

ZONA

ENE-FEB 2015 ■ AÑO 2 ■ N°4



SPORT

USFQ

REVISTA DEPORTIVA

EL VOLEYBALL
SE TOMA LA
USFQ

ESPECIAL
AVENTURA Y
MONTAÑISMO



FOSSIL

EST.  USA



Administración para el Desarrollo

- Administración de empresas
 - Economía
 - Finanzas
 - Marketing
- El Colegio ofrece Subespecialización en:
- Seguros

Arquitectura

- Arquitectura
- Diseño de Interiores

Ciencias Biológicas y Ambientales

- Biología
Concentración en:
 - Biología Molecular
 - Ecología Aplicada
 - Ecología Marina
 - Microbiología
 - Zoología
- Ing. en Procesos Biotecnológicos
Subespecializaciones en:
 - Biología
 - Microbiología
 - Educación Ambiental
 - Gestión Ambiental
 - Biotecnología

Ciencias de la Salud

- Medicina
- Medicina Veterinaria
- Nutrición Humana
- Odontología

Ciencias Sociales y Humanidades

- Artes Liberales
 - Educación
 - Relaciones Internacionales
 - Psicología
- Subespecializaciones en:
- Antropología
 - Ciencias Políticas
 - Escritura Creativa
 - Estudios Americanos
 - Estudios Latinoamericanos
 - Filosofía
 - Historia
 - Historia del Arte
 - Inglés
 - Literatura
 - Relaciones Internacionales
 - Sociología
 - Psicología
 - Traducción

Comunicación y Artes Contemporáneas

- Artes Contemporáneas
 - Animación Digital
 - Cine y Video
 - Comunicación Ambiental
 - Comunicación Organizacional y RR PP
 - Comunicación Publicitaria
 - Diseño Comunicacional
 - Interactividad y Multimedia
 - Periodismo Multimedia
- Subespecializaciones en:
- Artes Escénicas
 - Fotografía
 - Ilustración
 - Diseño de modas



La USFQ es la única universidad con programas de pregrado y postgrado categorizada A por el gobierno ecuatoriano. Tiene 7400 estudiantes (33% becados) en más de 60 especialidades, 350 profesores a tiempo completo (160 con PhD) y 250 profesores a tiempo parcial. Tiene el mayor programa de intercambio de la región: recibe 1000 estudiantes extranjeros y envía 250 estudiantes a los cinco continentes a través de más de 200 convenios (Representa a Berklee College of Music y Paul Bocuse Institute, de arte culinario). En su bello campus universitario se encuentra una biblioteca con 1,2 millones de títulos, 8 restaurantes temáticos, los laboratorios más modernos del país, clínicas odontológica y médica, el hospital más moderno del Ecuador, el primer hospital veterinario, además de servicios académicos de apoyo al estudiante. Es el mayor centro de investigación del Ecuador. Maneja la Tiputini Biodiversity Station con Boston University, la extensión de Galápagos con University of North Carolina at Chapel Hill. El bosque petrificado de Puyango, la estación Mindo y Paluguillo.

La USFQ cuenta con un excelente programa de Asistencia Financiera y Becas

T.: 297-1821/22/24/25/27/38
admisiones@usfq.edu.ec
www.usfq.edu.ec

Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

- Administración de Empresas de Hospitalidad
- Arte Culinario
- Arte Culinario y Administración de Alimentos y Bebidas
Subespecializaciones en:
 - Hospitalidad

Jurisprudencia

- Derecho
Subespecializaciones en:
 - Derecho Penal
 - Derecho Ambiental
 - Derecho Empresarial
 - Derechos Humanos
 - Derecho Tributario
 - Manejo de Conflictos, Mediación y Arbitraje

Música

- Música Contemporánea
- Producción Musical y Sonido
Subespecializaciones en:
 - Música Contemporánea
 - Tecnología Musical

El Politécnico

- Física
- Ingeniería en Agro-empresa
- Ingeniería en Alimentos
- Ingeniería Ambiental
- Ingeniería Civil
- Ingeniería Electrónica
- Ingeniería Industrial
- Ingeniería Mecánica
- Ingeniería de Sistemas
- Ingeniería Química
- Matemática
- Química

El Colegio ofrece concentración en:

- Ingeniería Ambiental
- Ingeniería Electrónica
- Ingeniería Industrial
- Ingeniería Mecánica
- Ingeniería en Sistemas
- Matemáticas

Carreras Horario Vespertino

(6:00pm-9:00pm)

- Administración de Empresas
- Electromecánica Automotriz
- Producción de Televisión y Multimedia Digitales

Universidad San Francisco Virtual-USFV (Educación en Línea)

- Administración Ambiental
- Administración de Empresas
- Administración de Empresas de Hospitalidad
- Comunicación Organizacional y RR PP
- Educación
- Finanzas
- Marketing
- Psicología y Recursos Humanos



Pág.

14

MUJERES CON PELOTAS

SEMINARIO
Pág.20

Pág.

22

ENTRENA INTELIGENTEMENTE
CUIDA TU CORAZÓN

LA EDICION # 57 DEL
CAMPEONATO NACIONAL
Pág.24

Pág.

28

LA CHAMPIONS
LEAGUE PROMETE HACER
VIBRAR 2015

LA PLAYA LLEGO A CUMBAYA
Pág.30

Pág.

34

¿Qué es el Metabolismo Basal?
Pág.36

Pág.

42

10 DEPORTES PARA
QUEMAR GRASA

Que pasa en la U
Pág.45

Pág.

48

Krinking: ENERGY
TRAINING SYSTEM

48

5

ZONA SPORT

Revista Deportiva USFQ

Nº 4

ENERO - FEBRERO 2015

STAFF

6

EDITORIAL

Pág.

8

CARLA PEREZ Y SU
PASION: MONTAÑISMO

Pág.

10

AVENTURA: UN DEPORTE
QUE CRECE EN EL ECUADOR

¿ El Yoga es un deporte?
Pág. 12

Pág.

ÍNDICE

EDICIÓN GENERAL:
Byron Cárdenas
zonasportusfq@gmail.com

CONSEJO EDITORIAL:

GONZALO CALISTO
Instructor Deportes Extremos
ecuaraid@yahoo.com

MONICA CRESPO
Personal Trainer
monicacresposport@gmail.com

MICHAEL CÁRDENAS
Director de Contenidos
mcardenas@usfq.edu.ec

MODELO PORTADA:
ANDREA ESPINOSA,
VALENTINA CENTENO Y
CAMILA RUIZ

COMERCIALIZACIÓN:
mcardenas@usfq.edu.ec

IMPRESIÓN:
Imprenta Mariscal

TELÉFONO:
593 297-1700 ext. 1529

COLABORADORES:

MAURICIO NIETO
mauricionieto_94@hotmail.com

PAUL MENA ERAZO
pmena@usfq.edu.ec

SANTIAGO GANGOTENA
sgangotena@usfq.edu.ec

JANINE MONGARDINI
janinegym@gmail.com

MONICA CRESPO
monicacresposport@gmail.com

MICHAEL CÁRDENAS
mcardenas@usfq.edu.ec

FOTOGRAFÍA PORTADA:
ERIK TORRES
erikvalium@gmail.com





BYRON CÁRDENAS

USFQ

DEPORTIVA

Una nueva edición circula en los corredores de la U y en Cumbayá, es la 4ta edición de la Revista Deportiva de la USFQ, y la primera del 2015. Esta vez, la revista viene cargada de Montañismo, Aventura, Fútbol femenino y mujeres que rompen los esquemas: Carla Pérez, Valentina Centeno, Camila Ruiz, Mercedes Añamisse, entre otras.

Es que ahora las mujeres no solo se han tomado la grama, sino también la arena. El voleibol de playa es un deporte característico de la costa, temperatura cálida y trajes cortos. Pero Cumbayá lo tiene todo; si no lo creen, pasen por la cancha de arena (la única de la región) como a eso de las 11 am, y podrán apreciar que solo nos falta el mar.

Esta edición también va dedicada a cuidar tu corazón y tu mente. Además, podrás enterarte de aquellos deportes que queman más grasa y calorías que otros; nunca es tarde para empezar entrenar, así que, aún estás a tiempo de iniciar este año con un objetivo claro y una rutina para mejorar tu condición física - deportiva.

Y como siempre, la parte académica es muy importante, conocerás testimonios de deportistas que se sacrifican todos los días para lograr sus objetivos académicos-deportivos; porque para ser un Dragón, no solo debes tener talento deportivo.

Que disfruten de ésta edición!

ZONA SPORT **USFQ**

LA REVISTA DEPORTIVA DE LA USFQ



CARLA PEREZ Y SU PASION: EL MONTAÑISMO

ZONA MONTAÑISMO

Byron Cardenas

Carla es la primera mujer en subir a una montaña del grupo “de los 8 mil”, y eso la convierte en un ícono de esta disciplina que gana fanáticos en nuestro país.

Qué es para ti el montañismo?

No es un deporte de competencia pero si en el que la gente se plantea enormes retos deportivos y mentales que muchas veces te llevan a alcanzar la cima de una montaña a abrir una nueva ruta pero sobretodo de sobrepasar tus propios límites.

Cuál es tu especialidad?

Hay varias líneas en el montañismo, la dificultad y la altura pero muy poca veces se han combinado las dos ya que son extremadamente exigentes y sobretodo de un gran compromiso (puedes morir muy fácilmente) A mi me encantan las dos y he tenido la suerte, en gran parte gracias al Proyecto Somos Ecuador liderado por Iván Vallejo, de participar en expediciones alrededor del mundo en ambas líneas, dificultad y altura.

Qué expediciones realizaste en el 2014?

En junio y julio 2014: Expedición a la Cordillera Blanca en la que realizamos:

- La apertura de una nueva ruta y primer ascenso en libre del cerro Quillujirca, de 800 m. 5.11, en la quebrada de Rurec, en la Cordillera Blanca del Perú.
- Un ascenso al Ocshapalca (WI5+, AI3, M4), en el que nos quedamos a 150 metros de la cima por las condiciones de la nieve
- Escalada deportiva en la zona de Jatun Machay

En agosto-septiembre 2014: Expedición a la cordillera del Tien Shan.

- Apertura de una nueva ruta en el Kyzyl Asker, 1100 metros de pared que llegan al pilar secundario de la cara sur. 5.12a C1 WI5+ AI2 M6+
- En septiembre-octubre 2014: Expedición al Cho-Oyu de 8201m, la sexta más alta del mundo, sin oxígeno suplementario ni el soporte de sherpas. Llegamos a la Cumbre el 2 de octubre a las 7h15 am.



CARLA PEREZ ESCALANDO EL CAYAMBE



CARLA PEREZ ES DEPORTISTA AUSPICIADA POR LA MARCA THE NORTH FACE

NO ES UN DEPORTE
DE COMPETENCIA
PERO SI EN EL
QUE LA GENTE SE
PLANTEA ENORMES
RETOS DEPORTIVOS
Y MENTALES



CARLA PEREZ EN LOS ALPES



**AVENTURA: UN DEPORTE QUE
CRECE EN EL ECUADOR**

Esta disciplina deportiva ha crecido considerablemente en los últimos años, principalmente en el 2014, año en que se realizó el Mundial de Aventura Huarasinchi Explorar en nuestro país.

Con más de 100 horas de esfuerzo y presión mental, Ecuador logró el tercer lugar en el Mundial de Aventura Huairasinchi 2014, que culminó el pasado mes de diciembre, el Equipo Movistar Ecuador, conformado por la estadounidense Jari Kirkland, y los ecuatorianos Martín Sáenz, Santiago Miño y Gonzalo Calisto, superó una penalización y descontó el tiempo al equipo francés Caffte UPS Maurien/Vanois para quedarse con el tercer lugar.

Los ecuatorianos superaron una penalización de cuatro horas para la mayoría de equipos por tomar un camino no establecido en la hoja de ruta en los primeros días y las 11 horas que perdieron el jueves frente a los franceses, por no culminar a tiempo la etapa de kayak en la zona de transición en el poblado de Cole, provincia de Esmeraldas.

“Después de una frustración muy fea en el río pudimos remontar aunque los franceses tenían 11 horas de ventaja”, mencionó Sáenz en radio La Red, tras cruzar la meta ubicada en la ciudad de Mompiche, también en la costera provincia de Esmeraldas.

El elenco nacional fue superado por el Seagate de Nueva Zelanda, que arribó primero a Mompiche a las 23:30 del jueves, y por el español Columbia Vidaraid (segundo lugar), que cruzó la meta en la madrugada del viernes.

Fuente: <http://www.andes.info.ec/es/noticias/ecuador-logra-tercer-lugar-mundial-aventura-huairasinchi-2014.html>

El Mundial de Aventura comenzó en 2001 en Suiza

Desde 2004 se realiza anualmente esta competición y el año anterior se celebró en Ecuador, con la participación de 50 equipos de 20 países.

Fueron 700 kilómetros de recorrido, en etapas que incluyeron excursionismo, bicicleta de montaña, orientación, remo y cuerdas, a través de zonas de la sierra, con altitudes de hasta 4.400 metros sobre el nivel del mar, así como de la costa y amazonía ecuatorianas.

Una competencia singular

La competición tiene varias particularidades. En el Mundial participan equipos de cuatro personas, de las cuales al menos una debe ser del sexo opuesto.

De allí que los equipos generalmente son de tres hombres y una mujer, aunque en la carrera en Ecuador hubo dos conjuntos que constan dos hombres y dos mujeres.

La ruta es revelada apenas un día antes del inicio de la carrera.

No se permite a los equipos llevar celular o GPS; se deberán orientar con una brújula y un mapa topográfico.

El Mundial de Aventura inició en 2001 en Suiza y este año se celebrará en Ecuador.

Es una carrera non-stop, es decir, en la que los participantes podrían hacer el recorrido sin parar, día y noche, las 24 horas. Pero, por supuesto, en algún momento hay que dormir o comer y entonces allí viene la estrategia de cada equipo para saber cuándo, dónde y cuánto tiempo.

Al final, gana el equipo que logre completar los 700 kilómetros en menos tiempo.

Los organizadores prevén que la carrera dure de cinco a ocho días en total.

Es necesario llevar provisiones para co-

mer, pero no mucho peso en maletas.

Cuando BBC Mundo visitó en Quito la casa donde se hospedaban Urtzi y su equipo -otro español, así como un hombre y una mujer de Brasil- la mesa del lugar estaba llena de chocolate, frutos secos, comidas liofilizadas o deshidratadas, papas fritas, agua, unas gotas de purificador de agua...

“Buscamos llevar cosas para comer que sean livianas y con muchas calorías”, comentó el brasileño Marco Amselem, miembro del Columbia Vidaraid Adventure Team.

“Y deben ser cosas que te guste comer, porque vamos a estar en carrera al menos cinco días y si no comes no tienes energía”.



ZONA AVENTURA

Paul Mena



Fotos cortesía Gonzalo Calisto

Urtzi Iglesias empezó practicando el deporte de aventura desde hace 14 años.

De pruebas pequeñas pasó a competir en la liga española y, como dijo a BBC Mundo, “cuando descubrimos las carreras internacionales pues fue nuestra perdición, porque ya no hemos podido dejarlo”.

Convivencia

¿Qué es lo más difícil en un Mundial de Aventura?

“Es que son muchas cosas”, responde Iglesias. “Aquí el físico es muy importante, pero también la navegación, pues todo el recorrido es desconocido para los equipos”.

“Y es una carrera non-stop; entonces cuando llevas tres o cuatro días compitiendo, la cabeza ya no responde de la misma manera”, añadió. “Por eso es importante tener fuerza de mente”.

Y también está la convivencia de los cuatro miembros de un equipo.

“Son muchas horas juntos, horas en las que lo pasas mal o bien”, comentó. “Es una convivencia durante 24 horas muy intensa”.

Eso lo tiene muy presente María Vallejo, competidora ecuatoriana de 24 años, del equipo Guambras BioSil Powerade.

María es parte de un grupo femenino de deporte de aventura de siete jóvenes ecuatorianas que se inició hace dos años en la Universidad San Francisco de Quito.

Para el Mundial de Aventura decidieron armar un equipo de dos mujeres ecuatorianas y dos hombres de Nueva Zelanda, a quienes apenas conocieron en persona antes de la competencia.

“Es bueno el balance de hombre y mujer”, señala María a BBC Mundo.

“Al comienzo puede ser que los hombres sean más fuertes, pero cuando ya los días van pasando las mujeres muchas veces tenemos más aguante y fortaleza mental”.

Para la competidora ecuatoriana, la convi-

vencia de equipo que implica el Mundial de Aventura es única.

“De pronto pasar a que alguien te conozca en tus mejores y peores situaciones creo que es una buena experiencia, en la que se aprende a dejar de lado todas las pretensiones o imágenes de uno mismo que se quiere proyectar”.

Fuente: Reportaje realizado por Paul Mena, Catedrático de la USFQ, para la BBC de Londres.



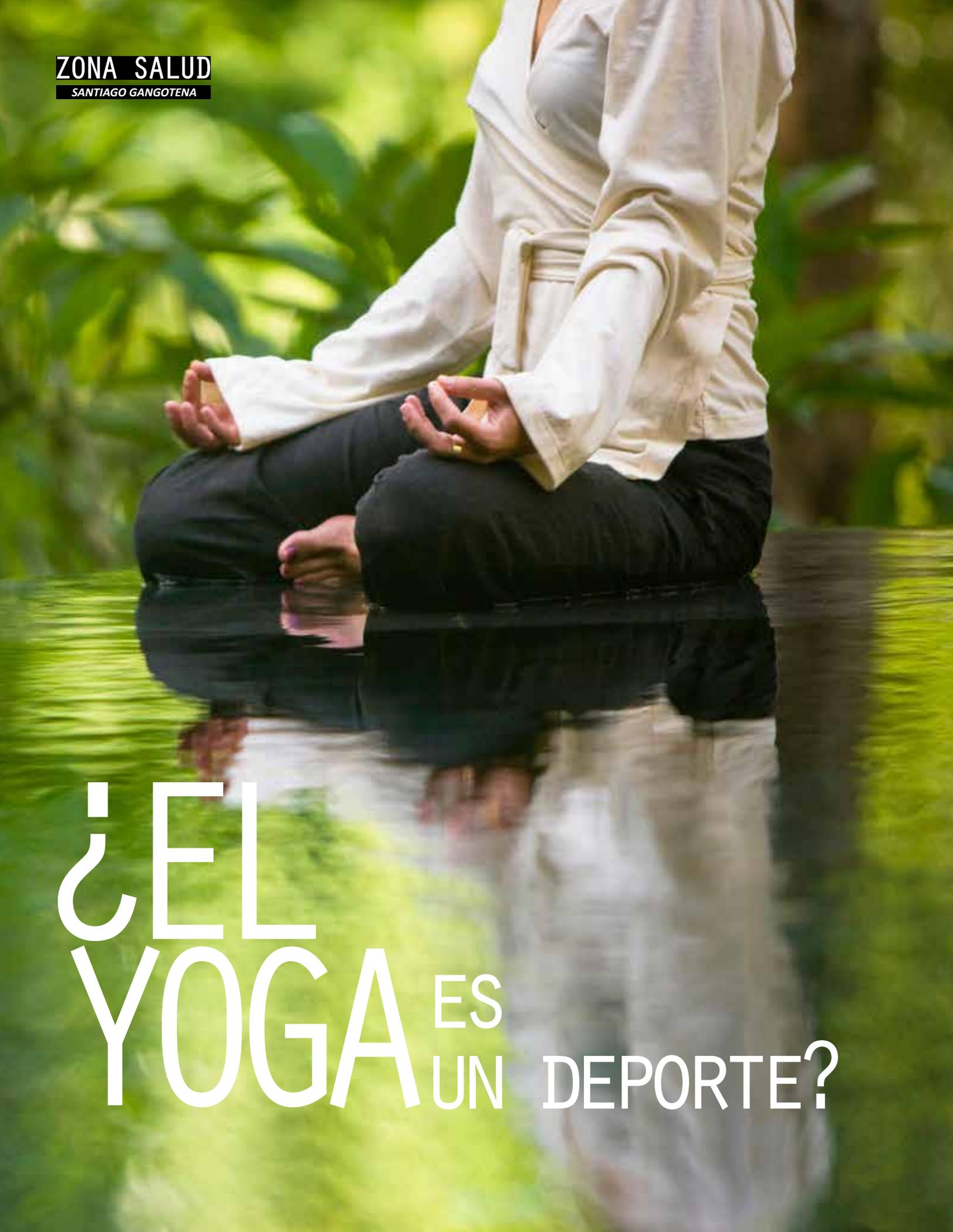
The advertisement features a vibrant red background with dynamic splashes of dark liquid. In the foreground, a large, condensation-covered glass bottle of Pony Malta is positioned on the left. Behind it are two aluminum cans, also covered in condensation. The bottle and cans are prominently displayed, showing the brand's logo and name. The top right corner features the brand name 'PONY' in large, white, 3D block letters, with a red silhouette of a galloping horse integrated into the letter 'O'. Below 'PONY', the word 'Malta' is written in a bold, yellow, cursive font. At the bottom right, the slogan 'que nada te detenga' is written in a white, italicized font with a red outline. The overall composition is energetic and emphasizes the refreshing nature of the beverage.

PONY Malta

que nada
te detenga

ZONA SALUD

SANTIAGO GANGOTENA



¿EL YOGA ES UN DEPORTE?

Si pensamos que es una forma muy efectiva de estiramiento, sí, o si pensamos al yoga como una forma de tonificar a los músculos. Verdaderamente es una forma de vida que busca “parar las fluctuaciones de la mente”, aquellos pensamientos que nos alteran, que nos sacan de centro, que nos producen molestia.

En la práctica del yoga, en la vida diaria, es importante notar la íntima relación que tienen: la mente, la respiración y el cuerpo. Si pensamos en un triángulo con estos 3 elementos nos daremos cuenta que cada uno afecta a los otros dos. En yoga se busca entender esa relación en cada momento de cada momento de la vida... Los ejercicios buscan crear un cuerpo fuerte y estable para poder meditar.

¿Existen diferentes tipos de yogas?

Así es. Sin embargo el fin del yoga es “parar las fluctuaciones de la mente”. Hay yogas para diferentes tipos de personalidad. Cuando se habla de yoga se piensa en el Hatha Yoga o Yoga del Sol y la Luna. Este es el más popular y consiste en una serie de ejercicios que constan de una parte activa y otra pasiva. Por ejemplo, un ejercicio básico se denomina el árbol: la parte activa se realiza hasta llegar a la posición final que consiste en que el cuerpo esté estirado, con los pies paralelos, los brazos sobre la cabeza y las palmas de las manos juntas. En la posición final se queda uno por varios minutos buscando relajar el cuerpo, nivelar la respiración, estirar los músculos, el punto de concentración es el cuerpo entero (incluida la respiración).

Los ejercicios, verdaderamente son posiciones, se los denominan asanas. Normalmente con cada asana viene una forma de respirar que en general diríamos es exhalar en los movimientos de estiramiento para luego respirar normalmente cuando el cuerpo esté en la posición final. Nótese que no tenemos que hacer esfuerzo para inhalar, la presión atmosférica llena los huecos del pecho, los pulmones, aparentemente sin hacer nada. Es en la exhalación que se pone más atención.

Cada tipo de yoga tiene su punto de concentración. En Hatha se hace énfasis en la parte física: el cuerpo y la respiración. Así también se realizan ejercicios para las ternillas. La derecha es la ternilla del Sol (el día) y la

izquierda la de la Luna (la noche). Estos ejercicios buscan balancear la mente a través de la respiración, buscando crear un balance con el ambiente, además de “parar las fluctuaciones de la mente”. Una consecuencia de estos ejercicios es que el aire fluye igualmente en las dos ternillas, en ese momento hay más paz, la mente está quieta, y el cuerpo relajado.

En Hatha yoga, como en cualquier otro tipo de yoga se realizan 8 pasos para llegar a un estado de felicidad, a un estado de baja dicotomía o a la meditación. Los primeros 4 pasos son: colocar a la mente en un estado equilibrado, calmado a través de actitudes y controles mentales, luego se aprende a fortalecer el cuerpo a través de las posturas (asanas) y finalmente a controlar de la energía del cuerpo (ejercicios de respiración). Recordando que el propósito es llegar a un estado de ecuanimidad, para lo cual requerimos tener un cuerpo fuerte para poder sostenernos por largo tiempo en una posición y así llegar al estado mental, la meditación.

De la parte física pasamos a la parte mental que está compuesta de 4 pasos adicionales. El control de los sentidos nos enseña ejercicios para que no molesten, por ejemplo, los ruidos, al momento de meditar. Luego, cada yoga tiene una forma de concentración mental (en Hatha puedo usar el cuerpo, en Radja Yoga puede ser un sonido, una palabra, una imagen), la concentración es la llave para entrar en el estado de meditación. Los 4 pasos finales entonces son: control de los sentidos, concentración, meditación y estados más altos de meditación.



Fotos Zona Sport

MUJERES CON PELOTAS

FINAL DE LA 3ERA EDICION DE LA COPA USFQ / LA ESPE SE LLEVÓ EL TÍTULO

El pasado sábado 31 de enero, en el estadio Francisco Reinoso de Cumbayá, se dio fin a la tercera edición de la COPA USFQ que la disputaron los cuadros de la USFQ vs. ESPE.

Al final el triunfo fue de la ESPE mediante la ejecución de penales.

Con un estadio lleno de fanáticos, auspiciantes y emociones se inició el encuentro realizado a las 20:00. El partido culminó con un empate 2 a 2 gracias a los goles de Sofía Carchipulla y Justine Troya, para la USFQ; y Vanesa Herrera y Sonia Ferrín para la ESPE.

En la ejecución de los penales, favoreció a la ESPE que anotó 4 de los 5 penales con lo que le bastó para llevarse el título. La USFQ no tuvo suerte en la tanda de penales, donde sus tres primeras cobradoras erraron sus respectivos tiros.

El viernes 6 de febrero se llevó a cabo la ceremonia de premiación a las 19:00 en la USFQ, evento que permitió reunir a las clubes y recordar su paso por la Copa USFQ en una presentación de sus actividades.

Las posiciones de la serie A terminaron de la siguiente manera:

1. ESPE
2. USFQ
3. GAD de Pujili
4. Deportivo Score
5. Universidad Israel
6. UDLA



Con estas posiciones se genera el fixture de la Serie A que iniciará en octubre del 2015. Aprovechamos este medio para convocar a todos los equipos a inscribirse para la serie B que iniciará el mes de Mayo

ENTREVISTA A MERCEDES AÑAMISE/ Organizadora de la Copa USFQ

• Cómo inició el fútbol femenino en el Ecuador?

Inició con una selección que representó al país en fútbol sala, cuya historia prevalece gracias a Patricio Alarcón encargado hasta el día de hoy de los campeonatos nacionales de fútbol salón; en Pichincha inició el 2014 en la Asociación de Fútbol Amateur de Pichincha. En el 2006 gracias a una movilización hacia las instalaciones de la FEF por deportistas

que entrenaban este deporte, se organizó en el 2006 el primer torneo Nacional con Sede en Pichincha, con equipos como: ESPE, LDUA, AUCAS, El Nacional, SDQ, Dalcroze.

La COPA USFQ inicia en el 2012 debido a la suspensión del campeonato Amateur de Pichincha, cuando un grupo de futbolistas de la USFQ acudieron a la FEF





a solicitar el aval y un curso de fútbol femenino que otorga la FIFA; además el cuerpo técnico de la USFQ se reunió con el Ministro del Deporte José Francisco Cevallos para contar con su apoyo. Todo esto dio como resultado que en el 2013 inicie el I Campeonato Nacional en Ecuador financiado por el Ministerio del Deporte, el que ahora cuenta con dos categorías.

- Hay suficiente competencia?

Existe competencia que mantiene activa a las jugadoras gracias a las ligas barriales, este 2015 la cantidad de partidos a jugarse en el campeonato nacional son menores a los dos primeros campeonatos.

Es por ese motivo que la USFQ mantiene activa la actividad con el Campeonato Copa USFQ en su tercera edición, acoge a equipos universitarios de Pichincha y actualmente a otros cantones como San Miguel de los Bancos y GAD de Pujilí.

- Existe reconocimiento?

Quizá hay reconocimiento, lo que no existe es apoyo económico.

Más que reconocimiento las chicas necesitan que se les brinde un espacio serio para jugar, que se respete su tiempo, su

espacio, que la competencia sea real. Que cuiden de su salud y que sean consideradas como el resto de deportistas profesionales.

- Cuál es tu balance final luego del primer campeonato nacional de fútbol femenino? Cuáles fueron los objetivos iniciales al hacer este campeonato?

El primer campeonato nacional tuvo la ventaja que la USFQ inició la difusión del Fútbol femenino con el apoyo de los medios de comunicación, es así que los partidos en el estadio de Cumbayá eran transmitidos en vivo, una gestión que trizó el camino para otorgar mayor espacio en medios.



Las universidades que han pasado por la COPA USFQ son: Universidad Católica, UDLA, ESPE, Universidad Central, Universidad Israel, GAD de Pujilí, San Miguel de los Bancos, Mallorca de Tabacundo, Deportivo Escore, SKASOS, Colegio 24 de Mayo, Colegio Benalcázar, entre otros.

Este años, los clubes contaron con el respaldo económico del Gobierno que era un pretexto en años anteriores para que no se realice este tipo de torneos.

Uno de los objetivos era que las chicas tengan mayor cantidad de partidos jugados y seleccionar de cada club jugadoras para la selección del Ecuador, y que el club campeón de este torneo participe en Copa Libertadores, una situación que antes no sucedía y que gracias a peticiones externas y el apoyo del Ministro, se consiguió la aprobación del Presidente de la FEF.

Clasificar a un mundial significa que la lucha no fue en vano y que se debe mantener en pie la competencia continua.

- Por qué no hay más mujeres entrenando en el deporte profesional?

Existe en Europa en la segunda categoría más mujeres que hombres en el fútbol



profesional, pienso que puede ser por los paradigmas que tiene la sociedad que han hecho ver un deporte de solo de varones, pero eso no significa que no sea posible.

· Qué obstáculos te encontraste en el camino de ser pionera en el fútbol de mujeres?

Quizá el no manejar con prudencia el tema político deportivo. Existen dirigentes que no han hecho por el deporte lo que se esperaba de ellos.

A veces el tema también va por las deportistas que no valoran o se enfocan en un objetivo claro debido a que deben elegir entre trabajar, estudiar o entrenar, es decir, jugar fútbol sin salario.

· Al no ser fútbol profesional, como se manejan las negociaciones entre clubes para traspasar los derechos deportivos de las futbolistas? Qué dice el reglamento al respecto?

El fútbol femenino en sus dos primeros campeonatos no contaba con un reglamento específico; en cuanto a transferencia de pases, estos eran libres y en medio campeonato podían las jugadoras transitar por el club que prefiera. Incluso muchas de ellas jugaron en la serie B del mismo torneo.

· Imagino que este boom se refleja no solo en el crecimiento de deportistas, sino también de entrenadoras, periodistas, dirigentes del género femenino?

La Copa USFQ seguirá brindando el espa-

cio para que todos, en distintos campos, aporten al fútbol femenino. Actualmente contamos con la Deportóloga Dra. Paulina Guevara, Fisioterapia a cargo de Pablo Salazar – Terapeutik, y Mishell Alvear Nutricionista. Fernanda Vásconez fue comentarista de futbol femenino en la clasificación al mundial. Yo por mi parte, redacto para radio La Red el resumen de la COPA USFQ.

Uno de nuestros mejores seguidores es Alberto Astudillo, quién manifestó lo siguiente:

“Quiero felicitarles ante todo por el esfuerzo, por las ganas, por la motivación.

Entiendo yo siendo parte del tema que es muy complicado armar, crear, conseguir apoyo; pero ustedes lo han hecho. Ustedes han conseguido algo que desde hace muchos años se ha venido intentando, se venía hablando pero no se conseguía. Y además felicitarles por haberle dado un espacio ideal, un espacio realmente

importante a la mujer que ama y que juega fútbol. Eso seguramente será inolvidable para todas las generaciones que vengan en adelante. En algún momento se hablará de donde nació este fútbol femenino y ustedes serán los responsables de eso. Felicitaciones a la Universidad San Francisco de Quito, al cuerpo técnico, a todos los que están involucrados y a las jugadoras principalmente porque sin ustedes esto no sería posible.

La Copa USFQ para mí siempre será el inicio del Campeonato Nacional. Felicitaciones por eso.”

ENTREVISTA A MARCELA LESICH / DT del Boca Juniors Femenino

La argentina Marcela Lesich estuvo en el Ecuador con motivos de un Seminario de Alto Rendimiento, ésto fue lo que nos contó de su experiencia en nuestro país:

Qué impresión te llevas del fútbol ecuatoriano y en especial de la USFQ?





Veo muy buena capacitación de parte de entrenadores y cuerpo técnico, pero principalmente mucho interés de seguir aprendiendo y crecer mucho dentro del fútbol, ya que este es un camino muy largo y duro si se quiere llegar lejos.

Como ves al equipo de la USFQ comparado con los equipos argentinos?

Si bien en Argentina hay mucho talento, nosotros seguimos aún buscando qué hacer y cómo hacerlo. A nivel sudamericano si bien hay equipos y jugadoras con mucho talento, el Ecuador ha repuntado. Nos la pasamos peleando entre nosotros y eso que tenemos 30 años de adelanto en comparación a ustedes. Veo su clasificación al Mundial y espero que ustedes miren Argentina y no cometan los mismos errores que nosotros hemos venido cometiendo.

Encontraste talento deportivo en Ecuador?

Antropométricamente hablando, la jugadora ecuatoriana está muy trabajada y tiene mucha similitud a la argentina. Tienen muy buena técnica, excelente capacidad física. Estoy segura que mientras los entrenadores se sigan preparando y poniendo en práctica lo que están aprendiendo, van a llegar muy lejos en poco tiempo.

Qué opinión te llevas del trabajo que la USFQ está haciendo por el fútbol femenino?

La verdad me quedé maravillada con el trabajo y el amor que todos los que trabajan en este proyecto, Ernesto, Carolina, Meche, el sacrificio que le ponen para sacar el fútbol femenino adelante. Me quedé muy impresionada por esto. En Argentina tenemos a la UBA (Universidad de Buenos Aires) que está trabajando muy bien en este aspecto, aunque quizá no hay tanto apoyo como la USFQ. Pienso que la USFQ debería visitarnos y enseñarnos como hacer un proyecto que de los resultados que ustedes están mostrando.

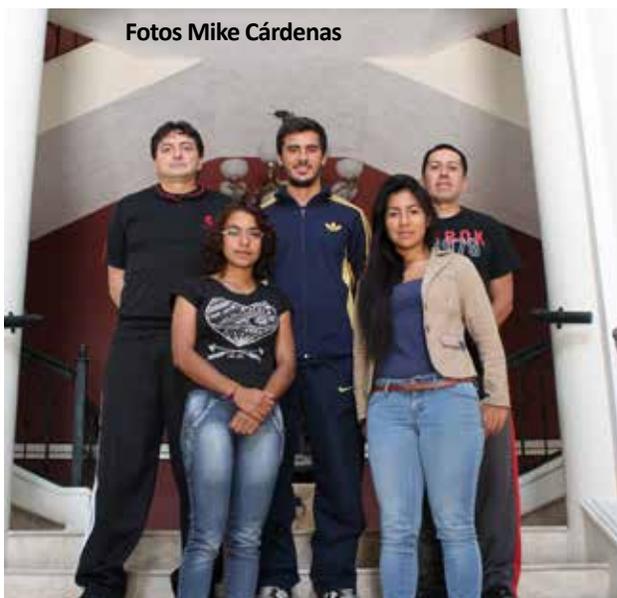




Con éxito se desarrolló el Curso de Formación para el Alto Rendimiento a cargo del Profesor Matías Suhurt, Lcdo. en Deportes de Alto Rendimiento en ARG.

Este curso fue diseñado con el objetivo de colaborar en la capacitación de entrenadores de escuelas, colegios y otras universidades que al igual que la USFQ promueven el deporte de Alto Rendimiento entre sus estudiantes. Contamos con la asistencia a todo el curso de 42 personas y el apoyo de nuestros auspiciantes BUPA, Sony XPERIA y Natural Vitality.

SEMINARIO



Fotos Mike Cárdenas



Líderes en Educación Empresarial

PROGRAMAS ABIERTOS 2015

Fomentamos el desarrollo integral de nuestros participantes a través de la excelencia en **programas de educación empresarial**, en ambientes de aprendizaje presencial y virtual con tecnología de punta.

“El aprendizaje es el camino y la meta”

¡Inscríbete en nuestros programas y permítenos ser parte de tu desarrollo y el de tu gente!

FECHA	PROGRAMA	INVERSIÓN
Lunes, 11 de Mayo	Certificado Seis Sigma Black Belt	\$1,895
Miércoles, 6 de Mayo	Certificado en Seguros para Alta Dirección	\$1,850
Martes, 2 de Junio	Curso Finanzas para No Financieros	\$450
Martes, 16 de Junio	Curso Marketing Digital y Estrategia	\$540
Martes, 8 de Septiembre	Certificado en Habilidades Gerenciales	\$2,950
Jueves, 17 de Septiembre	Certificado en Auditoría Médica	\$1,680
Lunes, 21 de Septiembre	Certificado en Gerencia Tributaria	\$1,950
Lunes, 5 de Octubre	Certificado Liderazgo en Ventas Profesionales	\$1,920
Lunes, 19 de Octubre	Certificado Seis Sigma Green Belt	\$1,895
Martes, 10 de Noviembre	Certificado en Marketing 360°	\$2,350

¡20% de descuento para la comunidad USFQ!

*Precios no incluyen IVA.

*Este cronograma está sujeto a cambios en caso de eventualidades de fuerza mayor.

ENTRENA INTELIGENTEMENTE CUIDA TU CORAZÓN



¿Cuánto sabemos sobre nuestro cuerpo? Dejo en el aire ésta pregunta y los llevo a reflexionar... ¿estamos conscientes que el motor de nuestro cuerpo es el corazón? Ese músculo al que muchos no le prestan atención y que de cierta manera ha sido desplazado por músculos más estéticos como glúteos, abdomen o caderas; es normal escuchar en el gimnasio pedir a los instructores rutinas que trabajen estos músculos mientras que nunca, (o casi nunca) existe este deseo genuino de fortalecer el corazón.

¿Pero por qué es tan importante saber cómo trabajar el corazón? El entrenamiento mal dirigido puede afectar al corazón, y al contrario de producir efectos positivos puede llegar a dañar su funcionamiento. El motor de nuestro

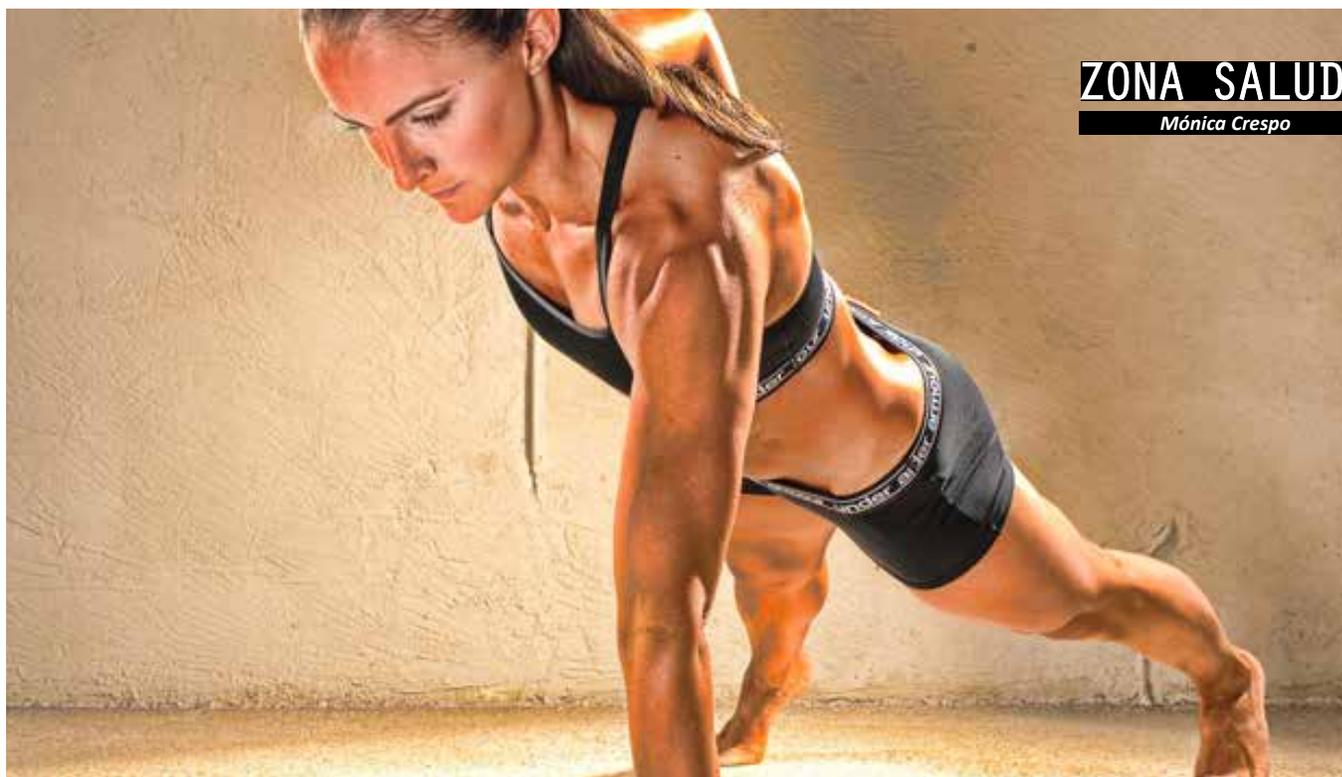
organismo necesita mayor atención que cualquier otro músculo del cuerpo; no es lo mismo una contractura o desgarro en el cuádriceps, que en las paredes del corazón.

Por eso es necesario hablar de la intensidad del trabajo... ¿hasta dónde debo llevar a mi corazón sin que éste sufra consecuencias nocivas? Hablemos de los



ritmos cardíacos que son las pulsaciones que realiza el corazón por minuto: a mayor intensidad o esfuerzo físico, mayor la cantidad de pulsaciones por minuto y por ende mayor desgaste y esfuerzo para el corazón.

Antes de continuar debemos sacar con una simple fórmula las capacidades de nuestro corazón según nuestra edad, para esto usemos la formula básica ($220 - \text{edad} = X$) el resultado obtenido es el valor máximo de pulsaciones al que debería llegar tu corazón, para sacar valores más bajos (zonas más seguras y eficaces de trabajar) multiplica el resultado por 0.70, 0.80 y así obtendrás el 70% y el 80% de la capacidad respectivamente. (Ejemplo para una persona que tiene 20 años: $220 - 20 = 200$ pulsaciones (100%), para obtener el 70% multiplique $200 \times 0.70 = 140$ pulsaciones)



Con los pulsos cardiacos ya estimados y los valores correctos según tu edad, podemos concluir que existen dos tipos de entrenamiento cardiovascular los que llevan al corazón a un nivel de intensidad alta HIIT (High Intensity Interval Training, o Entrenamiento de intervalos de alta intensidad) y los que lo llevan a un nivel de intensidad baja a moderada LISS (Low Intensity Steady State, o Cardio de baja intensidad a paso constante).

Cada sistema de entrenamiento tiene su función en el cuerpo así como su proceso metabólico de energía. En el sistema cardiovascular HIIT aumentas la capacidad mitocondrial; tener más mitocondrias aumenta la capacidad oxidativa, es decir, la capacidad de oxidar las grasas. El proceso no es inmediato, a diferencia del LISS que quemas grasa mientras realizas actividad, si no que sus efectos son en las siguientes 24 horas donde se da el proceso de pérdida de grasa.

Un estudio hecho por Tremblay ET AL comparó dos grupos de personas: unos entrenaron con LISS y otros con HIIT. Se encontró que aquellos participantes en el grupo de HIIT experimentaron “un reducción 9 veces mayor del grosor del pliegue de la piel.”

Eso no quiere decir que trabajar en LISS no sea efectivo, trabajar en ZONA o en los umbrales, quema grasa 60% al 70% a partir de 20-30 minutos de trabajo constante (correr, nada, ciclismo, etc.), ésta es una buena forma de activar

la combustión de los ácidos grasos, lo que es importante tener en cuenta es que el cuerpo se acostumbra y cada vez necesita aumentar el tiempo de trabajo para lograr un efecto parecido al que antes obtenías, además de no tener mucho efecto en el metabolismo una vez acabada la actividad.

En conclusión es importante conocer y estar al tanto que las capacidades de tu corazón para así elaborar un plan de entrenamiento que te conduzca de manera efectiva y segura hacia una vida más sana.

Fuente: <http://gymhabits.com/2012/06/03/cardio-para-quema-de-grasa/#more-72>



Liga y Aucas protagonizaron el clásico capitalino

Foto Cortesía Diario Comercio



En el marco de la edición nº56 de los campeonatos nacionales de fútbol, los ganadores de la primera y segunda etapa del torneo nacional 2014, Emelec y Barcelona respectivamente, protagonizaron los dos últimos 'clásicos del astillero' del año. El estadio Monumental 'Banco Pichincha' y la 'Caldera' del Capwell, fueron los escenarios que albergaron a futbolistas y aficionados para las dos finales que se disputaron el 17 y el 21 de diciembre. Desde 2009, esta era la primera vez que una final de campeonato se definía con uno de los partidos más importantes en el Ecuador.

En todo el año, 'eléctricos' y 'toreros' fueron los equipos más regulares. Antes de llegar a la final, ambos equipos se enfrentaron en cuatro ocasiones. Con dos victorias 'azules' en la primera etapa, y dos 'amarillas' en la segunda, la final también definiría al ganador de los 'clásicos del astillero' del 2014. Emelec llegó a la final tras haber finalizado puntero en la primera etapa. El equipo de Gustavo Quinteros obtuvo 44 puntos, que fueron resultado de 13 victorias, 5 empates y 4 derrotas. En esta etapa, los 'azules' tuvieron el arco menos batido (14 goles), y la segunda delantera más goleadora con 35 tantos, uno menos que el Independiente del Valle.

Por otra parte, el equipo con el mayor número de hinchas en el país, obtuvo su pase a la final, tras haberle arrebatado del bolsillo el ticket al Independiente del Valle. Los de Israel llegaron a la final del torneo después de haber ganado 48 puntos en la segunda etapa del campeonato nacional de fútbol, los cuales llegaron tras

15 ganancias, 3 empates y 4 derrotas. Barcelona fue el equipo que vio caer su arco menos veces en la segunda mitad del semestre, ya que solo le marcaron 16 veces.

Con estos antecedentes, el miércoles 17 de diciembre del 2014, Ecuador entró en el primer stand-by. En el estadio Monumental 'Banco Pichincha', se jugaron los primeros noventa minutos. Más de 60.000 hinchas de Barcelona coparon cada espacio del Monumental. Los mismos, tuvieron que esperar hasta el minuto 88 para poder ver el gol amarillo, que llegó por parte del argentino Ismael Blanco. Esta anotación les devolvió la tranquilidad y la esperanza de poder alcanzar su 15º corona en el fútbol profesional del Ecuador, ya que iban perdiendo 0-1 con una anotación que llegó por parte de uno de los goleadores del club 'eléctrico', Ángel Mena. Después del partido, el DT del equipo 'millonario', Gustavo Quinteros, se sintió molesto por el gol recibido en los minutos finales del partido. "En un centro nos hacen gol. Da bronca porque siempre somos superiores a Barcelona, pero ellos aprovechan estos detalles. Barcelona es un equipo que juega así, a los centros, a las pelotas paradas. Nosotros jugamos muy bien. La falta de efectividad nos costó, hay que estar más atentos en las pelotas paradas". Por su parte, el DT 'torero', Rubén Israel,

sintió tranquilidad tras haber conseguido el empate en casa. "El empate nos genera unas fuerzas tremendas para ir a buscar el campeonato en el estadio de Emelec. Ellos tienen un juego muy vistoso y fuerte, pero nosotros vamos a corregir errores y a pelear con todo el domingo por el título".

Para el partido de vuelta, que se jugó el 21 de diciembre, 'eléctricos' y 'toreros' llegaban concentrados para definir al campeón del 2014. Con un estadio a reventar, copado en cada espacio de camisetas azules, se dio inicio a las 16:30, al segundo y final stand-by, el cual daría a Emelec su 12º trofeo o a Barcelona su 15º campeonato nacional.

En los primeros diez minutos de juego, los dos equipos no se hacían daño. Llegadas de lado y lado, hacían que el partido sea entretenido, hasta que Alex Bolaños, mediocampista de Barcelona, fue expulsado por doble tarjeta amarilla, tras haber cometido dos faltas contra su hermano, el delantero 'millonario', Miller Bolaños. Israel tuvo que ingeniarse una estrategia para poder contener la presión de los jugadores 'azules', la cual tuvo su primer efecto al minuto 20, cuando Ángel Mena ponía en ventaja a Emelec, y extendía el global a 2-0 a favor del equipo 'millonario', lo cual le entregaba momentáneamente el título al cuadro dirigido por Quinteros.

LA EDICION # 57 DEL CAMPEONATO NACIONAL

ZONA FUTBOL

Mauricio Nieto



Ángel Mena celebra el primer gol de los tres que marcó Emelec en el Capwell. Foto: El Diario (Manabí).

En la segunda parte, se sintió el dominio de Emelec, la cual se intensificó en los 10 minutos finales, en donde llegaron los dos goles de Miller Bolaños (80', 86'), los cuales aumentaron el marcador del partido a 3-0, con lo que inmediatamente, Emelec se coronaba bi-campeón del fútbol ecuatoriano.

Al finalizar el partido, los hinchas 'azules' presentes en el Capwell, y en todo el Ecuador, hicieron escuchar su voz con el 'Y ya lo ve, y ya lo ve, somos campeones otra vez'. Jorge Barraza, columnista de diario 'El Universo' dejó sus impresiones después del campeonato conseguido por Emelec. "Estamos frente a un campeón muy justo. Al cabo de los dos partidos, Emelec fue claramente superior".

Cabe recalcar, que por precautelar la seguridad de los hinchas de Barcelona y Emelec, en cada estadio, se prohibió hinchada visitante, lo cual le agregó un dato curioso a la historia de las finales de los torneos ecuatorianos. Con el campeonato de Emelec, los 'azules' representarán al país nuevamente en Copa Libertadores y Sudamericana, mientras que Barcelona será el segundo representante de Ecuador en la Copa Libertadores 2015.

Una nueva edición de la 'Copa Pilsener'.

La quincuagésima séptima edición del Campeonato Ecuatoriano de Fútbol está en marcha desde el 31 de enero del 2015, y trajo consigo algunas sorpresas. Aucas, el equipo

'ex-petrolero', llegó a la serie de privilegio del Ecuador después de haber pasado por la Serie 'B' y Segunda Categoría. En la segunda fecha, se enfrentó a Liga de Quito trayendo consigo el recuerdo del denominado 'Clásico Quiteño', el cual no se había jugado desde hace nueve años. Este partido terminó en empate a un gol por bando.

También se dio el ascenso de River Ecuador. El equipo de Guayaquil ascendió a la Serie A después de haber estado cinco años en la Serie B y dos en Segunda Categoría. El equipo 'roji-negro' es por el momento uno de los líderes de la Serie A, detrás del bi-campeón, Emelec, con siete puntos. Cabe mencionar que River Ecuador está jugando en el estadio Cristian Benítez, el cual cuenta con césped sintético, y por primera vez en la historia del fútbol nacional se juega en una cancha con este gramado.

Finalmente, como es característico en cada edición del Campeonato Nacional de Fútbol, el mercado de jugadores tuvo mucho movimiento. Deportivo Quito fue el equipo que más jugadores contrató. La 'AKD' trajo a 17 jugadores y a su cuerpo técnico, encabezado por Tabaré Silva. Los capitalinos contrataron a Franklin Salas, ex-jugador de Liga de Quito, quien confirmó estar ansioso por jugar con los 'azucenas'. Por otra parte, el equipo que más sufrió por la salida de sus jugadores fue Independiente del Valle, quienes fueron eliminados de la Copa Libertadores tras perder 4-1 en el global contra Estudiantes de La Plata. Los 'negrizules' vieron partir a sus máximos referentes, Jonathan Gonzáles, Fernando Guerrero, Junior Sornoza, quienes partieron a México; y Henry León, quien ahora juega en Emelec.

Como dato final, el 8 de marzo se jugarán los dos clásicos de los últimos años. Deportivo Quito recibe a Liga en el Atahualpa, y Barcelona visita a Emelec. Este último se jugaría en el estadio Alberto Spencer.



El argentino Ismael Blanco fue una pieza fundamental en el esquema de Israel. Foto: Victor Serrano.



CLÁSICOS

GRILL & LOUNGE

2013

Che Emilio

!!! *La parrilla del Ecuador !!!*
Visítanos en el Paseo





Después de haberse culminado la fase de grupos de la UEFA Champions League, el organismo que dirige la competición de clubes más importante de Europa, realizó el 15 de diciembre pasado, el sorteo para la parte final de la edición número 60 del torneo europeo. 16 equipos se enfrentarán en busca de la 'orejona', la cual es ostentada por el equipo 'merengue' dirigida por el italiano Carlo Ancelotti, y también último campeón del Mundial de Clubes.

El campeón Real Madrid, FC Barcelona, Juventus de Italia, PSG (París Saint-Germain) de Francia, Bayern Munich de Alemania, entre otros; son los equipos que estarán presentes en los octavos de final de la Champions League, la cual comenzará el 17 de febrero. En esta parte del torneo, la presencia del Basel de Suiza y el Shakhtar Donetsk de Ucrania, es la sorpresa de la edición 2014-2015.

Entre los partidos más atractivos para la primera ronda de eliminación, se encuentran París Saint-Germain (FRA) vs. Chelsea (ING), y FC Barcelona (ESP) vs. Manchester City (ING). Este último encuentro ya se dio en la edición

pasada de la Champions League, en la cual, el cuadro español fue capaz de eliminar al equipo inglés. Los restantes doce equipos se enfrentarán de la siguiente manera: Bayern Leverkusen (ALE) vs. A. de Madrid (ESP), Juventus (ITA) vs. Borussia Dortmund (ALE), Schalke 04 (ALE) vs. Real Madrid (ESP), Shakhtar Donetsk (UCR) vs. Bayern Munich (ALE), Arsenal (ING) vs. Mónaco (FRA) y Basel (SUI) vs. Porto (POR).

El brasileño Luiz Adriano es el actual goleador del torneo. El delantero del Shakhtar Donetsk ha jugado 449 minutos y ha logrado anotar nueve dianas. Le sigue el argentino Lionel Messi, que ha conseguido ocho tantos. Por otro lado, el jugador español Cesc Fábregas es el máximo asistente del torneo. El jugador del Chelsea inglés, ha realizado cuatro asistencias en 492 minutos jugados.

Después de estos encuentros, el 14 de abril comenzarán los cuartos de final, el 5 de mayo se iniciarán las semifinales, y el 6 de junio, se disputará la final en el estadio Olímpico de Berlín, en Alemania. Cabe mencionar que, el equipo que se corone campeón de esta edición, formará parte del Mundial de Clubes del 2015.



LA CHAMPIONS LEAGUE PROMETE HACER VIBRAR 2015

ZONA INTERNACIONAL

Mauricio Nieto



Fotos cortesía UEFA.COM

Hemos invitado a tres deportistas de la disciplina del voleibol para que compartan con ZonaSport como es su día a día y que su testimonio sirva de ejemplo para las futuras dragonas. Sin duda se trata de mujeres que han alcanzado la excelencia académica-deportiva.



LA PLAYA LLEGO A CUMBAYA

ZONA VOLEYBALL

Byron Cárdenas

Nombre: Camila Ruiz

Lugar de Nacimiento: Quito

Edad: 20 años

Disciplina: Volley de Salón

Carrera: 2do Año de Diseño Interior

Qué significa el Volleybol para ti?

Siempre fue un deporte que me llamó mucho la atención, mi hermano mayor lo jugaba y siempre me causo intriga el aprender a jugar. Mis padres siempre me apoyaron desde los 9 años, comenzando desde los extra curriculares en el colegio y luego en los entrenamientos en Concentración Deportiva de Pichincha.

Cómo es tu día a día?

Comienzo el día desayunando sano (frutas, granola, yogurth y un sandwich de queso) tengo clases toda la mañana, así que aprovecho de un tiempo libre para comer algo a media mañana, por lo general galletas integrales. Al salir de clases almuerzo proteína y siempre acompañado de ensalada porque me gusta mucho. Por la noche después de entrenar, llego a la casa a cenar y hacer deberes.

Qué tipo de apoyo recibes de la USFQ?

Tengo una beca deportiva. Y gracias a ello ayudo a financiar mis estudios y a seguir practicando mi deporte favorito.

Qué se siente ser una dragona?

Un orgullo. Siempre es importante formar parte de algún equipo o institución, más aún representando a la mejor Universidad del país.

Qué le dirías a alguien que le gusta el deporte y quisiera incursionar en el alto rendimiento deportivo-académico?

Le diría cuan es importante saber encontrar un balance para poder desempeñarte de la mejor manera en los dos ámbitos. Hay q ser agradecidos por la oportunidad y ayuda que la USFQ te otorga para poder pagar tus estudios.

Qué logros has conseguido a lo largo de tu carrera deportiva?

He podido representar a la provincia como seleccionada siempre logrando las primeras posiciones, lo cual representa una gran responsabilidad y orgullo para mi. También puedo decir que la oportunidad que se me ha dado para representar a la USFQ como una de sus becadas y jugadoras, ha sido increíble y estoy muy agradecida por ello.

Qué haces en tu tiempo libre?

No tengo mucho tiempo libre, ya que debido a mi carrera los trabajos son muy largos y minuciosos, pero me encanta pasar con mi familia y gente cercana



Fotos Erik Torres

Nombre: Valentina Centeno Arteaga

Lugar de Nacimiento: Portoviejo

Edad: 18 años

Disciplina: Volley de Playa

Carrera: 2do Año de Jurisprudencia

A qué edad empezaste a practicar éste deporte y por qué lo escogiste?

Un día que iba a ver a mi hermano a su entrenamiento de tenis en la Federación Deportiva de Manabí, se acercó la entrenadora de Volley y me preguntó si quería empezar a entrenar este deporte, mi estatura posiblemente le atrajo (1.83 m). Le dije que sí y que iba a intentarlo; sin darme cuenta con el tiempo se convirtió en una de mis mayores pasiones. Tenía 14 años en ese entonces.

Qué se necesita para ser una buena estudiante y una buena deportista?

Todo es cuestión de organizarse. Mientras sepas distribuir tu tiempo, en realidad puedes hacer todo lo que te propongas. Intento no auto-limitarme y trato de cumplir a cabalidad con mis obligaciones tanto académicas como deportivas. Asisto a clases todos los días a la Universidad, entreno en cancha tres veces a la semana y también asisto al gimnasio tres días a la semana.

Qué tipo de apoyo recibes de la USFQ?

La USFQ apoya a todo tipo de deportistas y en mi caso no ha sido una excepción. Tengo beca deportiva en Volleyball. Hasta ahora me ha tocado asistir a varias competencias internacionales y por lo tanto faltar a clases. Pero gracias a la ayuda y comprensión de la Universidad, profesores y entrenadores, no me ha perjudicado académicamente.

Además, ahora la Universidad está participando en la Liga Nacional de Volleyball avalada por el Ministerio del Deporte. Algunos fines de semana debo viajar y hasta ahora todas las atenciones han sido de calidad.

Qué se siente ser una dragona?

Es un sentimiento de orgullo y satisfacción. Saber que puedes representar a tu Universidad con un grupo tan lindo como al que pertenezco.

Qué logros has conseguido a lo largo de tu carrera deportiva?

Conseguí un Campeonato de Volley de Playa en Esmeraldas, además fui Vice campeona en un Nacional de Volley de Salón en Guayaquil y he sido seleccionada varias veces para representar al Ecuador.



Nombre: Andrea Espinosa González

Lugar de Nacimiento: Quito

Edad: 18 años

Disciplina: Voley de Salón

A qué edad empezaste a practicar éste deporte?

Me inicié a los 13 años. Desde pequeña practiqué únicamente deportes individuales, siempre quise pertenecer a un equipo y depender de más personas para conseguir un triunfo. El volleyball fue mi primera opción porque mi mamá lo practicaba, estuve presente en un par de entrenamientos y eso bastó para involucrarme. Mis padres han sido mi apoyo.

Cómo compaginas tu vida deportiva y académica?

Compaginar el deporte y los estudios requiere mucha organización y sacrificio. Para que este tipo de vida sea posible, hay factores muy importantes como es la alimentación y el descanso. Para que mis días no sean exhaustivos cumplo con estos factores y le doy valor e importancia al tiempo para cada actividad.

Cómo ha sido ésta experiencia en la USFQ?

La USFQ nos brinda el apoyo necesario para participar en todas las competencias y viajes que se presentan. Ser una dragona es increíble, es ser parte de una familia; pero demanda responsabilidad y esfuerzo para mantener nuestro nombre y el de Universidad en alto.

Que le dirías a alguien que le gusta el deporte y quisiera incursionar en el alto rendimiento deportivo-académico?

Le diría que se mantenga firme en cuanto a sus decisiones y sueños, sin importar la dimensión de los sacrificios y esfuerzo que requiera cumplirlos. Durante mi carrera deportiva he conseguido varios logros, desde campeonatos intercolegiales hasta juegos nacionales, y los he logrado con mucho sacrificio. Intento distribuir el poco tiempo libre que me queda entre mis amigos, familia e intereses personales que son básicamente leer, escribir, pintar y viajar.



 @NVSportsEC

 /naturalvitalitysports

www.naturalvitality.com.ec

SERIOUS SUPPLEMENTS FOR SERIOUS GOALS.

QUITO: MATRIZ: Av. República OE3-30 y Ulloa. Telfs.: 2434830. Cel.: 0999443665. **PASEO SAN FRANCISCO:** Local L-219. Telf.: 3222050. **CONDADO SHOPPING:** Local 429, 4to Piso. Telf: 3802262. **EL RECREO:** Local S-229. Telf.: 2641324. **QUICENTRO SUR:** Local P2-130. Telf.: 4000139. **GUAYAQUIL: C.C. PLAZA QUIL:** Local 4. Telfs.: 2296531. Cel.: 0999178220. **MALL DEL SUR:** Local 229. Telf.: 2085409.

Cel.: 0980647785. **CITY MALL:** Local 232. Telf.: 3068175. Cel.: 0999380068. **VILLAGE PLAZA:** Megamaxi Local 132. Telf.: 2097837. **AMBATO: MALL DE LOS ANDES:** Megamaxi Local M3. Telf.: 2418999. **CUENCA: MALL DEL RÍO:** Local C48. Telf.: 2882916. **MONAY SHOPPING CENTER:** Local B345. Telf.: 4078035. Cel.: 0997037461. **MANTA:** Av. Flavio Reyes Entre Calle 20 y Av. 20. Telf.: 2610111.

TEAM UP

ULTIMATE NUTRITION®



Una completa línea de suplementos nutricionales con fórmulas de un nivel superior, para potencializar el rendimiento deportivo al máximo.

**Natural
Vitality**

LAS CALORÍAS QUE INGERIMOS

QUÉ ES EL METABOLISMO BASAL?

Para entender a profundidad este tema acerca de las calorías que gastamos vs. la energía que consumimos, debemos conocer primeramente lo que significa el metabolismo basal, el cual se lo conoce como la cantidad de energía diaria que necesita una persona en estado de reposo. La energía que consumimos se mide en calorías. Las calorías miden la energía que proporciona un alimento al cuerpo; ésta energía mínima es utilizada por las células en las reacciones químicas intracelulares necesarias para la realización de funciones metabólicas esenciales, como es el caso de la respiración, el funcionamiento del cerebro y el corazón, y además, para que el organismo pueda mantener una temperatura corporal constante y adecuada.

Nuestro organismo recibe calorías de los alimentos energéticos: grasas, proteínas e hidratos de carbono. Otros nutrientes como el agua, los minerales o las vitaminas, no aportan calorías. Las grasas son los nutrientes más energéticos, dado que aportan 9 Kcal por cada gramo de grasa, mientras que los hidratos de carbono y las proteínas aportan 4 Kcal por cada gramo de grasa.

Cuántas calorías debo consumir?

Todo depende de dos factores: 1) Del objetivo que tengas para tu cuerpo, y 2) del tipo de deporte y frecuencia que practicas. Muchos de nosotros no tenemos ni idea de cuántas calorías debemos ingerir cada día, pues es un número que viene determinado por nuestra edad, género, altura, peso y nivel de actividad. Una vez que se haya encontrado este número (digamos que, por ejemplo, te preparas para un triatlón y resultó ser que necesitas 3.200 calorías diarias), entonces debemos dividirlo en el número de comidas que ingerimos al día. Una vez más, es nuestro propio organismo y rutina de ejercicios quien nos dirá si lo estamos haciendo bien (se recomienda anotar en un papel, dependiendo de cuáles sean nuestras metas en lo que a condición física se refiere, cuántas calorías consumimos, cuántas horas nos ejercitamos y cuántas calorías quemamos aproximadamente). Dependiendo de los resultados, debemos jugar con las variables de esta ecuación hasta obtener los resultados que deseamos.

Otros estudios concluyen que la mayoría de nosotros, aproximadamente, ingerimos 100 calorías de más cada día; las

mismas que marcan la diferencia entre ganar o perder peso en un tiempo determinado. Desde luego, si continuamos consumiendo esa cantidad extra durante varios años, podemos ganar varios kilos adicionales. Ahora bien, lo bueno es que para evitar esta situación solamente es necesario reducir 25 calorías diariamente de nuestra dieta, o quemar 25 más de ellas en nuestra rutina de ejercicios.



ZONA NUTRICION

Byron Cárdenas

ALIMENTOS / CALORÍAS (por 100 g)	ALIMENTOS / CALORÍAS (por 100 g)	ALIMENTOS / CALORÍAS (por 100 g)
VERDURAS Y HORTALIZAS	Higos secos 275	Queso de bola 349
Acelgas 33	Kiwi 51	Queso de Burgos 174
Ajos 139	Limón 39	Queso en porciones 280
Alcachofas 64	Mandarina 40	Queso gruyere 391
Apio 20	Mango 57	Queso manchego 376
Berenjena 29	Manzana 52	Queso parmesano 393
Berro 21	Melocotón 52	Queso roquefort 405
Boniato 152	Melocotón en almibar 84	Yogur desnatado 45
Calabacín 31	Melón 31	Yogur natural 62
Calabaza 24	Membrillo 33	CARNES
Cardo 21	Moras 37	Buey, solomillo 111
Cebolla 47	Naranja 44	Butifarra cocida 390
Cebolla tierna 39	Nectarina 64	Cerdo (chuleta) 330
Col 28	Nísperos 97	Cerdo (lomo) 208
Col de Bruselas 54	Palosanto o caqui 64	Conejo, liebre 162
Coliflor 30	Papaya 45	Cordero (costillas) 215
Setas 28	Peras 61	Jamón del país 380
Endibia 22	Piña 51	Jamón York 289
Escarola 37	Piña en almibar 84	Pavo 223
Espárragos 26	Plátano 90	Pollo 85
Espinacas 32	Pomelo 30	Ternera (bistec) 181
Grelos 11	Sandía 30	PESCADOS Y MARISCOS
Guisantes 92	Uva 81	Anchoas 175
Habas tiernas 64	FRUTOS SECOS	Anguila 200
Judías tiernas 39	Almendras 620	Atún 225
Lechuga 18	Avellanas 675	Bacalao fresco 74
Maíz dulce en conserva 50	Cacahuete 637	Bacalao seco 322
Nabos 29	Castaña 199	Besugo 118
Patata cocida 86	Nueces, piñones 660	Calamar, sepia 82
Pepino 12	Pistacho 581	Gambas 96
Perejil 55	CEREALES Y PASTA	Langosta 67
Pimiento 22	Arroz blanco 354	Langostino 96
Puerros 42	Arroz integral 350	Lenguado 73
Rábanos 20	Avena 367	Lubina 118
Remolacha 40	Pan de trigo, blanco 255	Mejillón 74
Soja (brotes) 50	Pan de trigo, integral 239	Merluza 86
Tomate 22	Pasta 368	Mero 118
Zanahoria 42	LEGUMBRES	Pulpos 57
FRUTAS	Garbanzos 361	Rape 86
Aguacate 167	Guisantes, secos 317	Salmón 172
Albaricoques 44	Habas, secas 343	Salmonete 97
Cerezas 77	Judías, secas 330	Sardinas, boquerón 151
Ciruelas 44	Lentejas 336	Trucha 94
Coco 646	LÁCTEOS	VARIOS
Chirimoya 78	Leche de vaca, entera 68	Huevo entero 162
Dátil 279	Leche de vaca, semidescremada 49	Azúcar 380
Frambuesa 40	Queso blanco, desnatado 70	Miel 300
Fresas 36		Aceitunas 149
Granada 65		
Higos 80		

Cómo calculo mi metabolismo basal?

El metabolismo basal depende de varios factores, como sexo, talla, peso, edad, etc. Como claro ejemplo del metabolismo basal está el caso del coma. La persona «en coma», está inactiva, pero tiene un gasto mínimo de calorías, razón por la que hay que seguir alimentando al organismo.

La tasa metabólica disminuye con la edad y con la pérdida de masa corporal. El aumento de la masa muscular es lo

único que puede incrementar esta tasa. Al gasto general de energía también pueden afectarle las enfermedades, los alimentos y bebidas consumidos, la temperatura del entorno y los niveles de estrés. Para medir el metabolismo basal, la persona debe estar en completo reposo pero despierta. Una medida menos precisa, y que se realiza en condiciones menos estrictas, es la tasa metabólica en reposo. El metabolismo basal de una persona se mide después de haber permanecido en reposo total en un lugar con una temperatura agradable (20 °C)





Fotos Zona Sport

y de haber estado en ayunas 12 o más horas. Existen varias fórmulas para medir el metabolismo basal de una persona, una de las más sencillas es la siguiente:

FORMULA DE CALCULO DEL METABOLISMO BASAL

Hombres

$$1 \times \text{Peso/Kg} \times 24$$

Mujeres

$$0,90 \times \text{Peso/Kg} \times 24$$

Es decir, los hombres consumen 1 caloría x cada Kg. de peso corporal x cada hora. De esta manera, un hombre de 75 Kg. consumirá $1 \times 75 \times 24 = 1800$ cal x día

Cuánto es lo que comemos?

El concepto más importante que debemos entender para reducir nuestro peso es saber con exactitud cuánto estamos comiendo; y esto no es cosa sencilla. Normalmente, comemos casi todo lo que nos sirven en un plato, lo que ordenamos en un restaurante o lo que contiene algún producto comprado en un supermercado. Un estudio del año 2005 publicado en una revista inglesa, aseveraba que la gente consume alrededor del 92% de la comida que se sirve en un plato.

Algunos entendidos opinan que el mayor

problema se encuentra en las etiquetas de los productos, pues no dicen con claridad el número de calorías que contienen. Las marcas de comida tienen conceptos diferentes a la hora de elaborar sus insumos, por lo que entre una y otra encontraremos grandes diferencias en lo que a composición se refiere. Por tanto, se debería informar al consumidor de cuántas calorías vienen, por ejemplo, en cada 100 gramos del producto que se vende, logrando así que la comparación con otro tipo de marcas sea más sencilla. A lo largo de los años se han hecho varias investigaciones que no han hecho más que confirmar esta confusión con las calorías que ingerimos.

Ejercitarse o morir

Correr siempre ha sido lo más recomendado para quemar calorías, pero a menudo olvidamos que es mucho más fácil dejar de ingerir 25 calorías que eliminarlas mediante el ejercicio. Ésta es la razón por la que muchos atletas, que llevan entrenando durante meses para una maratón, no logran deshacerse de esos kilos de más. Si estás acostumbrado a creer en aquello de que correr 35 millas quemará exactamente 3.500 calorías y como resultado, tu cuerpo perderá aproximadamente 500 gramos de peso, estás dejando fuera una parte importante de la ecuación.

Aquí es donde entra el concepto de 'costo

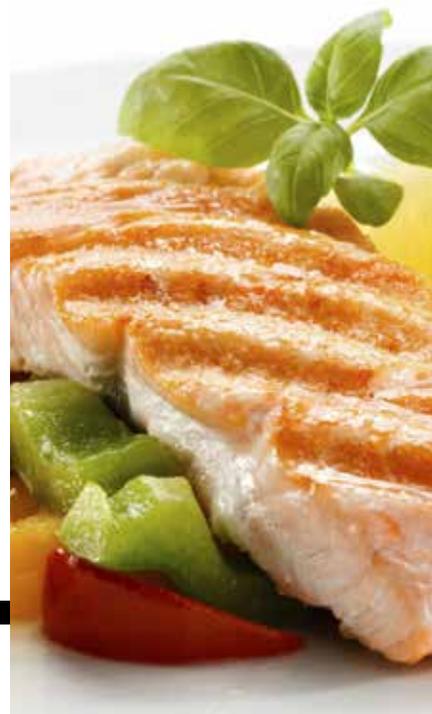
de energía por entrenamiento'. Por ejemplo, si sales a correr 3 Kms y esto te toma 30 minutos, necesitas restar el número de calorías que habrías quemado incluso si hubieras permanecido sentado en tu escritorio durante ese lapso de tiempo (aproximadamente 80). Esto implica que el costo de energía en ese día de entrenamiento está más cerca de las 220 que de las 300 calorías.

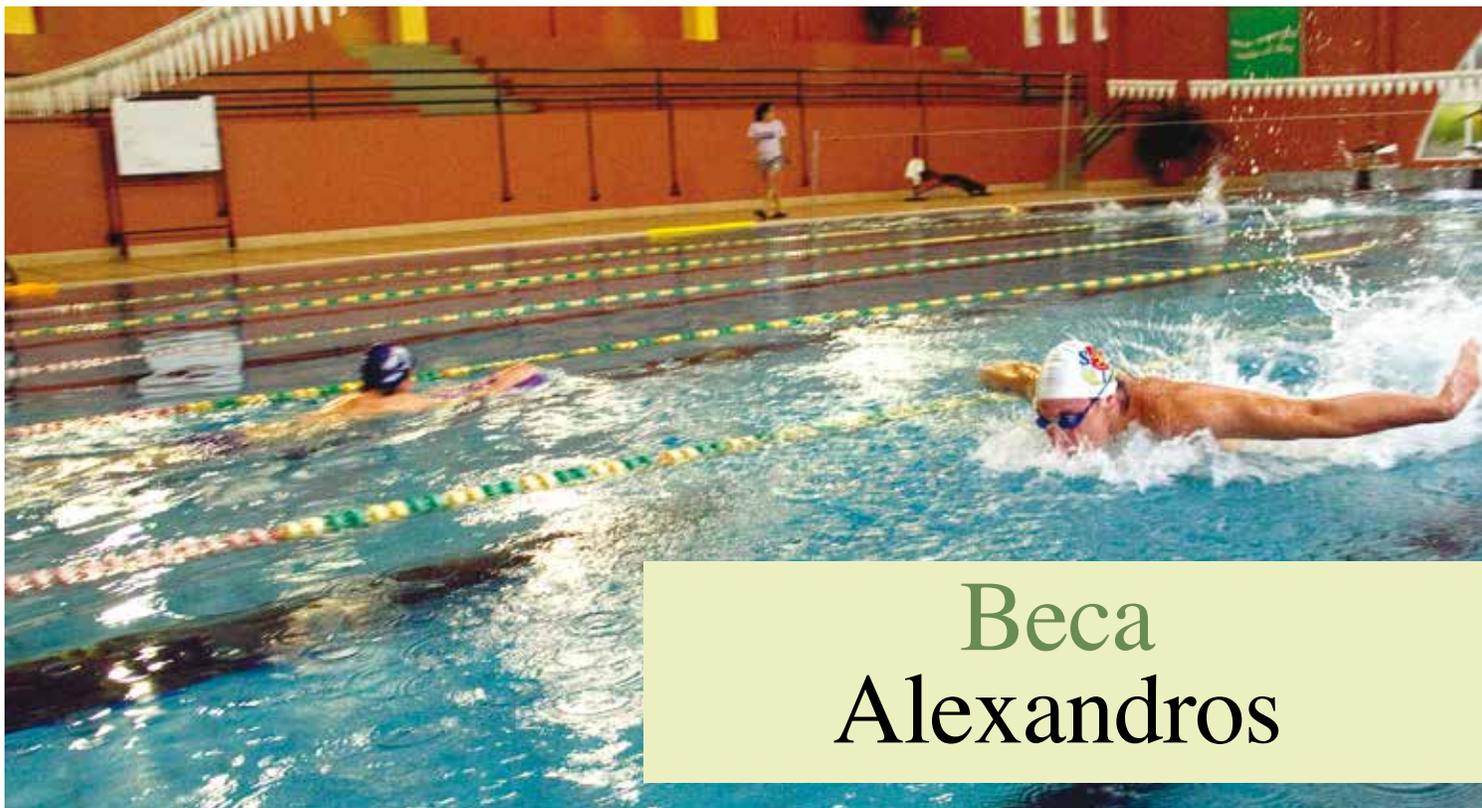
También es importante tener en cuenta otro factor llamado 'conservación de energía'. Si tu largo entrenamiento te deja tan exhausto que pasas el resto del fin de semana tirado en el sofá viendo películas, en vez de estar limpiando la casa o trabajando en el jardín, puede que estés quemando menos calorías en el día que si corrieras una distancia menor; pero te quedará energía para continuar con tus actividades.

Finalmente, debes tener presente la llamada 'compensación energética', que no es más que ingerir más calorías después de un entrenamiento que las que quemaste durante el mismo.

Conclusión

Todas las personas deben ejercitarse. Si estás ejercitándote solamente para mantener una buena salud, poco o nada de lo mencionado anteriormente debe preocuparte. Pero si lo haces para perder peso, debes considerar todas las variables: el ejercicio es bueno, pero ten en cuenta que no debes consumir muchas más calorías después de un entrenamiento, de las que puedas quemar.





Beca Alexandros

La USFQ tiene el objetivo de reclutar a los mejores deportistas del país, al mismo tiempo apoyar en el desarrollo de su nivel deportivo.

Las Becas Alexandros cubren parcialmente los costos de servicios educativos. No incluye pagos de matrícula, servicio de asistencia médica y educación segura, libros, infraestructura y desarrollo.

Nuestros Dragones compiten a nivel nacional e internacional por lo que siempre estamos en constante búsqueda de nuevos talentos.

Los atletas/estudiantes de la Universidad San Francisco de Quito se destacan por demostrar excelencia tanto en sus estudios como en el deporte que practican, factores que respaldan el porcentaje de beca con el que llegan a beneficiarse.

Requisitos para aplicar a una beca alexandros:

Tomar la Prueba de Aptitud Académica (PAA) con un resultado mínimo de 1800/2400

Obtener 90/100 en el examen Manual del Estudiante

Ingresar a la selección USFQ del deporte que practica y contar con el aval del entrenador.

Entrevista con el decano o coordinador de área de estudio

Presentar currículum deportivo en la oficina de deportes USFQ.

Para mayor información

Mike Cardenas mcardenas@usfq.edu.ec • Tania Borja tsborja@usfq.edu.ec

NO TE CONFORMES CON BUENO, EXIGE EXCELENCIA

Las pantallas más vívidas del mundo, sonido cristalino y juegos revolucionarios. Cada detalle de nuestros smartphones y tablets está diseñado para entregarte una experiencia superior.



XPERIA™ Z3



XPERIA™ TABLET Z2



UN ACCESORIO PARA CADA NECESIDAD



Sabemos que necesitas un smartphone o una tablet que estén preparados para tu ritmo de vida. Desde una batería de calidad hasta su diseño OmniBalance puro, a prueba de agua y líder en el mercado, nos enfocamos en los detalles que van más allá de lo superficial

FUSIÓN DE INGENIERÍA Y DISEÑO

10 deportes para quemar GRASA

ZONA FITNESS

Byron Cárdenas



Fotos Zona Sport

Si quieres estimular el gasto calórico con ayuda del ejercicio, a continuación te mostramos el top 10 de deportes que más calorías gastan y que pueden ayudarte a lograr un balance energético *negativo* sin restringir en demasía lo que comes:

1. **Correr a 9 km/hora:** quema alrededor de 21 Kcal por minuto, siempre a una velocidad considerable. A menor velocidad, menor gasto calórico.
2. **Natación:** aunque nadar estilo mariposa quema más calorías, en promedio con este deporte podemos consumir 19 Kcal por minuto.
3. **Judo y karate:** permite quemar aproximadamente unas 13 Kcal por minuto y desarrollar la coordinación y la capacidad de alerta.
4. **Saltar la cuerda:** se trata de una alternativa divertida y económica para quemar calorías, pues permite gastar alrededor de 12 Kcal por minuto.
5. **Squash:** es una actividad muy intensa que trabaja todo el cuerpo rápidamente y permite quemar aproximadamente unas 11 Kcal por minuto.
6. **Alpinismo o montañismo:** con estas opciones podemos además de trabajar muchos músculos del cuerpo, quemar alrededor de 10 Kcal por minuto.
7. **Fútbol o baloncesto:** permiten quemar aproximadamente 9,5 Kcal por minuto y son una actividad que exige gran esfuerzo al sistema cardiorrespiratorio.

8. **Voleibol:** requiere de mucha resistencia y puede consumir alrededor de 8 Kcal por minuto de nuestro cuerpo.
9. **Ciclismo:** a 14 km/hora es una actividad que permite gastar aproximadamente 7 Kcal por minuto y trabajar varios músculos de nuestro cuerpo incluyendo el corazón.}
10. **Tenis:** implica mucho trabajo de piernas y articulaciones, te permite gastar unas 7 Kcal por minuto.

Como se puede ver, no son pocas las actividades que nos permiten quemar muchas calorías, pudiendo superar las 1000 Kcal por hora en las alternativas más intensas como es correr a gran velocidad. Por supuesto, tú puedes escoger acorde a tus preferencias y necesidades y así, favorecer el gasto calórico para perder kilos de grasa principalmente.

Para tener en cuenta

Después de haber presentado los 10 deportes que queman más calorías, es preciso tener en cuenta que no siempre se quema igual dosis de energía, sino que el gasto calórico depende de la masa corporal a movilizar.



Así, **a mayor peso corporal mayor será el gasto calórico**, como así también será superior el gasto energético si tenemos un porcentaje de masa muscular superior.

Por otro lado, es importante aclarar que las cifras antes dadas son estimadas para una persona de 70 Kg, pero como hemos dicho antes, a mayor peso corporal más gasto calórico y a menor peso menores serán las calorías consumidas.

Asimismo, es fundamental tener en cuenta que no siempre las calorías quemadas derivan de las grasas, sino que para quemar grasas es preciso entrenar a intensidad moderada, en el rango quema-grasas de nuestra frecuencia cardíaca máxima, es decir, entre 70% y 80% de la misma.

Posiblemente encuentres expresados a estos conceptos como sinónimos, o simplemente te quede la duda sobre si quemar grasa es lo mismo que quemar calorías. Pero, en verdad, no





lo es. Si bien están relacionadas en un mismo proceso, estas acciones sólo se presentan si se conjugan una serie de factores indispensables a la hora de adelgazar y mantener el peso ideal.

¿Cómo funciona la quema de calorías y grasas?

El cuerpo obtiene mediante las calorías ganadas a través de la alimentación la energía necesaria para sustentar las funciones del organismo, reservando las calorías sobrantes en forma de grasas. Luego, al hacer ejercicio y requerir mayores cantidades de energía, el cuerpo recurre a su **reserva de grasa** en búsqueda de una fuente energética auxiliar. Al quemar estos depósitos de grasa es como logramos bajar de peso.

Dicho así parece muy fácil, pero la realidad es que muchas personas ni

siquiera llegan a la etapa de quemar grasas debido a que consumen tantas calorías que estas alcanzan para cubrir las necesidades energéticas habituales del organismo. Debemos tener en cuenta que las grasas son una fuente energética de reserva que el organismo únicamente utilizará, o quemará, cuando no posea calorías a su disposición.

Diséñate un buen plan de alimentación
55% de tu dieta diaria debe ser de carbohidratos,
15% grasas y
30% proteínas.

VOLEYBALL

Los equipos de Voleyball USFQ de hombres y mujeres obtuvieron el primer lugar en la primera válida de la Liga Nacional que se realizó en Portoviejo en el mes de noviembre. Este logro nos promovió directamente a jugar la tercera válida que se desarrollará en el Coliseo ALEXANDROS de la USFQ entre el jueves 26 de febrero y el domingo 1 de marzo.

En esta válida se definirán los 4 finalistas que competirán por representar al país en el próximo Sudamericano de Voleibol.



Parte de la constante capacitación de nuestros entrenadores, entre diciembre y enero se desarrolló el curso de Planificación Deportiva a cargo del Prof. José Llerena. El objetivo de este fue definir el macrociclo de entrenamientos y competencias de todas nuestras selecciones dándole importancia a la preparación física y la prevención de lesiones de nuestros seleccionados.

Este curso fue posible gracias al apoyo de SIME y principalmente de Natural Vitality quienes nos apoyaron con un día de charlas sobre la alimentación, suplementación y la prevención de lesiones en atletas de alto rendimiento.





ESGRIMA

Como ya es costumbre, la organización del Campeonato interno IX de Esgrima USFQ en modalidad de Espada a cargo del Prof. Fernando Chiriboga fue un éxito. Más de 40 esgrimistas mostraron sus condiciones el 14 de diciembre donde primó el compañerismo, amistad y motivación por el deporte entre los participantes.



LEVANTAMIENTO DE PESAS

El 11 de diciembre se organizó el Open USFQ de Levantamiento Olímpico de Pesas, donde en modalidad de arranque y enviñ participaron deportistas de diferentes clubes de Crossfit de la ciudad, quienes en un número superior a 60 participaron tanto en hombres como en mujeres en las 8 diferentes categorías de acuerdo al peso que olímpicamente son aprobadas. La organización de este torneo a cargo del Prof. José Llerena fue un ejemplo de seriedad y profesionalismo dignos de reconocer.



GIMNASIA

Entre el 6 y 14 de diciembre el Coliseo ALEXANDROS de la USFQ se llenó del arte, flexibilidad y espectáculo que brindaron gimnastas de todo el país así como los Dragones de la San Pancho.

Iniciamos con el Campeonato Nacional "Copa USFQ" que reunió a cerca de 100 deportistas de diferentes clubes y universidades, donde compitieron niñas y niños desde los 8 años de edad hasta jóvenes universitarios, quienes intentaron ganar un espacio dentro de la selección ecuatoriana de este deporte. Terminamos este ciclo de competencias con el Campeonato Interno de la Universidad que buscaba identificar a los talentos más destacados en esta disciplina para conformar nuestra selección universitaria de #DragonesUSFQ. Felicitamos a la Profesora Kathy Rodas por la organización de estas competencias.



TAEKWONDO

El pasado domingo 14 de diciembre, se realizó la III Copa de Taekwondo Universidad San Francisco de Quito, donde nuestros #DragonesUSFQ destacaron por su excelencia deportiva, así como la organización y logística a cargo del Prof. Carlos Mejía y Mercedes Añamisé.

KRANKING:

ENERGY TRAINING SYSTEM

ZONA FITNESS

Janine Mongardini



Janine Mongardini Master Instructor de Kranking

En el mundo del deporte apenas hay límites y por ello cada vez son más las novedades y las actividades que se nos presentan. Una nueva modalidad deportiva es la conocida como Kranking, el último invento del creador del spinning, Jhonny G.

El Kranking es una especie de bicicleta accionada a través de las manos y el movimiento que éstas realizan al pedalear, pues se trata de una máquina de pedalear con las manos. Esta nueva modalidad deportiva nos ofrece la posibilidad de trabajar de forma suave y sencilla, de modo que es algo apropiado para todos los públicos, y por ello puede significar una buena manera de practicar deporte sin correr demasiado riesgo ni realizar un ejercicio complejo.

Kranking es el primer programa de ejercicio centrado en el tren superior del cuerpo como método de mejora cardiovascular. Representa una nueva manera de construir capacidad aeróbica y fuerza del tren superior, quemar calorías y desarrollar estabilidad abdominal. Y como utiliza el tren superior en lugar de las piernas, es un excelente entrenamiento alternativo para atletas de todo tipo, pues se centra en el uso de una nueva e innovadora máquina con la que realizaremos esta actividad que nos ayudará a mejorar nuestra resistencia cardiaca a la vez que trabajamos la parte superior del cuerpo y los abdominales.

BENEFICIOS

Fitness Cardiovascular:

Ciertos estudios han determinado que el Kranking incrementa el V02 máximo y mejora significativamente la resistencia cardiovascular.

Fuerza del Tren Superior:

Uno de los más excitantes aspectos del Kranking, es el impacto que tiene sobre la fuerza del tren superior; varios estudios demuestran crecimiento muscular e incremento de la definición del músculo.



Fuente: www.vitonica.com
Fotos Janines Mongardini



Cross-Training Efectivo:

Esta actividad ofrece beneficios incomparables para aquellos entrenamientos cruzados para las actividades de tren inferior, debido a su sustancial impacto en el sistema cardiovascular.

Control de Peso:

Kranking ayuda a quemar más calorías debido al incremento de la capacidad del tren superior en utilizar oxígeno para quemar grasa más eficientemente. Además, aumenta el metabolismo en reposo, como resultado de la mejora muscular del cuerpo, por lo que después de cada entrenamiento el consumo calórico también aumenta.

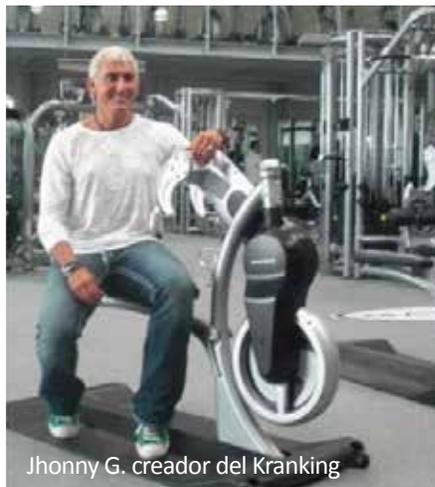
KRANKING NO CONOCE LÍMITES

Objetivo específico:

Activando el sistema cardiovascular y los músculos de un nuevo modo, el Kranking puede aumentar y mejorar los esfuerzos de pérdida de peso de quienes lo usan, potenciando el metabolismo basal y aumentando el rango de calorías quemadas durante y después del ejercicio.

Deportes específicos:

Kranking ofrece un excelente trabajo de recuperación cardiovascular a corredores o ciclistas, permitiendo mantener su nivel cardiovascular mientras descansan completamente los músculos primarios. Además, es un entrenamiento indoor perfecto para nadadores y tenistas, pues construye masa muscular y resistencia necesaria para cada uno de estos deportes.



Jhonny G. creador del Kranking

Ideal para personas con limitaciones:

Kranking es ideal para personas con limitaciones especiales, obesos o embarazadas, o personas con osteoartritis o recuperándose de casos de cáncer de mama. Esta actividad puede ayudar a mantener o incluso mejorar el nivel de fitness durante el periodo de cicatrización de daños en el tren inferior del cuerpo. La Krancycle es totalmente accesible con silla de ruedas, esto abre nuevas puertas para aquellos que de otro modo tendrían limitadas opciones de ejercitarse.

Hay que destacar que es la herramienta perfecta para las personas que realizan actividades aeróbicas y quieren aumentar su capacidad de resistencia, ya que con el Kranking trabajamos intensamente nuestra resistencia. La metodología de trabajo de esta actividad es similar a la del spinning, en este caso la parte del cuerpo que trabaja son los brazos. Por lo demás, el Kranking se imparte en clases colectivas en las que al ritmo de la música se sigue una determinada rutina. Por este motivo constituye una actividad aeróbica completa, así como una buena manera de mantener el tren superior tonificado. Poco a poco se convertirá en una actividad tan popular como su predecesor el spinning.





JANINE'S GYM
NUESTRA EXPERIENCIA,
HACE LA DIFERENCIA

Centro oficial de Spinning® y Kranking®



Kranking® - Spinning® - Pilates - Personal Training

TRX Suspension training® - Guía Nutricional - Aeróbicos

Entrenamiento Funcional - Bailoterapia - Pesas - Yoga



Dirección: Av. Circunvalación lote 1-52 y calle F Bypass Cumbayá, C.F. Plaza Moderna, 3er Piso
Email: janinegym@gmail.com
Telefono: 6006462



www.janinesgym.com



Un verdadero amigo está en tu pasado,
en tu presente y más en tu futuro.

ESO ES BUPA.

Bupa es el seguro médico internacional cuyo propósito es que todas las personas disfruten de vidas más largas, sanas y felices.

Esto lo hacemos posible gracias a que somos la empresa líder en asistencia médica en el mundo, con presencia en 192 países desde hace 67 años, compartiendo día a día la confianza y felicidad de más de 22 millones de clientes.

En Bupa tenemos el seguro médico de tu preferencia, para toda tu familia, con el respaldo internacional que se merecen.

Av. República de El Salvador
N34-229 y Moscú
Ed. San Salvador, Piso 4
Quito, Ecuador
Tel (593-2) 396 5600
Fax (593-2) 396 5650

www.bupasalud.com.ec



THE
NORTH
FACE

NEVER
STOP
EXPLORING



QUE NADA DETENGA
TUS GANAS DE
EXPLORAR

Foto: Tim Kemple



TheNorthFaceEcuador

Sector La Mariscal
Juan León Mera 23-83 y Wilson
mariscal@thenorthface.com.ec
(02) 222.9924

Quicentro Shopping
Av. Naciones Unidas y 6 de diciembre. Piso 1. Local 71
quicentro@thenorthface.com.ec
(02) 382.4031

Scala Shopping
Av. Interoceánica Km 12 1/2 y Pasaje El Valle. PB. Local 186
scala@thenorthface.com.ec
(02) 292.8017