

**BODY
FACT
ORY**

GIMNASIOS

Body Factory por el mundo!

Monte ELBRUS

BODY FACTORY DE MANO DE UNO DE NUESTROS ENTRENADORES EN LA CIMA DE EUROPA

Nuestro entrenador del centro de Pozuelo de Alarcón, Alberto Asenjo a logrado el reto de coronar los 5.600 metros del monte ELBRUS.

Ocho duras horas duró el ataque a esta cumbre del Cáucaso, rodeados de viento y nieve y sufriendo los efectos del mal de altura. Sin embargo, y aunque Alberto y sus compañeros de viaje, llegaron a dudar de que todos lo conseguirían...lograrón coronar la montaña más alta de Europa.

Cientos de personas alcanzan la cima del monte Elbrus cada año, pero sólo unos pocos coronan el "techo de Europa" sin utilizar medios mecánicos como el teleférico o la grúa mecánica. En eso radica la importancia de la hazaña de nuestros compañeros de Body Factory, que ascendieron los más de 5.600 metros de altura de este gigante del Cáucaso con la única ayuda de sus piernas y un durísimo entrenamiento.



UN MOMENTO ÚNICO

"Después de entrenar un año entero, estar en la cumbre te llena de satisfacción", comenta Alberto Asenjo. "Llegamos primero que otros grupos que habían salido antes y que utilizaban medios mecánicos, y estábamos solos allí. Fue un momento único" añade.

Una de las claves para la consecución de este reto fue el entrenamiento que a lo largo de todo un año fueron realizando, combinándolo con viajes de aclimatación a la altura que como nos comenta uno de sus compañeros: "Nos permitió ascender hasta los 3600 metros casi como si estuviéramos en casa".

Alberto y sus compañeros han vuelto de su viaje hace apenas unas semanas y ya están pensando en su nueva cita con las alturas: Los Andes o el Himalaya.

"Cuando estás en la cumbre; quieres acabar, estás harto de montaña, pero al día siguiente me habría ido al Himalaya sin pensarlo dos veces", recuerda Alberto Asenjo. La euforia y la satisfacción por el reto conseguido empuja a nuestro compañero a pensar en nuevos destinos para el próximo verano.

Aun no saben si se decidirán por la altura o por la dificultad. Lo que tienen todos muy claro es que deberán seguir entrenando muy duro para poder hacer frente a la montaña...

ENHORABUENA ALBERTO!

Trekking

Pasión por la naturaleza

La caminata en lugares naturales como parques, bosques o montañas es un estupendo ejercicio que beneficia al cuerpo y libera nuestra mente. Esta excelente actividad física se la conoce con el nombre de "Trekking", y es considerada como una buena terapia frente al estrés y las preocupaciones de la vida moderna.

Sea cual sea tu edad y tu estado físico, el ejercicio más consubstancial al homo erectus y el que el organismo realiza con mayor naturalidad, es caminar. El trekking

te proporcionará una serie interminable de ventajas, entre ellas la de cambiar por músculo los característicos «michelines» de la vida sedentaria.

La palabra «ejercicio», sin embargo, posee unas connotaciones de disciplina y sacrificio que nada tienen que ver con el auténtico placer de caminar o hacer trekking. Recuerda que los ejercicios violentos no son recomendables en ésta ni en cualquier otra actividad física.



UNA HORA TE PARECERÁ CINCO MINUTOS.

ES INCREÍBLE LO RÁPIDO QUE PASA EL TIEMPO CUANDO NO
SIENTES TU EQUIPACIÓN. Y ES ASÍ COMO DEBE SER TU ROPA
PASA DESAPERCIBIDA Y TUS PIES TE LLEVAN AL FINAL DEL
MUNDO. CADA VEZ MÁS CERCA DE DONDE QUIERES LLEGAR.
CADA VEZ MÁS CERCA DE DONDE TODOS QUEREMOS ESTAR.
AUNQUE SOLO SEA DURANTE UNA HORA.

SUPERNOVA SEQUENCE - CON TECNOLOGÍA FORMOTION
DISEÑADAS PARA FACILITAR TU CARRERA
ADIDAS.COM/RUNNING



IMPOSSIBLE
IS NOTHING