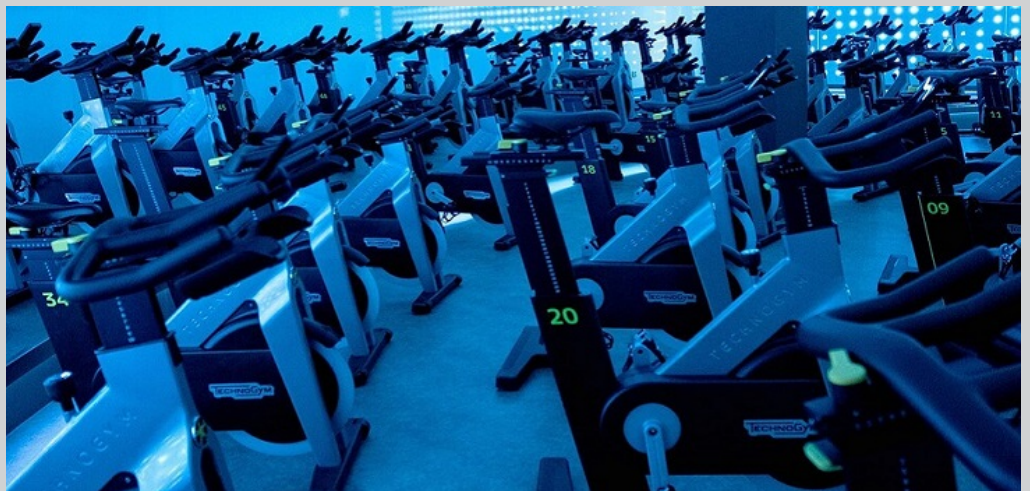


Holmes Place apuesta por el 'medical fitness'

La cadena de gimnasios adapta sus servicios para combatir los efectos secundarios de la pandemia y ayudar a quienes han empeorado su salud por el confinamiento o bien haya sufrido el Covid-19.

Palco23
12 abr 2021 - 05:00



Holmes Place apuesta por el *medical fitness*. La compañía, que cuenta con quince centros en España, ha creado dos soluciones de entrenamiento destinados a mejorar la calidad de vida de aquellas personas que han empeorado su salud por el confinamiento o bien hayan sufrido el Covid-19.

El equipo de entrenadores y fisioterapeutas de Holmes Place ha desarrollado dos nuevos servicios para ayudar a los clientes a recuperar su salud pre-pandemia y paliar los posibles efectos secundarios que esta haya podido ocasionar en las personas como trastornos del sueño, aumento de peso, fatiga, dolores musculares, sedentarismo, depresión o ansiedad.

Por este motivo, la cadena apuesta por el programa Go On, un programa de entrenamiento personal enfocado a mejorar la musculatura, la principal afectada en periodos de inmovilización. El programa tiene un planteamiento inicial de tres meses, y una vez finalizado el protocolo personalizado de entrenamiento, se realiza una segunda revisión para valorar la mejora de los distintos parámetros.

La segunda de sus innovaciones es un nuevo enfoque del **medical fitness**. Holmes Place ha incorporado en dos de sus quince clubes en España, la tecnología BioDensity mediante las sesiones Biosessions. Pese a tratarse de un entrenamiento isométrico mediante contracciones sin movimiento, las sesiones están supervisadas en todo momento por su equipo de expertos, siendo una alternativa segura y efectiva para aquellas personas con problemas de fatiga y fragilidad, pero que necesitan mejorar su musculatura y densidad ósea.