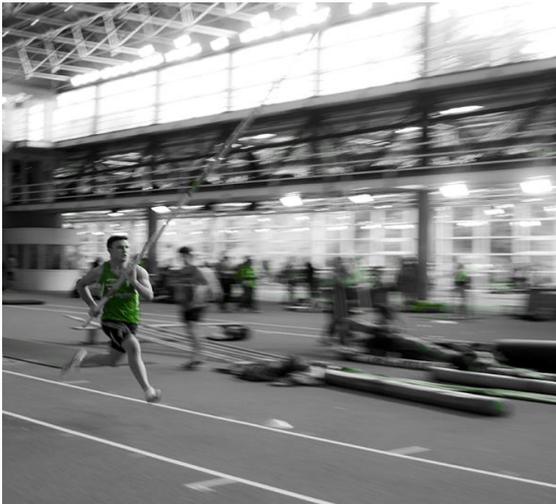


2015

2014 Temporada

Reserva tu cita 91 616 23 13

¿Cómo ganar rapidez y explosión?



Desde siempre, las madres han intentado explicarnos que no podemos elegir de quien nos enamoramos, tampoco el sitio en que nacemos ni nuestras capacidades, así que había que esforzarse mucho para conseguir lo que queremos en la vida. En la FAM, tenemos unos objetivos de velocidad, fondo, fuerza, explosividad, cada uno tenemos nuestras propias barreras y la responsabilidad de superarlas con esfuerzo.

Algunos de nosotros somos más rápidos y otros más resistentes, pero nuestra madre no nos explicó que esto depende directamente de las modificaciones y mutaciones de nuestro gen ACTN3, así que esta parte os la explico yo.

Este gen se encarga de generar la proteína alfa Actinina 3, que es la que define perfectamente al Sr. Bolt, es la que nos da la "explosividad" sin contar con cuantas calorías gasta, y por ello quienes cuentan con esa variedad de este gen son genéticamente más rápidos que los demás. Los que tienen dos copias mutadas del gen, sin embargo, serán mucho más resistentes al esfuerzo, al frío, etc. Cosas de la evolución.



Clínica Ilion

Fisioterapia y Nutrición Deportiva

2015

Temporada

Reserva tu cita 91 616 23 13

Contando o sin contar con la genética, el esfuerzo es la base de los éxitos y para ello hace falta un entrenador con un buen programa, un equipo de fisioterapeutas que evite y solucione lesiones rápidamente, una buena nutrición que potencie la producción de las proteínas que nos hacen mejores que los demás... en resumidas cuentas, además de nuestro esfuerzo, necesitamos un gran equipo a nuestro alrededor para alcanzar nuestros objetivos. Ya lo decía nuestra madre: *"dime con quien vas y te diré quién eres"*, y dónde vas a llegar.

Este año pasado, desde Clínica Ilion, hemos hecho un gran trabajo acompañándoos en vuestros esfuerzos. Hemos recuperado muchos deportistas, algunos becados. Hemos ayudado en vuestros tiempos con una correcta nutrición y equilibrio de las cadenas musculares de los deportistas. Hemos crecido con cada uno de vosotros y este año lo volveremos a hacer. Queremos cambiar vuestra dieta de competición para que seáis más y más rápidos, resistentes y explosivos sean cuales sean vuestros genes. Queremos que saltéis al siguiente nivel de capacidad y para esto un gran equipo como es la FAM necesita un gran apoyo técnico.

Este año repetimos con vosotros y esperamos que sea tan productivo como el anterior. Os deseamos buenos alimentos, entrenamientos ordenados, lesiones bien recuperadas y por tanto... éxitos.

Os recordamos, que para todas las consultas sobre salud, lesiones y prevención tenéis 2 vías de contacto:

- Teléfono: 91 616 23 13
- Email: atencion.paciente@clinica-ilion.com

Nuestro compromiso es resolver GRATUITAMENTE vuestras consultas y ofrecer tratamientos a un precio competitivo.

No lo dudes, para cualquier pregunta ¡Ponte en contacto con nosotros!

Francisco García Fernández
Director Técnico | Clínica Ilion



Clínica Ilion

Fisioterapia y Nutrición Deportiva