifa escogida, pueden ser entre 3 o 5 días semanales de entrenamiento. "Para los principiantes es recomendable empezar con 5 días por semana, porque así la adaptación al modelo es más rápido", explica Torres. "Las tarifas no son las mismas, hay una adaptación del mercado", comenta Torres. Los precios oscilan los 55 euros, para los 3 días, y 70 euros, los 5 días.