

# ZONA Sport USFQ



## DEPORTIVA

**EL JUDO**  
"ME MOTIVÓ A SEGUIR ADELANTE"  
ENTREVISTA A GABY DÍAZ

**EL SEXO AFECTA**  
**AL DEPORTISTA?**

**SE REALIZÓ CON ÉXITO LA**  
**1ª EXPO DEPORTIVA**

**INSANITY**  
**EN SOLO 60 DÍAS**  
RESULTADOS ASOMBROSOS



Síguenos en Facebook como Mikasa Sports Ecuador y podrás ganar aros, arcos y balones Mikasa.

**¡ Para que no pares de jugar nunca!**

**MIKASA**



Encuétranos en Marathon Sports

¿QUIERES GANARTE UN VIAJE TODO PAGADO PARA TI Y UN ACOMPAÑANTE A LOLLAPALOOZA COLOMBIA?

SÍGUENOS EN NUESTRO FANPAGE Y ENTÉRATE DE ESTA PROMOCIÓN.

Encuétralas en Marathon Sports, Explorer y TAF.

[f /JanSportEcuador](#) [jansportecuador](#)

CONTINENTE



# 10 ENTREVISTA GABY DÍAZ

LA JUDOCA ECUATORIANA HABLÓ PARA ZONA SPORT

- 10 ENTREVISTA GABY DÍAZ
- 14 CLUB JACARANDÁ SEDE DE EVENTOS
- 17 EXPEDICIÓN AL CERRO TRINIDAD EN COCHAMÓ- CHILE
- 20 SE REALIZÓ CON ÉXITO LA 1ª EXPO DEPORTIVA

- 32 LA TECNOLOGÍA INVADE AL FÚTBOL
- 34 SU VELOCIDAD NO TIENE LÍMITES - ENTREVISTA A JOSUE CONGO
- 36 INSANITY: CONOCE TU CUERPO, TRABAJA CON EL



# 20 1ª EXPO DEPORTIVA USFQ

SE REALIZÓ DEL 28 AL 30 DE ABRIL



# 40 EL SEXO AFECTA AL DEPORTISTA?

LA VERDAD SOBRE EL MITO

- 40 EL SEXO AFECTA AL DEPORTISTA?
- 42 FITNESS: RENUEVA TU CUERPO BY MÓNICA & DANIELA
- 46 APPS: PARA VERTE Y SENTIRTE MEJOR

# FITNESS : BALANCE Y FUERZA

RENUEVA TU CUERPO CON MÓNICA & DANIELA

- 48 IMPORTANCIA DEL CORE EN LA ACTIVIDAD DEPORTIVA
- 52 FÚTBOL MUJERES: USFQ VS ESPE, LOS ETERNOS RIVALES
- 54 LAS CANCHAS SINTÉTICAS EN QUITO



# 42

## BYRON CARDENAS

39 años. Graduado en Comunicación en la USFQ, editor y periodista en la revista Zona Sport. Practica el fútbol y el Voley de Playa. Entrenador Deportivo Federado y Dirigente Deportivo AFNA, Coordinador de las Divisiones Menores y Clubes Formativos de la USFQ. Antropometrista Internacional ISAK Nivel II del programa de identificación de talentos en niños y jóvenes. Scouting de Talentos Deportivos. Email: zonasportusfq@gmail.com



## JOSÉ LLERENA

48 años. Licenciatura en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo. Antropometrista Internacional ISAK I y II. Maestro de Deportes de Rusia de Primera Categoría Halterofilia Múltiple Campeón y recordman Ecuatoriano, Juegos Bolivarianos, Juegos Sudamericanos y Campeonatos Sudamericanos. Es poseedor de records del Ecuador desde el año 1999 hasta la actualidad. Email: manima07\_67@yahoo.com



## PAOLA WOLLMANN

Médica General especializada en Medicina del Deporte. Su formación académica inició en Wake Forest University, North Carolina, donde hizo un bachelor en ciencias (psicología y arte). Regresó a Ecuador para estudiar medicina en la USFQ, posterior a esto se especializó en Medicina del Deporte en Exeter University, Reino Unido. Los deportes han sido parte de su vida; entrenó natación, equitación y fútbol. En EU incursionó en el ciclismo y running. Desde entonces ha competido en varias carreras y este año participará en un Ironman Email: paowollmann@gmail.com



## FELIPE PROAÑO

Es uno de los escaladores más motivados de nuestro Ecuador. Siendo representado por The North Face, ExtendBar y la USFQ Felipe ha logrado escalar grandes paredes como El Capitan, Half Dome, El Hulk y las paredes del Black Canyon. En el 2016 su objetivo se concentrará en el valle de Cochamó en Chile y en las paredes inexploradas del Ruth Gorge en Alaska. Felipe ha participado en el desarrollo de la escalada en Ecuador y es el autor de la Guía de Escalada en Roca del país. Email: fipo000@hotmail.com



## MICHAEL CARDENAS

41 años. Director del Departamento de Deportes de la USFQ. Master en Gerencia Deportiva, Coach personal y gerencial, especialista en entrenamiento funcional. Futbolista y triatlonista amateur; fundador del Club de Fútbol de la USFQ en 1995. Encargado de desarrollar proyectos que busquen apoyar el crecimiento de los Dragones. Email: mcardenas@usfq.edu.ec



## VERÓNICA ZAPATA

Arquitecta. Consultora Especializada en el desarrollo de políticas públicas. Lleva más de 10 años editando textos de alta complejidad. Coach alineada en temas de liderazgo, imagen personal, emprendimiento y salud integral para personas con discapacidad. Amante de la fotografía. Email: veronicazapataj@gmail.com



## MÓNICA CRESPO

36 años, atleta de élite, modelo, empresaria, pedagoga y diseñadora quiteña. Es catedrática de deportes en la Universidad San Francisco de Quito y deportista de aventura especializada en trail running y ciclismo. Entrenadora Personal Certificada de AFFA. Sus hobbies son la Pintura y el Canto. Cree mucho en la familia y adora compartir tiempo con sus hijos. Email: monicacresposport@gmail.com



## ANDREA MORA

Es Publicista y Diseñadora Gráfica de la USFQ. Realizó su posgrado en Dirección de Arte, en la Asociación de Agencias de Publicidad de Argentina (AAPA). Ha trabajado en prestigiosas agencias de publicidad e independientemente en su propio estudio de diseño KACTUZ DISEÑO. Alternamente siempre ha diseñado, con su mamá, ropa exclusiva para niños. Su hobby es bailar Tango desde hace 7 años. Email: andreitam@hotmail.com



ESTAFETAS

Somos una Generación Fit que cree en hábitos saludables, que promueve una cultura basada en la buena alimentación, descanso y el ejercicio como parte de nuestras vidas.

La **Expo-Deportiva USFQ** realizada a finales de Abril, fue una respuesta a una necesidad latente que tenemos las personas de mejorar cada día nuestro estilo de vida. Más de 12 mil asistentes se dieron cita en éste evento que duró tres días y que cumplió con su objetivo.

Agradezco el apoyo de autoridades, entrenadores y estudiantes que colaboraron con la organización de los torneos, clases demostrativas y conferencias. Un evento tan variado y completo, solo se lo puede realizar con el apoyo de mucha gente, instalaciones adecuadas, expositores renombrados y competidores apasionados.

Esta edición no solo gira en torno a la Expo, como siempre podrás encontrar notas de actualidad, fitness, entrenamiento, y perfiles de atletas destacados.

**Nos vemos en el 2017, en la nueva edición de la Expo-Deportiva.**



**Byron Cárdenas**  
EDITOR ZONA SPORT



## CONSEJO EDITORIAL

**GONZALO CALISTO**  
Instructor Deportes Extremos  
ecuaraid@yahoo.com

**MÓNICA CRESPO**  
Personal Trainer  
monicacresposport@gmail.com

**MICHAEL CARDENAS**  
Director de Deportes USFQ  
mcardenas@usfq.edu.ec

**PAOLA WOLLMANN**  
Médica Deportóloga  
paolawollmann@gmail.com

## DISEÑO E ILUSTRACIÓN

**ANDREA MORA**  
Kactuz Diseño  
andreitam@hotmail.com

## FOTOGRAFÍA

**VERÓNICA ZAPATA**  
Fotógrafa departamento de deportes

## PORTADA

Feria Expo Deportiva  
QUE BUENA FOTO

## IMPRESIÓN

EDIECUATORIAL

## COLABORADORES

Juan Carlos Brito  
Tania Borja  
Paúl Mena  
Clase de Periodismo Deportivo  
TAGA  
Santiago Viteri

## COMERCIALIZACIÓN

zonasportusfq@gmail.com  
telf: 297-1700 /ext.1529 / 3564 579  
cel: 098299 8863



P I L A T E S

Dirección: Calle Las Guindas E15-144 y de Los Perales - Sector Monteserrín  
Telefonos: 02-600-8855 / 02-224-2690  
Celular: 0987444462



# BioSil™

ÚNICO Generador Avanzado de Colágeno

LO QUE TÚ NECESITAS ES GENERAR COLÁGENO, NO COMERLO

AVALADO POR 3 PATENTES MUNDIALES

TE BRINDA HUESOS SALUDABLES (FUERTES Y FLEXIBLES).  
REDUCE EL DOLOR EN ARTICULACIONES MEJORANDO ASÍ SU MOVILIDAD.



**EN CÁPSULAS**  
Para huesos, articulaciones, piel, cabello y uñas:  
1 cápsula 2 veces al día.

**EN GOTAS**  
Para Huesos  
6 gotas 1 vez al día.  
Para huesos, articulaciones, piel, cabello y uñas:  
5 gotas 2 veces al día.



# Cómo lograr Huesos Sanos

Huesos Sanos = Huesos Fuertes + Huesos Flexibles

Si bien es importante contar con huesos fuertes, aún no estamos teniendo "huesos sanos" ya que para que esta condición se dé debemos también contar con huesos flexibles, la flexibilidad de los huesos la logramos gracias a una proteína llamada Colágeno, esta proteína es una proteína que está presente en gran parte de nuestro cuerpo y así como es la responsable de mantener en perfectas condiciones piel, cabello y uñas, también está inmersa en la parte ósea.

A partir de los 21 años de edad nuestro cuerpo empieza a generar menos colágeno del que necesitamos. Hoy en día la ciencia ha tenido un avance muy importante y ha desarrollado BioSil™ - Generador Avanzado de Colágeno; BioSil™, gracias a su compuesto patentado CH-OSA, logra reactivar a las células que general el Colágeno (Fibroblastos) para que de esa manera nuestro cuerpo genere todo el Colágeno que necesitamos para mantener saludables nuestros huesos y articulaciones.

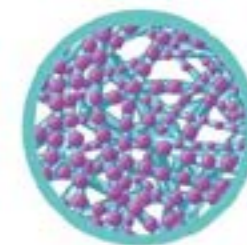
El contar con Colágeno Óseo permite al hueso tener la flexibilidad que necesita ya que lo recubre y con ello minimiza los impactos, de tal manera que hace que el hueso frente a un fuerte golpe, caída o accidente en lugar de quebrarse o romperse, rebote. Además, el Colágeno Óseo, que comprende un 30% del hueso, es el que permite el paso del Calcio y la Vitamina D3 al hueso para que éste se alimente y se mantenga fuerte.

En la antigüedad nos sugerían ingerir ciertos alimentos o productos que contienen o son colágeno, ahora tras varias investigaciones científicas se ha demostrado que al "comer colágeno" el cuerpo no se beneficia ya que el cuerpo lo digiere y descompone como alimento y por ende la cantidad de Colágeno que el cuerpo asimila es mínima.

HUESOS CON MALLA DE COLÁGENO DÉBIL.



HUESOS CON MALLA DE COLÁGENO FUERTE CON BioSil™



Por todo lo anterior, para lograr "HUESOS SANOS" lo importante es que Generemos nuestro propio Colágeno, NO Comer Colágeno.

\*\*Los resultados pueden variar.

# EL JUDO ME HA DADO LOS

## ESTUDIOS A PESAR DE LA ADVERSIDAD

Gaby Díaz



Gabriela Díaz practica judo desde hace 11 años y hoy por hoy es una de las deportistas que más sobresalen dentro del ámbito deportivo ecuatoriano. Con tan solo 21 años ha logrado títulos provinciales, nacionales e internacionales, dejando en alto el nombre de nuestro país y por supuesto, el de la Universidad San Francisco de Quito. Al momento Gabriela cursa el sexto semestre de la carrera de administración de empresas de hospitalidad y cuenta a Zona Sport como nació su amor por este arte marcial.

**¿Cuáles fueron tus inicios en el judo?**

Me inicié cuando estaba en la escuela y tenía 10 años. Siempre he sido traviesa y desde pequeña me ha gustado el deporte. Entré al judo por curiosidad, me gustó y me quedé. Desde ese momento empecé a ganar campeonatos, provinciales, nacionales e internacionales. Mi primera medalla internacional fue en un campeonato sudamericano (medalla de plata) y es por eso que me encanta este deporte.

**¿Quién te motivó para que entres este deporte?**

Se podría decir que la motivación nació en la escuela. Los profesores en la institución me apoyaban, sobretodo mi entrenadora actual, Pamela Soria. Ella fue la persona que me inició en el judo y fue la que me enseñó casi todo lo que sé. Siempre ha estado ahí para todo, aparte de ser mi entrenadora es una amiga y buena motivadora. Siempre me ha impulsado no solamente en el judo sino en lo personal para que yo sea la mejor.

**¿Por qué escogiste entrenar judo desde el principio?**

El judo es lo que conocí primero. Me dediqué de lleno a esto desde el principio y terminé gustándome. Me di cuenta desde niña que soy muy competitiva y el judo va conmigo en

ese sentido.

**¿Cómo es un día en los zapatos de Gaby Díaz?**

Al momento me encuentro entrenando con la selección nacional en la ciudad de Guayaquil. Nos levantamos a las siete de la mañana a desayunar y empezamos el entrenamiento a partir de las nueve de la mañana. Por lo general en este horario hacemos bastante trabajo físico. De ahí tenemos un descanso y almuerzo a las doce en punto. Después, descansamos y por lo general dormimos por que el entre-

namiento es muy pesado. A partir de las cuatro de la tarde, empezamos con los trabajos técnicos, tácticos y de combate, es decir todo lo que tiene que ver con el judo. Al finalizar los entrenamientos, nos duchamos y a las siete de la noche merendamos. Luego de esto cada uno tiene su espacio libre, yo por mi parte aprovecho para estudiar y hacer deberes y si me queda un rato libre veo videos de judo o escucho música.

**¿Al momento para qué te estas preparando?**

Me preparo para cualquier competencia a lo largo de este año. Existe un plan de alto rendimiento aquí en Guayaquil en donde entrenamos toda la selección. Es por esto que yo prácticamente entrenaré todo este tiempo con personas de diferentes provincias.

**¿Qué títulos importantes has conseguido?**

He ganado varios campeonatos provinciales y nacionales en la categoría de 52kg. El año pasado en 2015 fui campeona sudamericana senior. Y también fui quinta en los



FOTOS: CORTESÍA GABY DÍAZ

juegos panamericanos de Toronto.

**¿Qué significado tiene representar a la USFQ?**

Para mí es un orgullo que me hayan aceptado en la universidad con beca deportiva ya que soy la única que

tiene este tipo de apoyo estudiando en la modalidad en línea. La universidad me ha apoyado mucho y siempre que los directivos del decanato de deportes se preocupan de mi rendimiento deportivo, me siento respaldada. Siento que la USFQ está

a mi disposición para apoyarme en todo.

**¿Qué hay de tu familia?**

No podría decir mucho de mi familia. Realmente el haber luchado por entrar a la universidad fue iniciativa



judo, me apoyaron y ahora estoy donde estoy. Es la mejor manera y sobre todo me gusta brindar y exigir un buen servicio. Me sentí identificada con esta carrera y la experiencia de viajar también te permite conocer la rama hotelera. Me gustaría profundizar un poco más lo que es el back office en hospitalidad.

**De aquí en 5 años Gaby, ¿Cómo te ves proyectada?**

Espero que en 5 años pueda estar con mi título universitario y tal vez un masterado. Mi meta también es poner mi negocio propio en la rama de hospitalidad. De igual manera con el judo seguir con lo que hago y



**“El judo me ha enseñado a respetar a los que están debajo y encima de ti”. Gaby Díaz**

seguir entrenando.

**Con los últimos títulos internacionales que has obtenido, ¿Ya vas pensando en clasificarte a unos próximos Juegos Olímpicos?**

Si, la meta más grande de un deportista es clasificar a unos Juegos Olímpicos y además de eso lograr un buen resultado en competencias. Pero todo tiene un proceso, no se dan esos resultados de un día para

el otro. Es un camino complicado, somos conscientes de eso y para lograrlo hay que sumar puntos. Se requiere viajar mucho y a veces por problemas de presupuestos no se puede. Pero si, esa la meta más grande en la que puede estar pensando un deportista.

**¿Cómo te ayuda el judo en tu vida diaria?**

Me ayuda muchísimo. El judo me ha

mía. No conozco a mi padre desde que era muy niña, no sé quién es y tampoco me ha hecho falta. Por otra parte, mi madre falleció hace 4 años y a partir de eso empecé esta lucha. Cuando me gradué del colegio, no tenía los recursos necesarios para entrar a estudiar una carrera de tercer nivel. Es ahí que acudí a la USFQ. Podría decir que las personas que me quedan son mi hermana y mis tías, pero ellas al principio dudaban de toda esta situación en la que yo me encontraba; pero al ver que la universidad me respaldó para salir adelante por mis logros en el

dado los estudios y los estudios me han dado el judo. Ahora por estar en un plan de alto rendimiento es a lo que me dedico y me ha dado también muchas lecciones de vida como el saber levantarte en momentos difíciles. El judo me ha enseñado a respetar a los que están debajo y encima de ti.

**AHORA LOS  
FRESH  
COOLERS  
TAMBIÉN SABEN  
A FRUTA**



**FRESCURA  
PARA TU  
MENTE**

# CLUB JACARANDÁ SEDE DE EVENTOS INTERNACIONALES

El Club Jacarandá es una Institución de carácter privado, sin ánimo de lucro, con más de 45 años de historia y con objetivos que, además de ser de beneficio de la entidad, contribuyen al Ecuador en general.



## UN CLUB SOCIAL Y DEPORTIVO

Nuestro objetivo social incluye el esparcimiento, el desarrollo físico y el crecimiento social de sus socios, fomentando la práctica de actividades deportivas y disfrutando de exposiciones culturales, al tiempo que participan de eventos sociales, como el Jacarandazo y distintos torneos internos, a lo largo del año.

Como parte del objetivo deportivo "ser el Primer Club de Tenis del Ecuador", se logró la sede de los eventos tenísticos más importantes del país, como el vigésimo Challenger Quito y el Torneo ATP250, ambos torneos profesionales de relevancia internacional, que marcaron un hito histórico en el deporte ecuatoriano. En lo particular, en cuanto al aspecto

deportivo, el Jacarandá realiza torneos nacionales, provinciales, y torneos internacionales, como el Cosat, este torneo juvenil se lo realiza desde el año 2007, el Challenger que es profesional y que se hizo en septiembre del año 2014 y el ATP250, dirigido a tenistas de los más altos puestos del ranking mundial. Este último es un evento exclusivo, que no se había realizado hasta antes de febrero del 2015 en el Ecuador y que es difundido en más de 18 idiomas a más de 180 países del mundo.

### EL TORNEO ATP250

Se desarrolló desde el 31 de enero al 8 de febrero en las instalaciones del Club Jacarandá, denominado "Ecuador Open Quito", es un evento ATP World Tour 250 en el que compiten

grandes figuras del Tenis mundial. Es la primera vez que se realiza un evento de tal magnitud, conseguido con el esfuerzo de empresas privadas y gubernamentales. El Club como sede oficial recibirá nuevamente a los mejores tenistas mundiales, en la próxima edición de este torneo que se realizará en enero de 2017. Como segundo paso edificamos el primer Estadio de Tenis, con una capacidad de 3.900 puestos, iluminación en las dos canchas principales, de las cuatro reglamentarias, cuya luminosidad cumple con los requerimientos exigidos para partidos nocturnos de nivel mundial, construido para el efecto en un club, y, por último, contamos con grandes instructores que impulsan el desarrollo de la escuela de tenis, en la que se prepara a los futuros campeones de este deporte.



## ESCUELA DE TENIS

Si consideramos que el tenis, conocido como el deporte de caballeros, aporta a sus practicantes valores tanto deportivos como sociales, siembra entre los tenistas el sentido del orden, el respeto a la autoridad y la honestidad, puede afirmarse que se está formando mejores personas con cada alumno de tenis que aprende este deporte. La Escuela de Tenis del Jacarandá cuenta con distintos niveles que permiten la iniciación desde los 4 años, pasando a la proyección y luego a competición.

## RANKING INTERNO

Los participantes de los torneos internos, con los que se va definiendo el Ranking que tienen los Socios del Club, también compiten en los torneos inter-clubes, donde se han logrado destacados títulos en el último año. Existen más de 180 participantes que se esfuerzan por escalar puestos y que han demostrado niveles técnicos muy importantes.

## UN CLUB ECOLÓGICO

Pionero en implementar la utilización del agua, del retro-lavado de las piscinas, para regar las canchas de tenis. Innovador en la utilización del agua lluvia, para el riego de los jardines posteriores, gracias a la cubierta especial auto-portante, de dos de las canchas de tenis, que cuenta con un sistema de recolección de dicha agua. Protector del ambiente, por la reducción del consumo de diésel, conseguido

gracias a los paneles solares y las bombas de calor que calientan las piscinas antes de requerirse del aporte de los calderos, que generan el vapor necesario en las demás áreas.

## UN CLUB CULTURAL

Apoyamos a los artistas e impulsamos su arte, brindando espacios y paredes del club para que todos ellos, pintores y escultores, expongan sus obras.



Fotos: Cortesía Club Jacarandá



Servicios e instalaciones que disfrutaron los Socios del Club:

Canchas de Tenis, estadio de tenis, canchas de tenis cubiertas, canchas de fútbol, canchas de squash, piscina cubierta, piscinas descubiertas, áreas húmedas, gimnasio, restaurante (Swing-bayá), centro de negocios spa Centro Dermoestético (Adán y Eva), almacén -proshop (equipamiento de tenis y accesorios), salas y salones para eventos, además de parqueaderos.

# CONQUISTANDO EL CERRO TRINIDAD

A 1000 Mts. de desnivel en Cochamó - Chile



“Cuando uno escala grandes paredes pasan muchas cosas por la mente, entre ellas siempre está presente la idea de que viene pronto el *crux* (parte más difícil o más peligrosa de la ruta)”. Felipe Proaño

Entrar al campamento La Junta en el valle chileno de Cochamó causa una sensación extraordinaria, algo parecido a entrar al valle de Yosemite en California, o a la Laguna de Parón en Perú, sino que en esta ocasión uno está al nivel del mar rodeado de más de 7 paredes de granito blanco de más de 500 metros de altura. Entre ellas, se destaca con el resplandor del sol nuestro objetivo principal, Cerro Trinidad, 1000 metros de desnivel desde el piso hasta la cumbre. El valle de Cochamó queda a 4 horas a

pie, del pueblo de su mismo nombre, el cual se encuentra a dos horas de Puerto Montt en el sur de Chile. Había escuchado varias veces acerca de la buena calidad para escalar en roca de este lugar, y había visto algunas fotos, pero al llegar me di cuenta del potencial enorme que existe por desarrollar en ese lugar.

Mi compañero en esta expedición fue mi amigo y ‘pupilo’ Simon Bustamante, quien lo que no tiene de edad definitivamente tiene de futuro en la escalada en roca.

Conocí a Simon escalando en el gimnasio Vértigo, y aunque el sigue en el colegio, escalamos juntos en varios lugares del Ecuador, y decidimos viajar juntos a Chile en busca de aventura, algo de riesgo y más que nada experiencia.

Para cumplir nuestro objetivo principal, elegí esta vez una estrategia distinta para el ascenso normal a una gran pared (pared que toma más de un día subir). Generalmente los escaladores optan por pasar la noche en la pared en las vías largas y difíciles como esta, pero para esto se debe



llevar mucho equipo y recursos como comida y agua, lo que hace a la escalada más pesada y por ende más lenta. En esta ocasión, me decidí por escalar toda la pared, los 1000 metros en un solo día. Para esto debíamos ir extremadamente ligeros, con lo básico para sobrevivir, y también conocer el descenso primero. Por esta razón subimos la cara noroeste del cerro por la vía EZ-Does It, de más o menos 500 metros de altura para conocer como se baja de la montaña. La vía no nos dio problemas y el clima aunque un poco frío estuvo relativamente bueno. Unos

días después, decidimos descansar e ir con la mayor cantidad de energía nuevamente al Cerro Trinidad. Pasamos la noche bivakeando (durmiendo a la intemperie) en el pie de la pared. Viendo la enormidad de la roca arriba nuestro, hizo mucho sentido el nombre de la ruta que subiríamos el día siguiente: Bienvenidos a mi Insomnio.

El día empezó con la primera luz donde Simon y yo escalamos rápido los primeros largos (segmentos) de la pared de dificultad sencilla hasta llegar a las partes verticales. Ahi

empezó la escalada de verdad. Con los primeros rayos de sol que iluminaron el campamento me di cuenta que ya nos encontrábamos en el largo 5 de 20, es decir un cuarto de la ruta en menos de dos horas. Sabía que íbamos a hacer un buen tiempo pero lo difícil todavía no llegaba. Cuando uno escala grandes paredes pasan muchas cosas por la mente, entre ellas siempre está presente la idea de que viene pronto el crux (parte más difícil o más peligrosa de la ruta), y hasta no superar esta etapa uno está en un cambio constante de apuro, nerviosismo, y a la vez

Fotos: Cortesía Felipe Proaño



muchas ganas de escalar y sobrepasar los obstáculos que presenta la roca.

Simón lidera algunos largos, y a la final llegamos al crux de la ruta. Una travesía horizontal de 35 metros, donde el granito no es vertical pero es de tipo slab, lo que significa que no tiene agarres obvios ni fisuras de donde cogerse, y la pendiente es de

unos 75° u 80°. Es una técnica de mucho control y delicadeza. De confiar y de respirar. Lideré la travesía sin problemas aunque me tomé tiempo, llegué a la reunión y aseguré a Simon que aunque tuvo una pequeña caída llegó sin problemas. Al estar los dos colgados a mas de 500 metros del piso, sabía que la segunda mitad de la pared iba a ser más sencilla en términos de

dificultad. Sin embargo, no hay como bajar la guardia. Cualquier cosa puede pasar si pierdes la dirección o concentración cuando se escala en roca, especialmente cuando te encuentras navegando en un mar de granito vertical. Escalamos rápido y constante, haciendo algunas etapas en simultáneo (los dos escaladores escalan al mismo tiempo), hidratándonos con la poca agua que lleva-

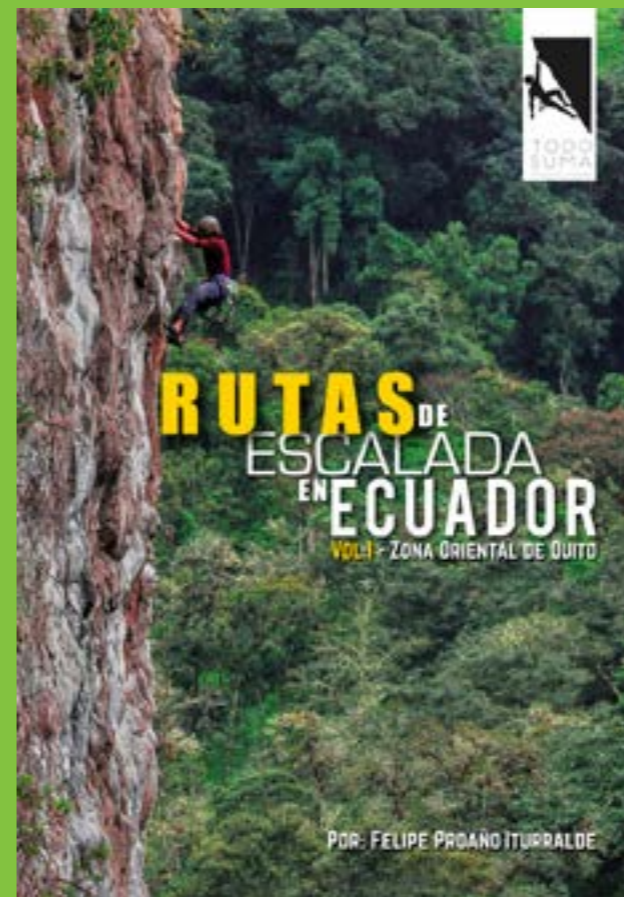
mos y comiendo ExtendBars. Así ascendimos la mayoría del tramo restante en un par de horas hasta que enfrentamos un último obstáculo. Los dos últimos largos se graduaban con una dificultad superior, y tomando en cuenta el cansancio, deshidratación, dolor de pies y manos, etc, no fueron nada fáciles. Me había enfrentado en el pasado a este tipo de obstáculos, por lo cual confié en mi experiencia para enfrentarlos y lograr superarlos. Estos dos últimos largos fueron de gran diversión!. Al fin salimos al último tramo de la ruta donde caminamos por unos 10 minu-

tos hasta llegar en 10 horas y 32 minutos desde que partimos, a la cumbre del Cerro Trinidad! Tomamos un respiro, nos alimentamos con lo que nos sobraba de ExtendBars y agua, tomamos algunas fotos y videos con la bandera del Ecuador en lo alto de Chile, y bajamos enseñada a nuestro 'campamento' en el pie de la pared. Esta cumbre quedará definitivamente en mi memoria, escalar 20 largos en un día no lo hace cualquiera. Y me doy cuenta que Simon y yo conformaremos un gran equipo ahora y en el futuro. Cochamó es un lugar que

volveremos definitivamente. El potencial para desarrollar nuevas rutas de escalada es gigante, y tenemos toda la vida por delante. Quisiera agradecer especialmente a la familia Bustamante Andrade por todo el apoyo y generosidad para poder escalar en este lugar, a The North Face por seguir apoyando mis sueños y viajes, a ExtendBar por convertirse en parte esencial de mi equipo de escalada con las mejores barras de energía de larga duración, y a mi amiga Ale Valdez Nutricionista Deportiva por todo el apoyo para rendir mejor en el deporte. Todo Suma.

## LA ESCALADA EN EL ECUADOR, CUENTA CON SU PRIMER LIBRO

### RUTAS DE ESCALADA EN ROCA EN ECUADOR VOL.1 - ZONA ORIENTAL DE QUITO



El libro guía Rutas de Escalada en Ecuador surgió como idea después de ir a escalar por unos días en el lugar de Rifle, Colorado en Estados Unidos en el 2015. En ese lugar tuve la oportunidad de conversar con varios escaladores locales quienes me preguntaron de dónde era, y si en mi país había un libro guía de escalada y montañismo. Mi respuesta fue negativa, y que el último libro guía de Ecuador de montañismo y senderismo fue publicado en 1999 por un extranjero, Yossi Brain. Con este antecedente empecé a mover recursos y consolidar la idea de crear un libro guía ecuatoriano escrito por un escalador local, y hacerlo disponible al mundo. El trabajo no fue fácil, aunque fue muy divertido. El libro cuenta con la información que una persona de cualquier nivel de experiencia necesita para escalar en roca, dividida en tres partes. La primera parte del libro es todo sobre logística, es decir qué llevar?, cómo llegar?, dónde dormir?, etc. La segunda parte es la información técnica, es decir las rutas con toda su explicación y detalles. Y la última parte cuenta con algunas herramientas para poder personalizar la guía, es decir que el escalador o usuario pueda tomar nota del proceso de su escalada, planificar una estrategia para mejorar, y distribuir el tiempo entre las distintas zonas de escalada.

Los objetivos principales de crear este libro fueron desarrollar y dar a conocer la escalada en Ecuador. Esto se ha cumplido a nivel local, sin embargo uno de los objetivos a largo plazo es que se pueda seguir vendiendo el destino Ecuador internamente. Si uno entra a una librería de deportes de aventura en cualquier tienda en Estados Unidos, hay una sección donde están todos los países. El Ecuador estaba ausente.

El libro se fue formando con la colaboración de algunas personas, entre ellos fotógrafos, amigos escaladores que colaboraron con el trabajo y la logística. Después de obtener todo el material, pasó a una etapa de refinar la información por lo cual tuve que escalar todas y cada una de las vías

descritas en el libro. Son mas de 200. Esto volvió al trabajo en pura diversión y deporte. La acogida del libro ha sido excelente. Tomando en cuenta que este es el primero de su tipo en Ecuador. A futuro la idea final es publicar los dos otros volúmenes, Zona Central la cual será publicada a finales del 2016, y Zona Sur en un futuro próximo. Después de esto se unificarán las tres regiones para una guía ecuatoriana completa. Quisiera agradecer a la grande lista de colaboradores que ayudaron en este

proyecto que no solo beneficia el deporte sino al turismo también. A todos los fotógrafos por excelente trabajo, amigos y compañeros de escalada que implementaron su tiempo y esfuerzo en producir el libro. Y finalmente a todos los auspiciantes internos quienes vieron una gran oportunidad de desarrollar nuestro deporte, a todos, muchas gracias! El libro está disponible a la venta en MonoDedo, Tatoo Adventure Gear, Sabai, Vertigo, El Muro, Hosteria Gina en Baeza, y en la zona de escalada Sigisipamba.



# SE REALIZÓ CON ÉXITO

# LA 1ª EXPO DEPORTIVA

Más de 12,000 personas se dieron cita a este evento que duró 3 días. Los asistentes disfrutaron de torneos, clases demostrativas, y conferencias magistrales. Casi 50 marcas participaron con sus productos y servicios dirigidos a las áreas del deporte, salud y fitness.



# EXPO DEPORTIVA

FITNESS & SALUD

## CONFERENCIAS



Carlos Montúfar, Rector de la USFQ, fue el encargado de inaugurar el evento



Javier Enderica, Min. del Deporte, habló acerca de los objetivos del Ecuador en Río 2016

17 Conferencias magistrales se llevaron a cabo durante los días de la expo, en los siguientes temas: periodismo deportivo, nutrición, deporte infantil, administración deportiva, ciencias del deporte, fisiología, principios del entrenamiento, salud, patrocinio deportivo, desarrollo social, entre otros.



Salón de Conferencias Lao-Tsé

Todas las conferencias tuvieron gran aceptación de los estudiantes y del público en general quienes debieron registrarse con anticipación a cada una de ellas. La USFQ y el Min. del Deporte acreditaron los certificados de los asistentes.

## CONFERENCIA

### El Periodismo Deportivo ecuatoriano está en deuda



Alfonso Laso

El periodismo deportivo en el Ecuador se ha encerrado en una sola burbuja llamada fútbol. La cobertura de los medios hacia otros deportes es casi nula. Alfonso Laso, periodista deportivo, comentó sobre el tema en la Expo Deportiva que se realizó en la Universidad San Francisco de Quito el pasado 21 de abril de 2016.

“Otro reto que está atravesando el periodismo deportivo es el facilismo deportivo”, dice Alfonso Laso; es claro el porqué de ese comentario. El fútbol cubre casi la totalidad de la programación deportiva en todos los medios del país. Sin embargo, esta discriminación no se debe a poco interés o disgusto por cubrir otros deportes.

“El problema que tienen los medios son los recursos. Es difícil dedicarse a la investigación (de otros deportes) por la falta de recursos”, explica Laso. Además, dice que las redacciones deportivas en la televisión tienen poco personal, solo 4 periodistas.

Al problema de los recursos se añade otro más, el de los negocios. Puesto que en cada cobertura de fútbol o en la transmisión de un programa deportivo siempre observamos o escuchamos la gran publicidad por la que está envuelta. “Por qué tanto fútbol y menos de otros deportes?, y esto tiene que ver casi siempre por un tema comercial”, añade el periodista deportivo de Telemazonas y Radio “La Red”.

Aunque Alfonso Laso es consciente de este desequilibrio que tienen los otros deportes frente al fútbol, él dice que es “nuestra responsabilidad (la de los periodistas)” conocer y cubrir otras disciplinas, pues los diferentes conocimientos permiten tener un valor agregado a quienes quieren dedicarse al periodismo deportivo.

El panorama en los medios de comunicación es claro, más fútbol y poco de las otras disciplinas. La dificultad principal, como explicó Alfonso Laso, se debe a factores comerciales y económicos. No obstante, para fomentar a los demás deportes, sería necesario relacionarse con el deporte rey para que, de poco a poco, los medios tengan en cuenta a los demás.

POR: JEFF SANGUÑA

## PREMIACIONES

### CROSSFIT Hombres



Los atletas fueron premiados por: Min. del Deporte, Punto Natural y Club Jacarandá  
Los ganadores fueron:  
**1er lugar:** Francisco Velastegui  
**2do lugar:** Joseph Salazar  
**3er lugar:** Ernesto León

### CROSSFIT Mujeres



Las atletas fueron premiadas por: Min. del Deporte, educación en línea y gimnasio TAGA.  
Los ganadores fueron:  
**1er lugar:** Ma. Fernanda Baquero  
**2do lugar:** Diana Carolina Salazar  
**3er lugar:** Karina Guadalupe Criollo

### ESCALADA

Los deportistas que ganaron este evento fueron premiados por las siguientes empresas: Min. del Deporte, Laboratorios SIME, y My Bike.  
Los ganadores (parejas) fueron:  
**1er lugar:** Camila del Castillo y Martín Navas  
**2do lugar:** Mara Riera y Juan Carlos Merlo  
**3er lugar:** Sonia Soasti y David Alomía.



### VOLLEY DE PLAYA Mujeres



Las ganadoras recibieron premios de parte del Min. del Deporte, Natural Vitality, The Ring y Vellisimo.

**1er lugar:** Valentina Centeno y Ariana Castro  
**2do lugar:** Paula Baldeón y Karen Kristensen  
**3er lugar:** Katherine Chila y Mishelle Chila.

### VOLLEY DE PLAYA Hombres

Este torneo fue premiado por los siguientes auspiciantes: Min. del Deporte, Intermedica y Cikla.  
Los ganadores fueron:  
**1er lugar:** Joel y Yazmani García  
**2do lugar:** Andrés Salazar y David Vivanco  
**3er lugar:** Marcos Leyes y David Ramírez



### RETO TRIDENT

Trident hizo la entrega de una bicicleta al ganador de este concurso.  
**Ganador:** Diego Tobar



# CLASES DEMOSTRATIVAS



## BODY FLOW

Body flow, body combat y la clase de baile, estuvieron a cargo de Phisque Wellness Club, quienes trasladaron sus clases a la USFQ y pusieron a entrenar a los estudiantes y deportistas que llegaron a nuestras instalaciones.

## BOX

La clase denominada 12 Round Rocky estuvo a cargo del gimnasio The Ring, quienes montaron toda la infraestructura necesaria para realizar esta actividad. La acogida fue muy alta.



## CIZE

El gimnasio TAGA se encargó de impartir las clases de CIZE (baile) e Insanity (entrenamiento de alta intensidad), las cuales retaron al máximo la resistencia de los estudiantes que se atrevieron a probar estas experiencias extremas.



## KANGOO JUMPS

El Kangoo Club se hizo presente en la Expo con esta novedosa experiencia deportiva, que atrajo a varios estudiantes y asistentes al evento.



# MARCAS PARTICIPANTES

## STANDS

47 Marcas formaron parte de la Expo Deportiva, cuyos productos y servicios fueron exhibidos dentro del coliseo Alexandros de la USFQ. Más de 12,000 asistentes disfrutaron de promociones, lanzamientos y obsequios de nuestros participantes de las industrias del deporte, salud, fitness y bienestar.





### VOLLEY DE PLAYA

Del 28 al 30 de Abril, se realizó el torneo abierto de Volley playa Expo-USFQ, en la cancha oficial de arena, con la participación de estudiantes y seleccionados provinciales del país.

### ESCALADA

Gran acogida tuvo esta competencia organizada por la Expo Deportiva y Vértigo, en la modalidad: dificultad y parejas. La final se llevó a cabo en las instalaciones de Vértigo el sábado 30 de Abril.



### CROSSFIT

Casi 100 deportistas participaron en el torneo organizado por el gimnasio Nouba Crossfit, donde el público pudo aprender de los ejercicios básicos de este deporte y presenciar el excelente rendimiento de hombre y mujeres que practican ésta disciplina de gran crecimiento en la ciudad.



Fotos: Cortesía Zona Sport



## Bebida con Multicereal Plus única en el país

### BEBIDAS NUTRITIVAS

Los nuevos Néctares, Bebidas Lácteas y Batidos LIKI cuentan con un componente único en el mercado, “Multicereal Plus” el cual fusiona los más selectos cereales como: arroz, quinua, avena y cebada. Esta combinación natural superior en textura y sabor, aporta nutrientes esenciales, fibra y proteína.

LIKI cuenta con néctares (naranja, durazno, maracuyá y mora), batidos (coco y fresa – banano) y bebidas lácteas (chocolate y vainilla con galletas).

LIKI, por su composición natural ayuda a balancear la alimentación y a mantener los niveles de energía, que el organismo necesita para tener vitalidad todo el día. El contenido de vitaminas, minerales y proteínas que contienen las pulpas de frutas hace de LIKI un alimento de fácil asimilación y digestión. Su presentación de 200 ml es ideal para la lonchera.



El no cumplir con horarios fijos de alimentación son causantes de cansancio, falta de vitalidad, mala concentración, pocas ganas de trabajar, ansiedad, etc.

El resultado de estos trastornos alimenticios, son las variaciones de los niveles de glucosa en la sangre. Por ello, se han incrementado el número de personas con diabetes en el Ecuador y el mundo.

Para evitar las variaciones de glucosa, es necesario consumir alimentos naturales en la media mañana y media tarde. Las mejores opciones son las frutas y los cereales.

Con estos antecedentes, la nueva marca de bebidas LIKI cumple con los atributos nutricionales necesarios para mantener una ENERGÍA SALUDABLE durante todo el día consumiéndolos frecuentemente.

Los estudios fueron realizados por el Doctor Óscar Concha, médico deportólogo.



**Cinemark Paseo San Francisco es el 3er complejo en el país con butacas D-Box con movimiento**

**CINEMARK**  
E C U A D O R

# PRESENTA SU 3er COMPLEJO CON BUTACAS EN MOVIMIENTO

- **El espectador podrá moverse de forma sincronizada con la película, como si estuviera dentro de ella, gracias al sistema exclusivo D-Box.**

Quito, 18 de Marzo de 2015.- Cinemark Paseo San Francisco presentó su tercer complejo de cine con butacas que se mueven con la película, dando la sensación de estar dentro de ella. Este nuevo sistema, exclusivo de Cinemark, se llama D-Box y permite vivir la magia del séptimo arte de una manera diferente, gracias a los nuevos avances tecnológicos.

El asiento D-Box de última generación posee un sistema de nivelación de la intensidad de los movimientos y un sensor el cual solo activa el asiento cuando éste se encuentra ocupado, lo que

convierte en un sistema flexible, innovador y diferente. Esta perfecta combinación transformala experiencia del cine en algo aún más espectacular, no solo por los efectos visuales y el sonido de la película, sino por la sensación real de sentirse inmerso dentro de ella.

Los simuladores de movimiento de los parques de diversiones son sistemas hidráulicos o neumáticos que solo utilizan movimientos básicos (izquierda, derecha, arriba, abajo), una mezcla de luces y sonido estridente. D-Box es diferente, está compuesto por un código de programación

especial, componentes electrónicos y un complejo sistema de movimiento de alta definición.

La silla D-BOX, la cual puede lanzar, girar y vibrar, se mueve sólo 1.5 pulgadas pero puede generar hasta 2Gs de fuerza.

El panel de control está localizado en el brazo derecho. Y permite a los usuarios modificar el movimiento de acuerdo a lo requerido, en niveles: bajo, medio y alto.

abren una nueva era para el cine en el país, permitiendo a los espectadores interactuar con sus películas favoritas de una forma similar a la realidad. Cinemark del Ecuador es parte de Cinemark Holdings, Inc. cadena líder a nivel mundial en la industria de exhibición de películas, que opera 488 complejos de cine con 5,609 pantallas en Estados Unidos y América Latina.

# D-BOX MFX

D-Box tiene un movimiento y vibración para cada cuadro de la película, esto lo hace exclusivo. Fue desarrollado en Canadá para la cadena Cinemark y hasta el momento ha creado movimientos especiales para más de 1.300 películas. Esto le permite contar con una librería de movimientos aplicable para varios films que se exhiben, gracias al



convierte en un sistema flexible, innovador y diferente. Esta perfecta combinación transformala experiencia del cine en algo aún más espectacular, no solo por los efectos visuales y el sonido de la película, sino por la sensación real de sentirse inmerso dentro de ella.

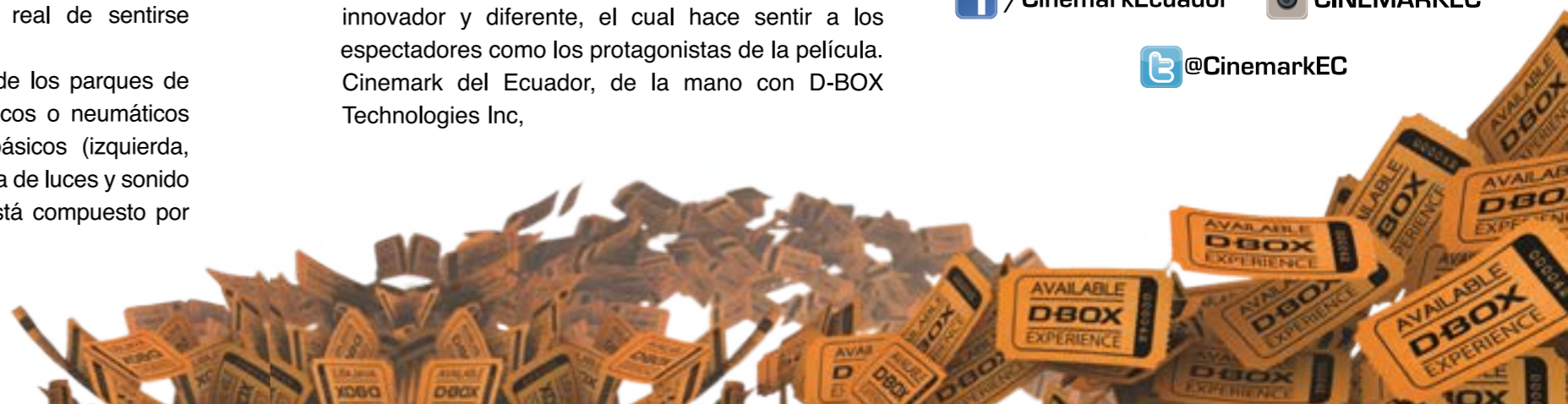
Los simuladores de movimiento de los parques de diversiones son sistemas hidráulicos o neumáticos que solo utilizan movimientos básicos (izquierda, derecha, arriba, abajo), una mezcla de luces y sonido estridente. D-Box es diferente, está compuesto por un código de programación

Software instalado, creando acoples perfectos entre la película y el movimiento. De esta manera Cinemark cumple con su promesa de dar a sus clientes el mejor entretenimiento, con un sistema innovador y diferente, el cual hace sentir a los espectadores como los protagonistas de la película. Cinemark del Ecuador, de la mano con D-BOX Technologies Inc,

 **cinemark.com.ec**

 /CinemarkEcuador  CINEMARKEC

 @CinemarkEC





**NEURAPAS<sup>®</sup>**  
*balance*



**Cero estrés.  
Equilibra tus emociones...  
Naturalmente**

QUITO: PASEO SAN FRANCISCO • MATRIZ: Av. República y Ulla • CONDADO SHOPPING C.C. EL RECREO • QUICENTRO SUR • AV. ELOY ALFARO y Gobierno Militar (Sector Sico) GUAYAQUIL: C.C. PLAZA QUIL • MALL DEL SOL • CITY MALL • MALL DEL SUR VILLAGE PLAZA • KENNEDY NORTE AMBATO: MALL DE LOS ANDES CUENCA: MONAY SHOPPING CENTER • MALL DEL RÍO • MALL DE LAS AMÉRICAS MANTA: Av. Flavio Reyes entre Av. 20 y Calle 20.

**Natural Vitality**  
Health. Nutrition. Life.

www.naturalvitality.com.ec

Natural Vitality S.A.

@naturalvitalityec

@NVitalityec

# ESTRÉS ESTUDIANTIL

La formación universitaria trae consigo una serie de ventajas y crecimiento personal, pero, el reto que conlleva, puede generar un estado de tensión tal, que desembocará en estrés académico y si no lo sabes manejar, puede acabar con todas las metas y proyectos. Para reducir los riesgos de sufrir de estrés es importante tomar en cuenta los siguientes tips:



1

**Únete a un grupo de estudio:**

Si no estudias de manera efectiva, el tiempo que pases en ello puede generarte aún más estrés. Considera unirse a un grupo de estudio; además podrás aprender a realizar las tareas en tiempo, forma y comprender mejor el material.

2

**Aprende a estudiar de manera efectiva:**

Crea mapas conceptuales, también puedes buscar infografías o videos referentes al tema, que te ayuden a retener la mayor cantidad de información posible.

3

**Pide ayuda al docente:**

Tu profesor puede ser uno de los mejores recursos para reducir el estrés en un curso. Si bien puede resultar intimidante conocerlo, puede ser una gran ayuda para comprender el material y saber en que puntos hacer hincapié.

4

**Relájate:**

Realiza actividades que te permitan renovarte física y psicológicamente, toma un descanso, practica hobbies o técnicas de relajación.

5

**Haz ejercicio:**

Las actividades físicas como caminar o nadar reparan nuestras fuerzas y nos reaniman.

6

**Mantén una dieta saludable:**

Evita el abuso de cafeína, alcohol y comidas altas en grasa.

7

**Organiza tu tiempo:**

Prioriza y estructura tus actividades y expectativas.

8

**Ordena tu espacio personal:**

Limpia, organiza tu cuarto y tu mesa de estudio. Cambia tu ambiente físico de manera que te ayude a trabajar y descansar mejor.

9

**Comparte tus emociones:**

Busca alguien con quien conversar y expresar tus emociones, tanto la risa como tristeza e ira.

10

**Anticipa las situaciones estresantes:**

Imagina la situación (el examen o la entrevista, por ejemplo) practica tus respuestas y reacciones para estar preparado.

Es importante que para combatir el estrés primero entiendas las razones que lo causan para así establecer métodos que te ayuden a sentirte mejor cuando éste se presenta. Recuerda siempre tus objetivos y plantea la mejor vía para alcanzarlos.



# LA TECNOLOGÍA

El 29 de junio del 2010, Inglaterra y Alemania jugaron por los octavos de final del Mundial de Sudáfrica. Los teutones se pusieron 2-0 en ventaja con goles de Miroslav Klose y Lukas Podolski. Inglaterra descontó con un cabezazo de Mathew Upton al 37'. Un minuto después, Frank Lampard, ganó la pelota cerca del área de Alemania y disparó por encima del portero alemán Manuel Neuer. El balón golpeó en el horizontal y traspasó la línea de gol claramente. Sin embargo, con el efecto que traía el esférico, salió hacia fuera del arco después de impactar en el césped. La jugada fue tan rápida que ni el árbitro uruguayo, Jorge Larrionda, ni

su asistente pudieron asegurarse si la pelota entró. En la repetición, se pudo confirmar que la pelota ingresó al arco. El gol debió ser válido para los ingleses que reclamaron pero el partido siguió su rumbo. Al final del encuentro, Alemania ganó 4-1 y clasificó a los cuartos de final. Ante varias situaciones similares, la FIFA consideró implementar la tecnología en el fútbol. La International Football Association Board (IFAB) es el organismo que regula las reglas del fútbol a nivel mundial. Está integrada por las cuatro asociaciones del fútbol británico: Inglaterra, Escocia, Gales e Irlanda del Norte. A través de los años, a la IFAB se la ha conocido por ser un

organismo muy conservador con respecto a las reglas del juego. Durante los últimos años, la IFAB aprobó el uso de la tecnología en la línea de gol en diferentes competencias. Es un método para determinar si la pelota cruzó totalmente la línea de gol y entre los palos, con la asistencia de dispositivos electrónicos que envían una señal en menos de un segundo al reloj del árbitro para indicar si fue gol o no. Uno de los primeros grandes torneos donde se implementó este sistema fue en el Mundial Brasil 2014. El primer gol concedido por esta tecnología en un mundial ocurrió en el partido entre Francia y Honduras. Karim Benzema remató y el portero hondureño, Noel Valladares, metió el balón en su propia meta. Andrés Larriva, periodista de DIRECTV Sports, considera que, "el principio para adoptar la tecnología persigue la transparencia, equidad y justicia. Tomando esto en cuenta, es imposible negarse a su desembarco en el balompié mundial." Larriva opina que la tecnología de la línea de gol es la más sencilla y menos debatible: es o no gol.



Manuel Neuer, partido Inglaterra vs Alemania en Sudáfrica 2010

Hay algunos torneos europeos donde ya se usa este sistema durante los partidos. Todavía no es requisito explícito de la FIFA hacerlo.



Karim Benzema, festeja su gol frente a Honduras, Mundial Brasil 2014

Fotos: Sportlive.com

# INVADE AL FÚTBOL



Horacio Agesta, entrenador del equipo de la Universidad San Francisco de Quito que disputa el Campeonato de Segunda División, contempla la idea de poder tener esta tecnología en nuestro fútbol en un futuro cercano. "La tecnología en la línea de gol no me molestaría. Tal vez no sea lejana la idea de implementarla". Hay algunos torneos europeos como la Premier League (ING) o la Serie A (ITA) donde ya se usa el sistema durante los partidos. Además, hace pocas semanas, la FIFA decretó, por un período de prueba, la implementación del uso del video en situaciones puntuales como expulsiones, penales y si el árbitro confundió la identidad de un jugador. Mike Cárdenas, director de deportes de la USFQ, comenta que, "personalmente, no me gusta el uso de la tecnología en el fútbol. Para mí, es algo donde hay creatividad y espontaneidad. El momento que lo restringe, pierde su esencia." Por otro lado, Andrés Larriva considera que lo importante es saber cómo implementarlo y bajo qué condiciones para que no afecte el ritmo de un deporte que necesita continuidad. El técnico de la USFQ no apoya la idea de implementar el sistema de



video para tomar una decisión, "con la tecnología en el arbitraje no estoy de acuerdo. El fútbol es grande por la imperfección de los que dirigen y los errores que se cometen". Actualmente, se podría aplicar en el campeonato pero todavía no es requisito explícito de la FIFA hacerlo. Tampoco se cuenta con los recursos necesarios para ponerlo en marcha todavía. Jugadores, técnicos y dirigentes difieren sus juicios sobre emplear estos sistemas en el juego pero no se puede olvidar el contexto que vive este deporte actualmente. Se encuentra bajo la lupa por los constantes escándalos dirigencia-

les. Dichas situaciones ha obligado a tomar algunas medidas que transparenten su actividad afuera y dentro de la cancha.

En el Ecuador no se cuenta con los recursos necesarios para poner en marcha esta tecnología.



# SU VELOCIDAD

Josué Congo, un deportista que aspira llegar alto, es estudiante de Ingeniería Civil de la USFQ, con tan sólo 21 años, ya ha batido algunas marcas en el atletismo. Hace un año se dedica a este deporte y entre sus planes está llegar a los Juegos Olímpicos.



¿Qué te impulsó para involucrarte en este deporte?

Siempre me atrajo el atletismo, la sensación de adrenalina al correr. En poco tiempo me di cuenta que corría muy rápido y que soy bueno en este deporte. Le veía a Usain Bolt y dije: "¿Por qué no puedo ser como él?".

¿Cómo empezaste a entrenar?

Todo fue gracias a una prima, ella también es atleta. Un día ella me preguntó si quería entrenar y accedí de inmediato. Antes no practicaba ningún deporte y hace un año estoy entrenando todos los días. Para ingresar me tomaron un test de velocidad de 150 y 300 metros, de acuerdo al tiempo que realizas, el entrenador te dice si estás apto para este deporte. Mi tiempo en los 300 metros fue de 40 segundos y en 150 fue de 18 segundos. Aquí empezó

todo.

¿En qué competencias has participado?

He estado en dos campeonatos sudamericanos, dos nacionales, un campeonato interclubes y más o menos cuatro selectivos nacionales.

¿Cuál es tu rutina de entrenamiento?

Es difícil, mi entrenamiento es pesadísimo. Empiezo desde las siete y media haciendo gimnasia, luego un calentamiento de 30 o 45 minutos y de ahí resistencia. Puede ser pesas, correr largas distancias, subir y bajar gradas rápidamente, saltos con cajones y termino con velocidad.

¿Cuál es tu forma de alimentación?

Mi desayuno es a las cinco y media, siempre desayuno avena, huevos, leche, mermelada, pan y fruta. Ese es mi desayuno perfecto. En la tarde procuro comer más carbohidratos,

pescado, granos y muy poca carne. En la noche repito lo mismo del almuerzo pero con atún y mucha ensalada. Todo esto es guiado por mi hermana que es nutricionista, ella me enseñó a distribuir bien las porciones de alimento.

¿Cómo te financias?

No recibo ningún aporte de instituciones privadas o del estado, es más el apoyo de mis papás. Así manejo mis finanzas pero si se necesita el apoyo de otras instituciones. Para nosotros, los atletas, es un gasto súper fuerte. Necesitamos vitaminas, implementos deportivos y personales como zapatos, bloqueadores solares, ropa deportiva. También se gasta en chequeos médicos, siempre se sufre lesiones y tenemos que financiarnos nosotros mismos.

¿Piensas ir a los Juegos Olímpicos?

¡Por supuesto! Necesito imponer una marca de 45 segundos en los 400

# NO TIENE LIMITES

## Josué Congo

metros y 20 segundos 5 centésimas en los 200 metros. Yo necesito bajar un segundo de mi tiempo para que sea perfecto.

¿Cómo equilibras entre tu vida personal, los estudios y este deporte?

Bueno, vida social casi no tengo (entre risas). Básicamente es entrenar y estudiar. Me dedico cuatro horas a entrenar y lo demás a estudiar. Pero siempre trato de balancear entre mi familia, mi entrenamiento y el atletismo. Como soy el último hijo de tres, soy el consentido de la casa.

¿Cuáles son los sacrificios que has hecho por este deporte?

He sacrificado tiempo con la familia, sobre todo el tiempo de "diversión". No

tengo tiempo para salir al cine, de compras o simplemente para tomar un helado con alguien. Si me he vuelto un poco asocial (entre risas), porque tengo que dormir mínimo siete horas, exagerado seis horas.

¿De qué manera ha influido este deporte en tu vida?

Con este deporte he llegado a ser más responsable ya que ahora distribuyo mejor mi tiempo. Tengo una rutina súper marcada en el tiempo y ya aprendí a valorar las horas.

¿Qué esperas obtener con el atletismo?

Quiero ser campeón sudamericano, campeón panamericano, campeón mundial y por último, llegar a unos JJ.OO y conseguir la medalla de oro.

¿Cuál sería el mensaje que darías a las personas que recién están incursionando en este deporte?

Que no se desanimen, es un deporte fuerte que te va a doler todo el cuerpo pero a la final si tienes bien marcado tu objetivo, lo vas a lograr. Todas las cosas buenas llegan con sacrificio y para lograr estar en la élite tienes que sacrificar al punto del desmayo. Cuando llegas ahí sabes que estás más cerca de tu meta. Hay momentos que corres y te das cuenta que no evolucionas como esperas, pero el mejor amigo del atleta es el tiempo.

**"No desperdicio ningún minuto de mi tiempo".**  
 Josué Congo

Fotos Cortesía: Josue Congo





# INSANITY CONOCE TU

# CUERPO, TRABAJA CON ÉL y supérate



No hay diferencia si eres deportista o si decidiste empezar a hacer ejercicio. Este tipo de programas buscan formar integralmente a las personas. Hacer ejercicio no lo es todo, la alimentación así como la parte emocional son fundamentales. Insanity, T-25, Ceize son algunos de los programas que ayudan en el acondicionamiento físico trabajando con nuestro propio cuerpo.

Foto: Andrés y Santiago. Coaches de TAGA Insanity.

TAGA INSANITY es un emprendimiento de pareja. Sol Garzón y Andrés Bermeo decidieron cambiar su estilo de vida a través del ejercicio. En un momento crítico de la vida de Andrés, él descubre Insanity y decide realizar el reto de 60 días. Los cambios son extremos y no solo en el aspecto físico sino emocional y nutricional. Así, hace 3 años decidieron abrir sus puertas y motivar a que más personas se unan a esta práctica. Andrés consiguió la certificación internacional de Insanity y con la ayuda de Sol en el área emocional y nutricional iniciaron.

TAGA hace referencia a la fuerza interior que cada persona descubre al realizar este tipo de ejercicios. Los tagas se hacen llamar "guerreros invisibles". Ellos se encuentran en nuestra selva amazónica. Este nombre implica descubrir nuestra fuerza animal - felina interior y canalizarla hacia un alto nivel de resistencia y potenciación de nuestro cuerpo.

**Ser un Deportista Orgánico**  
 Es aquel que realiza su deporte de manera disciplinada, practica su acondicionamiento físico y se alimenta acorde a sus necesidades, es

decir, un deportista integral. Insanity potencia tu cuerpo y te brinda más resistencia para un mejor rendimiento al practicar otros deportes. Sin embargo, no solo está dedicado a deportistas, cualquier persona que desee mantener un estilo de vida saludable puede ser parte de este reto. Sol Garzón destaca que toda persona que se inicie en esta práctica tiene que pasar por un proceso de adaptación que suele ir de 1 a 2 semanas. No importa si eres un deportista de élite o si decidiste una mañana empezar a hacer ejercicio. El esfuerzo que implica ejercitar todo nuestro

cuerpo cuesta y requiere de decisión y convicción.

**Beneficios**  
 Trabajar con nuestro propio cuerpo es un gran reto. Debemos conocerlo y entenderlo para darle lo que necesita. A través de Insanity se trabaja en lapsos de 2 a 4 minutos en que elevamos nuestro cuerpo al máximo nivel realizando ejercicio anaeróbico gastando energía solamente del músculo para luego en un lapso de 30 segundos a 1 minuto en donde el cuerpo se recupera.

**Desventajas**  
 Se recomienda que para iniciar cualquier ejercicio y en este caso Insanity se debe acudir a un doctor para que certifique que nuestro cuerpo está sano. Si sufrimos de dolores en cualquier área de nuestro cuerpo debemos saberlo, para de esta forma realizar ejercicios de alto y/o bajo impacto. Insanity, T-25 y CIZE son algunos de los programas que se encargan de potenciar tu cuerpo, sin necesidad de alzar peso. No usar peso es una

manera sana de descubrir la verdadera forma de nuestro cuerpo. En el ADN de cada persona ya está definido su tipo de cuerpo. Con estos ejercicios se logra volver a las personas fitness pero acorde a su propio ADN y características específicas.

**COACHES**  
 Santiago y Carolina son coaches en TAGA Insanity. Esta pareja va 3 años pero hace dos y medio se convirtieron en coaches. Carolina, al igual que Santiago, realizaban varios deportes pero se sentían "estancados".



"Esto no es para bajar de peso, esto es para ser un deportista orgánico: aquel que sabe medir el acondicionamiento físico. Nosotros no somos competencia esto es un complemento para nuestro diario vivir" Sol Garzón

Cortesía: TAGA INSANITY

“PARA QUE EXISTA UN VERDADERO CAMBIO CADA PERSONA DEBE DECIDIR QUEDARSE, SER CONSTANTE Y CAMBIAR SU ESTILO DE VIDA”. Carolina Mantilla



Carolina tiene hipertiroidismo y durante mucho tiempo le fue difícil conseguir un peso saludable y mantenerlo. A través de Insanity ella descubrió que si podía hacerlo. El ejercicio y la alimentación, además de tener el apoyo de su pareja le ayudaron a mantenerse constante.

Santiago por su parte, recalca que si bien hubo un cambio en su estilo de vida lo hizo porque es algo que él desea. No lo ve como una obligación sino como una decisión. Se siente bien y cada tarde disfruta con sus alumnos.

A estos jóvenes les motiva que todos sus alumnos puedan cumplir sus metas y se mantengan firmes para terminar los ciclos. El esfuerzo diario se ve recompensado al cumplir sus logros y mantener el compromiso.

**MÁS INFORMACIÓN**

TAGA Insanity se ubica en Tumbaco, en la calle Jose Nuñez y Francisco de Orellana, esquina. Se trabaja en ciclos de 8 semanas, de lunes a viernes de 30 a 45 minutos. Cel: 099 5283557

## EL JIU-JITSU SE DIO CITA EN LA USFQ

Artistas marciales de todo el país se batieron en la primera parada del circuito nacional.

La USFQ fue sede de la primera etapa del Circuito Ecuatoriano de Jiu-Jitsu. La temporada competitiva, que arranca en abril y concluye en noviembre, convoca cada año a los mejores practicantes de esta disciplina de todo el país. En esta ocasión, alrededor de 150 competidores se dieron cita en los tatamis de la universidad.

El evento, organizado por el equipo de jiu-jitsu de la USFQ, en conjunto con el combinado de Alliance Ecuador tuvo gran convocatoria, en tanto se había estipulado que lo recaudado se donaría para ayudar a los damnificados del terremoto del 16 de abril. Hubo competidores de todas las edades, desde en la categoría pre-infantil, (niños de 4 a 6 años), hasta en la máster 3, para mayores de 40. Pese a la ausencia de competidores en la categoría élite, que agrupa a los cintas negras, hubo gran presencia de novatos (cinta blanca), intermedios (azul) y avanzados (violeta), tanto en la categoría masculina como en la femenina. Diferentes equipos del país, provenientes de una docena de provincias, estuvieron presentes.

Entre los principales destaques del evento estuvo la presencia del guayaquileño Sebastián Guevara, quien se coronó campeón mundial en Abu Dhabi a inicios de abril, en la BJJ World Pro Championship, una de las más importantes competencias en el mundo de esta disciplina. Su afilada técnica le permitió despachar a sus adversarios y compartir el podio de la categoría peso libre cinta violeta, la más importante del evento, junto a su compañero de equipo José Lazo. El quiteño Michael Pinto se hizo con la categoría peso libre azul y Luis Jiménez con la categoría peso libre de las cintas blancas.

De entre los estudiantes de la USFQ, Jean Paul Delgado se mostró ampliamente superior en la categoría peso medio, cinta azul, y José Daza finalizó todas sus peleas en la categoría peso pesado, en la cinta blanca. Ambos se hicieron con el oro. En los resultados por equipos, la academia Alliance Ecuador se llevó el primer lugar, seguido por Predador y Dojo House.

POR: DANIEL MARQUEZ



Los fondos recaudados en este evento fueron entregados a la Cruz Roja para las víctimas del terremoto



# Únete a la **MISIÓN POSITIVA CON TU CUERPO** Nestlé **Fitness**

COME POSITIVO




ACTÚA POSITIVO




PIENSA POSITIVO



www.nestle-fitness.com

#NestleFITNESS #MissionBodyPositive

Síguenos en  



# EL SEXO AFECTA AL DEPORTISTA?



Existe un mito de larga trayectoria acerca de los beneficios de la abstinencia sexual antes de eventos deportivos importantes. Esta creencia posiblemente inicia en la antigua Grecia, en donde se creía que el semen era una "sustancia de energía divina proveniente del cerebro, derramarla podría conllevar a la debilidad corporal y desequilibrio mental".

El célebre boxeador Mohammed Ali, durante su carrera deportiva siempre manifestó que la abstinencia sexual mejoraba su rendimiento en la competencia, pero ¿qué tan cierta es esta afirmación de Ali?. Eduardo Vaca, ex futbolista y entrenador de fútbol en las formativas de Liga de Quito, dice que todo pasa por una cuestión psicológica, "si un deportista esta bien preparado de una forma física y psicológica es capaz de enfrentar y superar cualquier barrera", el mismo Vaca asegura que en sus tiempos de futbolista profesional, el mal rendimiento de los jugadores en la cancha era atribuido a que

mantienen relaciones sexuales previo a los partidos.

El pensamiento de Vaca concuerda con el de Jonny Carrillo, entrenador de baloncesto, el cree que "el sexo no afecta de ninguna forma el rendimiento del atleta y más bien puede ser considerado como un deporte, esto debido a la cantidad de calorías que se consumen en el acto". Según estudios, de diversas universidades, durante una relación sexual de aproximadamente siete a diez minutos se gastan entre 150 y 300 calorías.

Ambos entrenadores, tanto Carrillo como Vaca, coinciden en que el sexo no afecta a los deportistas, pero que tampoco por tal razón se lo debe llevar al exceso. Vaca asegura que para evitar que los deportistas cometan esta clase de errores son llevados a concentración, "el tema de las concentraciones se dan por dos razones. La primera y más importante es por el cuidado del atleta, se busca que coman bien, duerman bien y no se desvelen toda la noche en fiestas o cuestiones como el sexo. Segundo es para poder repasar la parte técnica y táctica del grupo". El ex futbolista asegura que el sexo previo al partido

no es malo, el problema pasa en el desvelarse y no descansar bien el cuerpo.

Los tiempos han cambiado, ahora el deporte en todas y cada una de sus diferentes disciplinas es analizado por la ciencias médicas y físicas. La deportóloga, Paola Wollman, asegura que "según estudios realizados el sexo si afectaría el rendimiento deportivo". Esta información es corroborada por un estudio realizado por científicos de Harvard School of Public Health quienes determinaron que los hombres que realizan

actividad física durante al menos siete horas cada semana tenían una concentración de espermatozoides de un 48% más alto en comparación a sus pares que se ejercitaban menos de una hora cada semana. Esto indicaría que el ejercicio ejerce una fuerza positiva sobre la testosterona incrementando masa muscular y fuerza.

Pero ¿qué dice la parte de la ciencia respecto a este tema?. Son varios los estudios que se han realizado respecto al sexo y el deporte. Según Jonathan Panqueva, fisiólogo

deportivo, "el sexo no es malo de ninguna forma. Al contrario el mantener relaciones sexuales permite al cuerpo mantener los niveles de ansiedad bajos, además de mejorar la concentración, mantener el autoestima alto". Panqueva agrega que "se evita que los deportistas mantengan relaciones la noche previa a una competencia por el hecho de evitar la fatiga por la mala noche".

"El sexo no es un deporte" así manifiesta la deportóloga, Paola Wollman, quien asegura que el sexo no puede ser considerado como un deporte ya que "una actividad física es todo movimiento muscular que produzca calor y que tiene como fin el mejoramiento del cuerpo con fines deportivos y de salud. Pese a que se consumen calorías no se lo puede considerar deporte al sexo ya que no requiere de un entrenamiento".

En la sociedad existen mitos, los cuales se refieren a que el tener relaciones sexuales elimina la testosterona, siendo esta, según los mitos, una sustancia interna del cuerpo que permite el crecimiento muscular y el aumento de potencia. El mismo Panqueva asegura que "si bien la testosterona ayuda al incremento muscular, es necesario aclarar que no es la cantidad de testosterona en los testículos la que afectaría el rendimiento del atleta".

Entrenadores y médicos aseguran que el sexo o la masturbación no son malos para un deportista, el problema surge cuando estos se realizan en exceso. Incluso los deportistas, según el fisiólogo deportivo, tendría un mejor rendimiento sexual, siempre y cuando cumplan con una dieta, entrenamiento y cuidado que permita tener en buenas condiciones al cuerpo.



# FITNESS

# RENUEVA

# TU CUERPO

## Balance y Fuerza

### 1. BALANCE & GLÚTEOS:

Mantén el equilibrio, esto va a ayudar a activar todos los músculos del cuerpo, mantén el abdomen activado y con el control corporal eleva tu pierna hasta contraer el glúteo máximo.

**REPITE 3 VECES Y REALIZA 20 IMPULSOS CON CADA PIERNA.**



**Renueva tu cuerpo con ejercicios diferentes. Algunos ejercicios los puedes realizar en pareja.**

### 3. FLEXIONES DE PECHO CONTRA LA PARED:

Inclina tu cuerpo hacia la pared, mientras más alejados estén los pies, más difícil el ejercicio. No arquees la espalda y baja en línea recta, activa el abdomen. Separa los brazos al ancho de los hombros y baja en dirección a la pared, mantén la codos abiertos.

**REPITE 3 VECES Y REALIZA 20 IMPULSOS CADA REPETICIÓN.**



### 2. PUENTE DE HOMBROS:

Coloca los pies contra la pared, eleva las caderas y deja el apoyo solo en la parte posterior de los hombros, contrae los glúteos y despeja un pie del apoyo de la pared y realiza pequeñas insistencias hacia arriba con la cadera.

**REPITE 3 VECES Y REALIZA 20 IMPULSOS CON CADA PIERNA.**



### 4. SQUATS CON UN STEP:

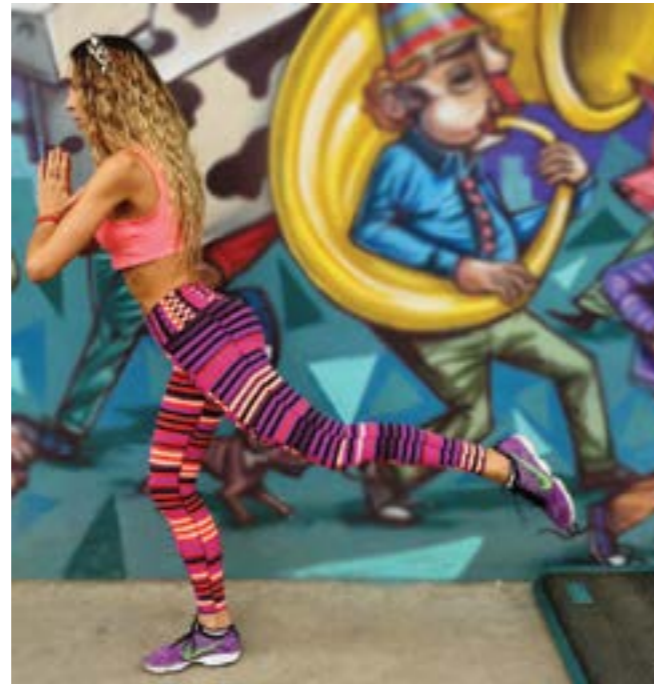
Separa las piernas al ancho del step y baja en línea recta hacia el piso, mantén el ángulo de 90 grados, que tu rodilla no pase la punta del pie. Todo tu trabajo se debe concentrar en los glúteos y cuádriceps.

**REPITE 3 VECES Y REALIZA 20 IMPULSOS CADA REPETICIÓN. DESCANSA 20 SEGUNDOS ENTRE SERIE Y SERIE.**

## 5. PATADA DE GLÚTEO:

Separa tus piernas, coloca una pierna sobre el step e intenta tocar y elevar hacia arriba. Recuerda que debes bajar tu pie hasta que tope el step y después sepáralo empujando hacia arriba contrayendo el glúteo.

**REPITE 3 VECES Y REALIZA 20 IMPULSOS CADA REPETICIÓN.**



## 7. EL CANGREJO:

Otro ejercicio de balance y control: aprieta el abdomen, y trata de tocar la mano con el pie contrario, intenta no perder el balance. Este ejercicio trabaja mucho el abdomen y los tríceps.

**CUENTA HASTA 20 CON CADA PIERNA Y DESCANSA 30 SEGUNDOS.**



**Recuerda hacer esta rutina 3 veces a la semana y disfruta del ejercicio, todo lo que hagas ahora se reflejará en un futuro y en tu salud.**

## 6. BALANCE PARA PIERNAS:

Trabaja en pareja, coloca punta de pies como soporte, encuentra el balance y poco a poco eleva la pierna que queda libre, sostén 20 segundos y cambia de pierna. Estos ejercicios son isométricos y se caracterizan por ser muy efectivos para desarrollar la fuerza.

**REPITE 3 VECES Y REALIZA 20 IMPULSOS CADA REPETICIÓN.**



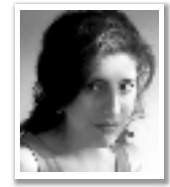
## 8.- PLANCHAS PARA ABDOMEN:

Coloca tus brazos en el step, contrae abdomen y lleva la rodilla derecha al codo izquierdo. Cambia de pierna y activa el abdomen mientras lo realizas.

**REPITE 3 VECES Y REALIZA 20 IMPULSOS EN CADA REPETICIÓN.**

con  
**Multicereal  
Plus**





# APPS PARA VERTE

# Y SENTIRTE BIEN



¿Quieres estar saludable y verte bien sin tener que ir a un gimnasio?, seguramente que sí. Y es que ir al gimnasio a veces puede ser cansado, aburrido o simplemente el tiempo no se presta para entrenar por varias horas, sin embargo todos queremos tener un mejor estilo de vida y hay varias opciones para poder lograrlo.

A continuación te mostramos una lista de las 10 mejores aplicaciones para tu entrenamiento que se pueden descargar completamente gratis en Play Store y Apple Store.

 **MYFITNESSPAL**


Contar las calorías de los alimentos nunca ha sido tan fácil como con MyFitnessPal. Un contador de calorías con una gran base de datos de alimentos con el cual se ingresa rápidamente las comidas completas del día. Esta aplicación marca un objetivo diario de consumo de calorías de acuerdo al peso deseado.

 **SWORKIT ENTRENADOR**

Sworkit es una aplicación que tiene varios ejercicios de entrenamiento diario. Se debe seleccionar el entrenamiento entre yoga, estiramiento, fuerza y cardio. Seleccionas el tiempo para realizar ejercicio y en la pantalla aparecerán videos de atletas que te guiarán en los ejercicios apropiados para tu cuerpo.

 **SEVEN**

No se necesitan aparatos, solamente varios minutos en el día para ejercitarse y estar activo durante el día. Necesitarás una silla, una pared, el peso de tu cuerpo y siete minutos en el día que se aprovecharán para conseguir un máximo rendimiento en el ejercicio regular durante un periodo breve de tiempo.

 **NIKE+ RUNNING**

Si eres un corredor principiante puedes utilizar esta aplicación para hacer seguimiento de tus carreras y el progreso de los entrenamientos para fijar un récord personal. Sin importar en donde estés, esta aplicación combina el GPS con el acelerómetro del celular para hacer un alcance más preciso de la distancia, ritmo y tiempo del recorrido.

 **RUNTASTIC RUNNING Y FITNESS**

Si tienes afición por correr, caminar, ciclismo, senderismo o cualquier deporte de aventura, esta es tu opción. Mide la distancia recorrida, tiempo, ritmo, calorías quemadas, velocidad, altitud y mucho más. Runtastic tiene mapas de entrenamiento en tiempo real con GPS y monitoreo de tu progreso.

 **ADIDAS TRAIN & RUN**

Tienes un entrenador personal al alcance de tu mano, cualquiera que sea el objetivo: bajar de peso, tonificar tu cuerpo, tener fuerza y resistencia, entrenar para correr 5km o una maratón. La aplicación permite monitorear la frecuencia cardiaca, ritmo, velocidad, rutas y calorías mientras se realiza el plan de entrenamiento.

 **ENTRENAMIENTO DIARIO ABDOMEN**

Esta aplicación tiene 42 ejercicios para que lleves a cabo en 42 días. Asegura un abdomen perfecto realizando un entrenamiento diario durante 6 semanas. La aplicación no está diseñada para perder grasa sino para marcar los abdominales.

 **LIFESUM**

Es un asesor nutricional para registrar la comida que se ingiere y el ejercicio que se realiza diariamente el cual acompaña la dieta. La aplicación es de mucha ayuda para tener mejores hábitos alimenticios y elegir alimentos nutritivos.

 **LARK**

Lark está diseñado para las personas que están interesadas en controlar su salud en general. Está diseñado para ofrecer un entrenador de salud personalizado. Tiene un sistema de sugerencias y consejos para tener un mejor estilo de vida, tanto como en movimientos al despertarse y ejercicios de respiración para mejorar el bienestar corporal.

 **WORKOUT TRAINER**

Recibe entrenamientos personalizados con entrenadores que guiarán los ejercicios paso a paso por audio, foto o video. La aplicación elabora un entrenamiento especial dependiendo del nivel de cada persona. Se puede escoger entre levantamiento de pesas, cardio, yoga o escalada en roca, también se puede utilizar para ejercicios de alta intensidad.

**Ahora gracias a los avances tecnológicos podemos ejercitar nuestro cuerpo con solamente un Smartphone. Las 'apps' son específicas para lograr diferentes metas, como bajar de peso, ejercitarse y entrenarse para pequeñas competencias. Muchas de las aplicaciones funcionan como un entrenador personal que ajusta el entrenamiento y la dieta que se debe llevar para cumplir el objetivo que se plantea también en la aplicación.**



# IMPORTANCIA DEL CORE

**CORE** es una palabra en inglés, cuyo significado es centro o núcleo. Justamente se refiere al centro del cuerpo donde se encuentran los músculos abdominales, lumbares, de la pelvis, cadera, de los glúteos y la musculatura profunda de la columna. El fortalecimiento del core es de gran importancia en cualquier programa de entrenamiento deportivo.



## ¿Por qué esos músculos?

De los músculos mencionados se obtiene la mayor parte de la fuerza del cuerpo y proveen estabilidad al mismo. Los músculos del core brindan contención y equilibrio a nuestro cuerpo para poder realizar actividad física sin lastimarnos. De igual manera, ayuda a reducir la fatiga ya que al momento de fortalecer los músculos se obtiene un menor gasto energético.

Asimismo, reduce los dolores de espalda baja. El core le da a nuestra espalda la contención necesaria para que el impacto de la actividad deportiva no afecte de gran manera a la espalda. Además, mejora el rendimiento deportivo debido a que los músculos del tronco y torso estabilizan la columna vertebral desde la pelvis hasta el cuello y los hombros, también se encargan de la transferencia de energía a los brazos y piernas.

## Estabilidad y Potencia

Soledad Garzón, propietaria de Taga Insanity, asegura que "en los acondicionamientos físicos tu centro es el core. Es toda la parte media del cuerpo, entonces todo tu esfuerzo, energía y concentración va a fortalecer el core ya que mantiene el centro estabilidad de nuestro cuerpo. Por ejemplo, cuando trotas y tu core no está en buen estado se afectan tus piernas y rodillas que soportan todo el impacto. Por eso es impor-

# EN LA ACTIVIDAD DEPORTIVA



tante tener acondicionado el abdomen y los brazos, para que la energía también salga de ahí".

## Importancia del Core

En general, los músculos del core pueden dividirse en tres grupos:

- ABDOMINALES:** que se encargan de la respiración, protegen órganos internos y ayudan a la postura.
- MÚSCULOS DE LA CADERA:** colaboran con la estabilidad de la misma y permiten un buen desem-

peño de sus movimientos básicos. •**MÚSCULOS DE LA ESPALDA BAJA:** ayudan a mantener una postura correcta

Para el doctor Esteban Garcés, especialista en ortopedia, traumatología y medicina del deporte, el fortalecimiento de los músculos abdominales, lumbares, de la pelvis y de la espalda son de suma importancia. "Todo movimiento está dado o realizado por músculos. Para cualquier actividad deportiva es necesario la parte de fortalecimiento

muscular, es decir, optimización del funcionamiento de la parte muscular. Lo que si depende es el tipo de actividad deportiva que se realiza". Garcés piensa que todo depende de la actividad deportiva que realice el atleta debido a que su cuerpo se adaptará al ejercicio que se encuentra practicando. "Todos esos músculos se adaptan al tipo de actividad deportiva y protegen toda su estructura, es decir, buenos músculos van a sostener mejor la columna, la pelvis y en general todo lo que abarca el core.



Consecuentemente, van a estabilizar toda la estructura interna de la persona, pero en el sentido que cada deporte tiene su particularidad y cada organismo se adapta a ese tipo de actividad”.

**Lo que recomiendan los entrenadores**

La importancia de trabajar estos músculos se basa en poseer un centro o núcleo fuerte. Además, aportan mayor eficiencia en los

movimientos lo que genera más potencia y consecuentemente permitirá alcanzar un mejor rendimiento. Mario Valero, entrenador de atletismo de la USFQ, considera que, “el core es de gran importancia en el atletismo y en cualquier deporte ya que se busca que el deportista se encuentre bien físicamente. Por ejemplo, en el ejercicio del atletismo hay diferentes movimientos y siempre es importante el fortalecimiento de la espalda

para que el impacto al momento de correr no sea tan fuerte. Existen una variedad de ejercicios que permiten fortalecer el core, pero Valero asegura que “no se recomienda ejercitar con pesas sino que se debe trabajar con el propio peso del cuerpo en distintas posiciones”.

De igual manera, Arturo Zapata, instructor personal, comenta que “una persona debe completar su

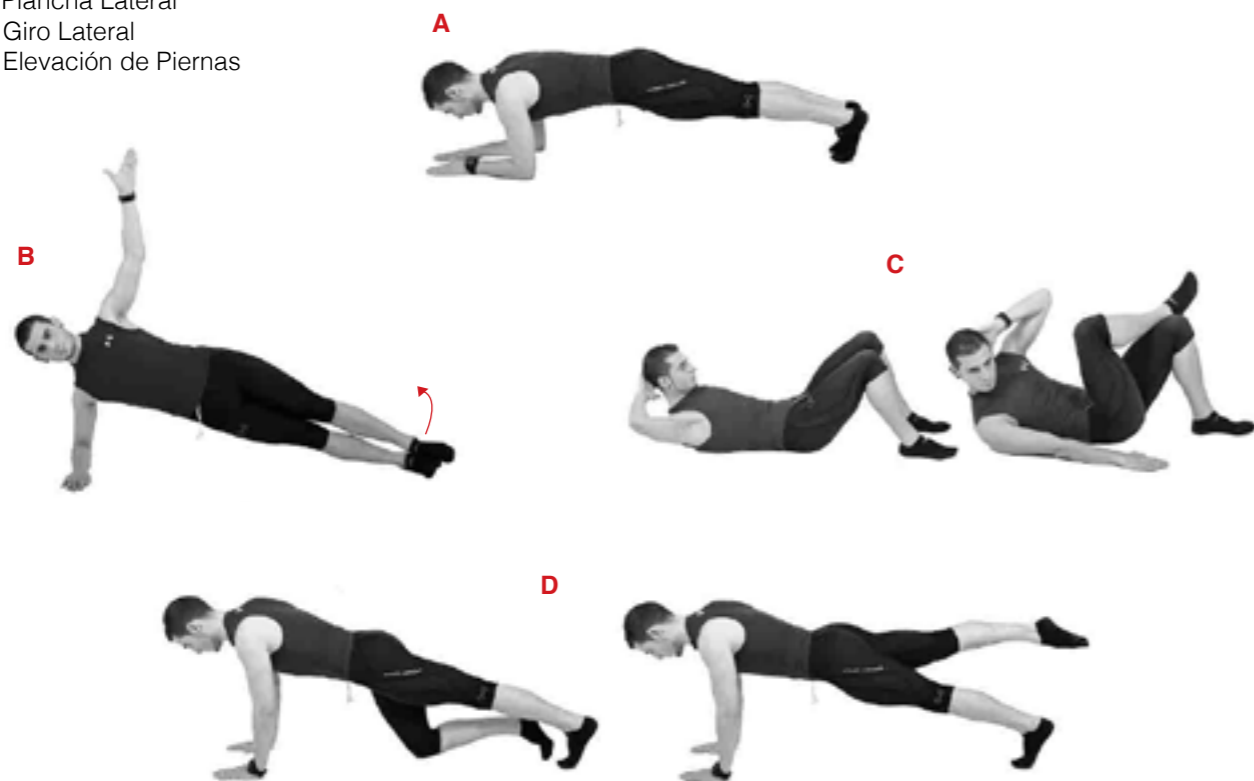
“El Core es de gran importancia en el atletismo y en cualquier deporte ya que se busca que el deportista se encuentre bien físicamente”.  
Arturo Zapata

actividad deportiva con el fortalecimiento del core. De esta manera su condición y salud física mejorará notablemente”. Asimismo, agregó que en el ejercicio físico todo el cuerpo debe proveer de energía a las distintas partes del cuerpo para que no ocurra una sobrecarga y desgaste en ciertas extremidades.

**Ejercicios más comunes**

Estos son algunos de los ejercicios que se pueden realizar para fortalecer los músculos del Core:

- A. Plancha
- B. Plancha Lateral
- C. Giro Lateral
- D. Elevación de Piernas



**FIT · CYCLING · PILATES**  
CENTER

**¿CUAL ES TU EXCUSA?**  
En Fit Center tenemos un plan especial para ti.

**FIT CENTER**  
Alpallana E6-178 y  
Whimper.  
Telf.: 2508 851

**CYCLING - PILATES**  
Whymper N31-257 y  
Paul Rivet.  
Telf.: 2522 950

[www.fitcenter.com.ec](http://www.fitcenter.com.ec)  
facebook twitter  
fitcenter @fcfitness



# USFQ VS ESPE LA FINAL

# DE LA 4TA COPA USFQ los "eternos rivales"

Se jugó la final de la 4ta Copa USFQ en el Estadio de Santa Inés, ubicado en Cumbayá. La Universidad de las Fuerzas Armadas (ESPE) y la Universidad San Francisco de Quito (USFQ), los "eternos rivales", se volvían a enfrentar una vez más. Con el graderío lleno en un ambiente de algarabía y con grandes expectativas, dió inició el partido.



Equipo USFQ



Equipo ESPE

Los dos equipos se prepararon arduamente previo a la final y en la cancha mostraron un "espectáculo", como lo mencionó Mercedes Añamisse, la organizadora de la Copa USFQ. ESPE ganó el partido y así se coronó como tricampeón. Ana Carrillo, la No. 13 fue quien anotó el tanto durante el segundo tiempo que haría triunfar a ESPE.

observa que el sistema de formación de ESPE es 4 - 4 - 2. Uno de los más típicos y más equilibrados al repartir a su jugadoras en dúos a lo largo de la cancha. Se destaca a jugadoras como Mayra Guachi, Adriana

Llumiquina y Vanesa Herrera. Por su parte USFQ maneja un sistema de formación 4 - 3 - 2 - 1 que es muy similar al 4 - 4 - 2 con la diferencia de dar más soporte al medio campo. Dentro del equipo predomina la

capitana Fernanda Vásconez y la máxima goleadora de esta 4ta Copa USFQ, Angie Mera. El juego termina y la alegría de ESPE se siente de inmediato.

Fotos: Zona Sport



Equipo ESPE, campeonas de la 4ta Copa USFQ

## El fútbol femenino ha luchado por conseguir un espacio dentro de los medios de comunicación.

### Historia

En el 2012 Mercedes Añamisse conoció a Vladymir López, quien conociendo su trabajo le propone llevar su tesis de grado, relacionada al fútbol femenino, para implementarla en la Universidad San Francisco de Quito. La universidad lo acepta y con el apoyo de la coordinación de deportes se inicia la primera Copa USFQ.

Para darle impulso fue necesario el apoyo económico de los clubes por la falta de presupuesto al fútbol femenino. Así nace la Copa USFQ para dar un espacio a las chicas de universidades para jugar en canchas apropiadas, con una terna de jueces, medios de comunicación que

realicen coberturas en vivo, servicio médico en cancha y un equipo de organización para llevar a cabo la copa de manera profesional. Durante estos cuatro años la evolución ha sido notoria. Hay más clubes que se unen y más medios de comunicación que se interesan por el fútbol femenino, así también la cobertura en redes sociales ha incrementado y las jugadoras ya son conocidas destacando su desempeño.

### La Gran Final

La jornada empezó con la disputa por el tercer lugar entre la Universidad de las Américas (UDLA), y la Universidad Israel. La UDLA se coronó en 3er lugar tras vencer 4 - 1 a Israel. A las 15h00 con el graderío lleno y los nervios de

punta, inició la final entre los eternos rivales: ESPE vs USFQ. El primer tiempo estuvo marcado por ataques de ambos equipos pero no hubo goles, después fueron al descanso. Mientras las futbolistas descansaban y se preparaban para el segundo tiempo, los medios de comunicación no dejaron de realizar entrevistas, fotografías y videos.

La última parte del partido arranca, las barras no se hace esperar, el sol sigue radiante y las futbolistas se preparan para su último esfuerzo. Finalmente, Ana Carrillo del equipo ESPE anota el gol del triunfo. En un inicio hubo irregularidades sobre el gol, pero los jueces lo aprueban. El equipo de la USFQ sigue luchando fuertemente. A lo largo del juego se



### Ana Carrillo

Inició su carrera futbolística en el equipo de ESPE en el cual estuvo aproximadamente 9 años. Ha cambiado varias veces de clubes y previo a su regreso a ESPE fue parte de ESPUCE. Retornar a ESPE no ha sido fácil para Ana Carrillo pues continua adaptándose al equipo, al juego de las chicas, a la nueva técnica y táctica que se maneja. Sin embargo, se siente feliz y aún más contenta luego de saber que marcó el tanto para su querido equipo. Ana Carrillo ama el fútbol pero detrás de su inspiración está su hijo, él tiene un año y es su principal motivación tanto en el fútbol como en el área académica.



# UNA RADIOGRAFÍA DE

# LAS CANCHAS SINTÉTICAS en Quito



El fútbol es una verdadera pasión en Ecuador, hace 13 años no había la posibilidad de que los futbolistas que no lograron convertirse en profesionales, tengan un espacio para poder practicar el deporte rey. Hace 14 años, Eduardo Granja regresó al Ecuador con una idea que cambiaría el panorama de la practica del deporte en el país. La idea nació en 1996, "En esa época vivía junto a mi familia en EE.UU, y mi hijo Andrés, me dijo que le habían invitado a jugar Indoor Soccer, y me pidió que le acompañe y enseguida entramos, le vi jugar en esa cancha, y me pareció espectacular", cuenta Granja.

Foto: La Bombonerita, primera cancha sintética en el Ecuador.

Granja regresó a Ecuador en 2002 con la idea de replicar las canchas de pasto sintético, junto a las reglas que se utilizaban en el indoor soccer en el país norteamericano. "Había una demanda muy grande de personas como yo, de encontrar un espacio para poder jugar fútbol". Granja recuerda que se creó mucha expectativa para la cancha de pasto sintético y que se encontraron con una facilidad de mercado muy grande. A partir de esa idea, se detonó la tendencia de las canchas sintéticas, y la competencia se empezó a desarrollar. Años después de la fundación de La Bombonerita, solo en Quito, hay más de 600 canchas de pasto sintético, colegios y universi-

"Fue tan exitoso que en los primeros meses llegamos a jugar hasta 90 horas a la semana, para rentar una hora en La Bombonerita, tenias que esperar hasta 3 meses".

dades también han apostado por poner canchas sintéticas. Diferentes modalidades, tipos de canchas, de diferentes tamaños y precios.

## Full Soccer

Una de las canchas que se ubican en Quito, es Full Soccer, que es administrado por Doris García. Este negocio cuenta con 3 canchas. García cuenta

que ella y su esposo se han encargado de las canchas desde hace un año, ella cree que es un negocio muy sacrificado. "Una de las cosas más difíciles es que como es un negocio donde se trabaja en las tardes y noches, cuando la mayoría de personas ya va a descansar, nosotros recién comenzamos la jornada". Además García destacó la dificultad de encontrar personal dispuesto a trabajar durante las noches. "Es un riesgo, por la inseguridad y porque nosotros acostumbramos a trabajar hasta las 12 o 1 de la madrugada".

## La Canchita

Esta localizada en Cumbayá, su propietario es Julián Mora, y lleva en el negocio desde hace 6 años. A igual que Granja, Mora emprendió su negocio en

base a que se encontró con una necesidad importante en el sector de Cumbayá. La Canchita a diferencia de otras canchas sintéticas tiene un servicio que se enfoca más en los niños, en educar a través del fútbol junto a la franquicia "Little Kickers". Los niños van desde los 2 a los 7 años y entrenan en el local de lunes a jueves, y los sábados. "Nos convertimos en la primera cancha sintética con este tipo de experiencia deportiva", explica Mora.

## PROBLEMAS EN LAS CANCHAS

En una de las cosas que Granja y

García coincidieron es que uno de los problemas de la practica del fútbol en las canchas sintéticas, es lo ligada que está al negocio del licor, especialmente, la cerveza. Tanto en Full Soccer como en La Bombonerita, se han tenido que tomar medidas para poder limitar el consumo de alcohol dentro de sus instalaciones. García comenta: "Nosotros intentamos reducir el consumo de cerveza en Full Soccer, y no dejamos que vengan con sus botellas o permitimos que se descorchen botellas, justamente para evitar ese tipo de comportamientos". Granja sostiene que saben que la

venta de cerveza es efectivamente un negocio redondo "Es una pena que en muchas canchas sintéticas no se pueda combatir el consumo (de cerveza)". Sin embargo recalca que "Nosotros tampoco hemos podido escapar de eso, y sabemos que si no ofrecemos aunque sea un poco de cerveza, el cliente se nos va a ir, de hecho muchos se nos han ido". Otro de los problemas con los que se han encontrado los propietarios de canchas sintéticas es la enorme competencia que hay, no solo de otros negocios, sino de las instituciones públicas que han puesto



Foto: Zona Sport

muchas canchas sintéticas. "El problema no es que pongan canchas sintéticas, el problema es que lo hagan gratis y luego los encargados sean personas comunes, que no mantienen esas canchas y no las cuidan", dice Granja. El dueño de La Bombonerita cree que ese tipo de canchas puede ser un atentado al inversionista privado que se esfuerza para proveer un buen servicio y poder mantener una cancha de pasto sintético. Por otro lado para Mora, no es un problema, porque no

afecta su nicho de mercado pero opina que si es una ayuda para la comunidad.

## RETOS PARA EL FUTURO.

Tanto García como Mora concluyeron que el negocio de las canchas sintéticas, a pesar de la gran cantidad de canchas, sigue siendo rentable, sus retos es seguir expandiéndose. En el caso de La Canchita, el negocio sigue expandiéndose. En mayo abrirán una cancha en el sur de Quito. Full Soccer por otro lado tiene como meta seguir

creciendo y lograr comprar el local en donde está establecido, pues el contrato tiene una duración de préstamo por 8 años. La Bombonerita, luego de 14 años, en cambio, está cerrando un ciclo, y se encuentra desarrollando su último torneo, ya que próximamente terminarán con el negocio. Las canchas sintéticas en el Ecuador siguen creciendo y dando alternativas para el futbolista ecuatoriano.

# ZONA Sport USFQ



Zona Sport es la revista deportiva de la USFQ, su contenido está guiado por expertos, catedráticos y estudiantes que participan bajo coordinación, edición y diseño profesional. Asimismo, los alumnos de la Escuela de Periodismo Multimedios aportan con reportajes, crónicas, entrevistas y perfiles de variada índole deportiva. Además, la revista incluye en su contenido la vinculación de niños y jóvenes que incursionan en diferentes deportes, buscando una forma de involucrarse con un "Futuro Dragón", quienes han pasado por diversos análisis que los ha ayudado a identificar su preferencia deportiva y perseguir la excelencia como estudiante y persona.

VENTAS: zonasportusfq@gmail.com - telf: 297-1700 /ext.1529 - cel: 098 2998863

# MAMA MAMA

## MAMÁ Y 3 AMIGAS SE VAN DE CRUCERO

- POR CADA \$20 EN COMPRAS RECIBE UN PREMIO INMEDIATO Y 1 CUPÓN PARA EL SORTEO
- TODAS LAS COMPRAS SON PREMIADAS
- ACUMULA TUS FACTURAS Y POR CADA \$200 RECLAMA UNA PIEZA EXCLUSIVA DE LA ARTISTA

isabel ullauri



PASEO SAN FRANCISCO

f Paseo San Francisco Cumbayá



**PROMEDIO  
ULTIMATE**



USAIN BOLT // IGNITE ULTIMATE



**IGNITE**  
ULTIMATE

**PUMA**  
FOREVERFASTER

ENCUÉNTRALOS EN TIENDAS PUMA Y MARATHON SPORTS

f /PUMA

t @PUMA\_Ec