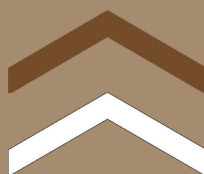


EL MÉTODO UBUNTU

*UNA METODOLOGÍA CONTRASTADA PARA LOGRAR TUS
OBJETIVOS*





ÍNDICE

	Pág.
1. Filosofía y Método	3
2. Pilares básicos	5
3. Evidencia Científica	8
4. Planificación en macrociclos	12
5. El arte del entrenamiento	14
6. Nuestros servicios	17



G R O W T H T O G E T H E R

UBUNTU



NUESTRA FILOSOFÍA

¡Bienvenido a tu éxito!

Desde el equipo técnico de Ubuntu hemos desarrollado un método para todo aquél con un objetivo en el ejercicio físico. Este método está apoyado en la más reciente literatura científica, en la experiencia de nuestros entrenadores durante años de entrenamiento personal, y en los resultados que ha dado su aplicación a largo plazo. Tanto si quieres mejorar tu composición corporal, llevar un estilo de vida saludable o eludir dolores este método es útil y adaptable a tus circunstancias.



NUESTRA FILOSOFÍA

Nuestro pensamiento es que logramos nuestros objetivos a través de ti. Si tú logras tus metas, nosotros logramos las nuestras. Crecemos juntos.

GROWTH TOGETHER

Por ese motivo sentirás una atención personalizada desde el primer momento que cruces la puerta.



PILARES BÁSICOS

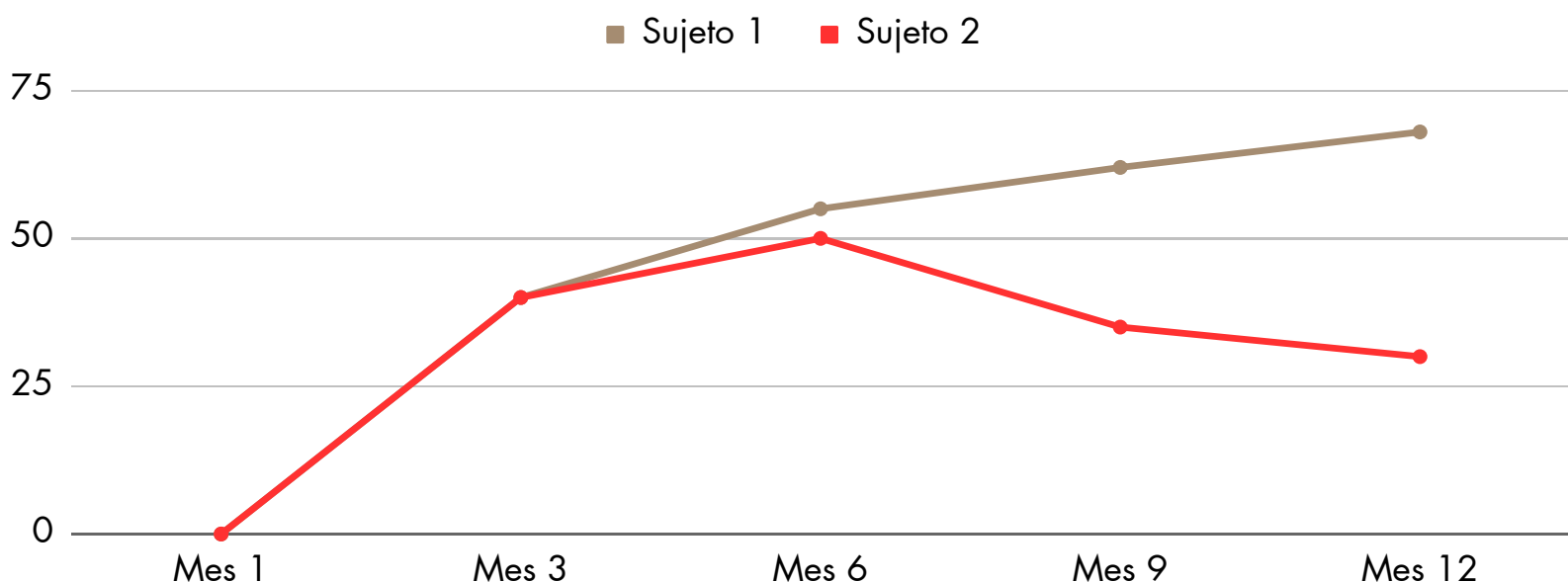
¿EN QUÉ NOS BASAMOS?

1. ADEHERENCIA

Creemos en el valor del largo plazo, la mayoría de cambios que se producen en el cuerpo necesitan un tiempo para que se establezcan de manera prolongada y no vuelvas a tu estado inicial, no es solo conseguir tu objetivo sino mantenerlo.

“UNA DE NUESTRAS METAS ES QUE NO ABANDONES”

Aquellas personas que se mantienen entrenando durante períodos superiores a los 6 meses son quienes logran resultados de manera permanente.



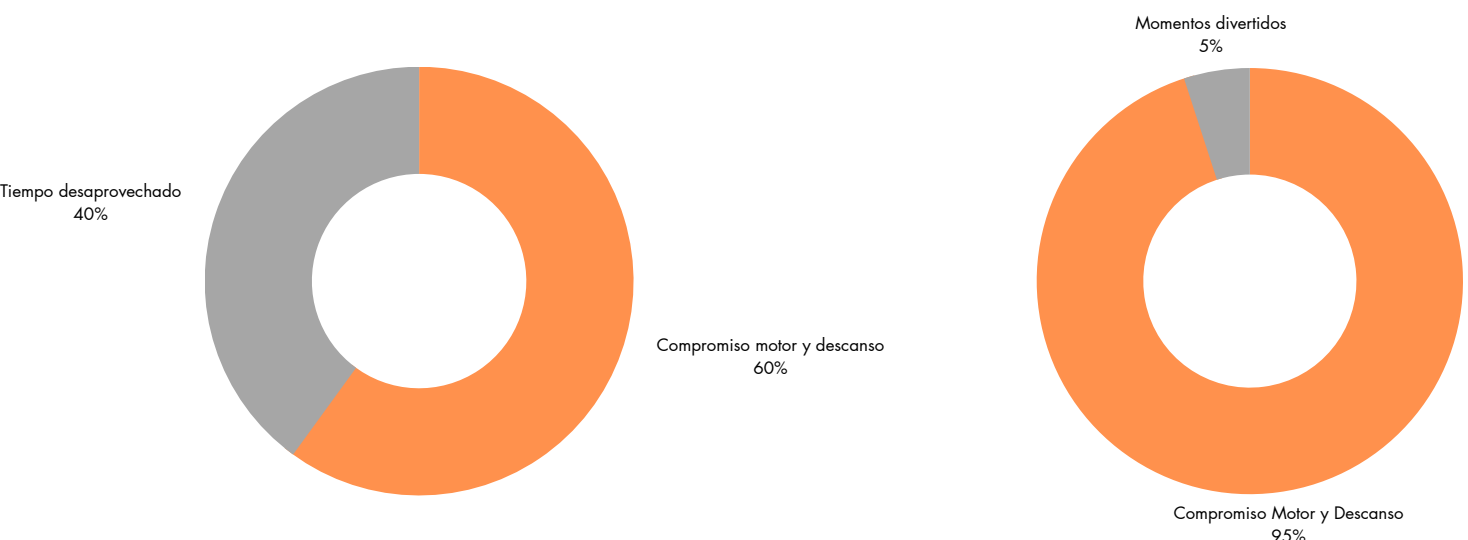
PILARES BÁSICOS

¿EN QUÉ NOS BASAMOS?

2. EFICIENCIA

Normalmente en una hora de entrenamiento en un gimnasio convencional aprovechas el 60% del tiempo. Sin embargo, cada vez que realices una de nuestras sesiones **serás eficiente el 100% del tiempo**. Tenemos planificados y medidos los tiempos de ejecución y descanso necesarios en cada momento, nada queda al azar.

“IR AL GIMNASIO NO ES SINÓNIMO DE ENTRENAR, VENIR A UBUNTU SÍ”



Gimnasio Convencional

Método Ubuntu

PILARES BÁSICOS

¿EN QUÉ NOS BASAMOS?

3.INDIVIDUALIZACIÓN

En Ubuntu contamos con un método planificado a largo plazo, con sus diferentes momentos de trabajo y carga a lo largo de la temporada, sin embargo nuestros entrenadores saben que **la clave del éxito reside en individualizar**. Independientemente de tu punto de partida estaremos atentos a que **el ejercicio se adapte a ti y no al revés**. Por eso todos nuestros servicios los adaptamos en función de tus objetivos, tu contexto y tus patologías y te ofrecemos una solución.

“Lo más importante al perseguir un sueño es la gente que te acompaña. Aquellos que van más allá del escepticismo y creen que tus sueños se harán realidad”

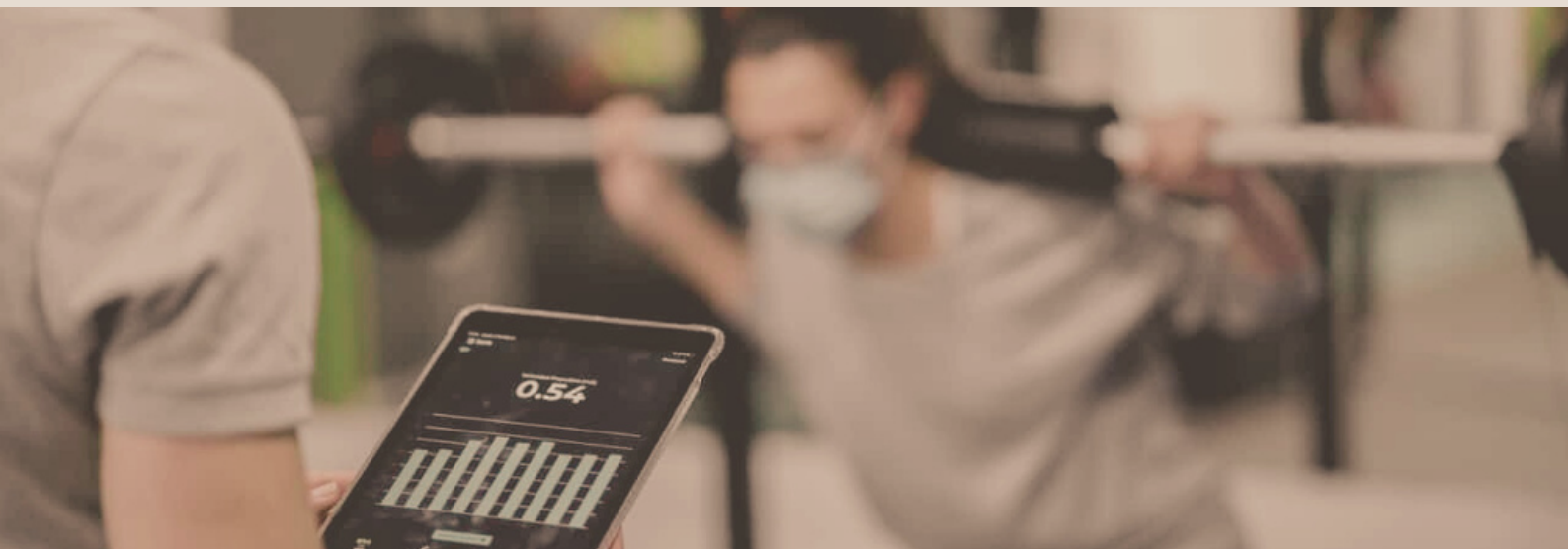


EVIDENCIA CIENTÍFICA

El ejercicio es una ciencia y como tal debe ser tratado.

> Toda nuestra metodología tiene un por qué, y es el siguiente: <

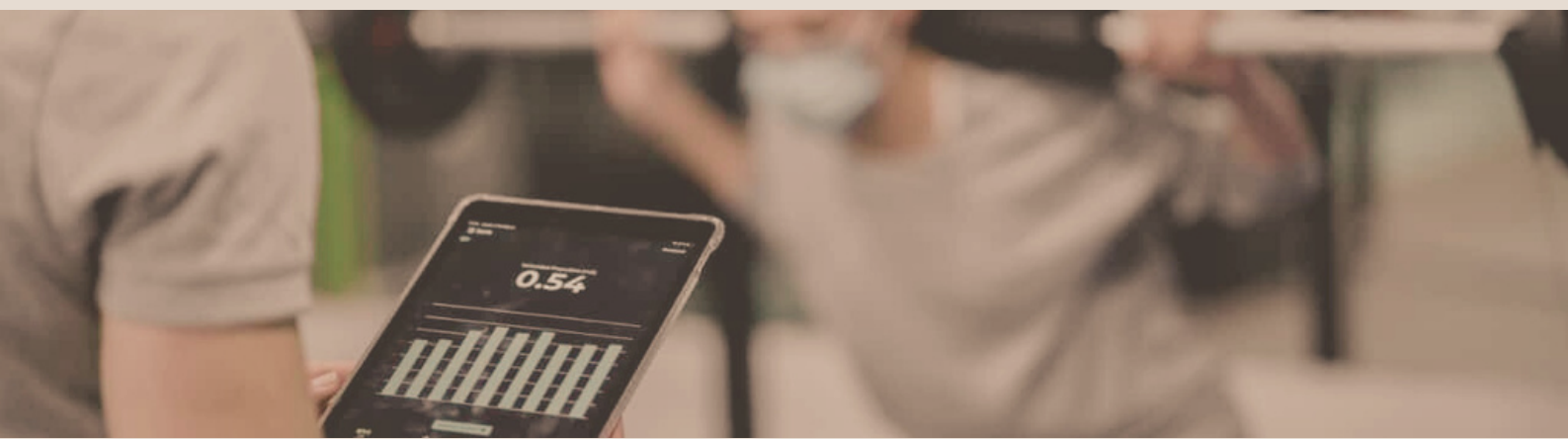
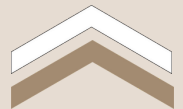
En cuanto a nuestro pilar n°1, la adherencia, está demostrado que las **desadaptaciones** tras dejar el entrenamiento por completo comienzan a las **dos semanas de inactividad**. Siendo mucho más severa y acentuada si la inactividad es total. La desconexión del ejercicio nunca debe ser completa.



EVIDENCIA CIENTÍFICA

¿Qué efectos tiene una desconexión total del ejercicio?

1. Disminución de la resistencia cardiovascular: la capacidad aeróbica ganada y indicadores como el HDL (colesterol) que mejoran tras 4 meses de entrenamiento pueden volver a sus valores originales **tras solo 4 semanas de reposo**. (Mujika & Padilla, 2000) y (Mora-Rodriguez et al., 2014).
2. Pérdida de fuerza y masa muscular: las pérdidas de masa muscular, se pueden comenzar a producir **a partir de las 3 semanas** después de haber dejado de entrenar (Fisher et al., 2013). Al igual que ocurre con tus niveles de fuerza máximos
3. Pérdida de rango de movimiento: En el mismo período de tiempo se puede reducir **entre un 10 y 30% tu flexibilidad** complicando que llegues a determinados rangos articulares. (Mujika & Padilla, 2000).



EVIDENCIA CIENTÍFICA

¿Cómo evitarlo?

Mantener el ejercicio físico durante **al menos un día a la semana** logra frenar este deterioro acelerado durante períodos de 1 a 2 meses (Tavares et al., 2017). Además una sola sesión puede ayudar a controlar nuestro peso, regular nuestro estrés, mantener nuestra salud ósea y facilita nuestra sensibilidad a la insulina.

***“LA DESCONEXIÓN TOTAL DEL EJERCICIO DAÑARÁ TU
PROGRESO”***



EVIDENCIA CIENTÍFICA

¿Por qué nuestro método es más eficiente?

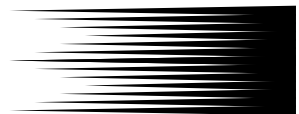
En Ubuntu apostamos por combinar ejercicios de fuerza y esfuerzos cardiovasculares de alta intensidad en nuestra planificación. Podríamos extendernos largo y tendido en todos los beneficios que ello te va a conllevar con respecto a otras fórmulas, pero te dejamos aquí lo que nos encanta a nosotros:

1. **Reduce el porcentaje graso en mayor medida** que aplicando una fórmula única (Monteiro et al 2015).
2. Produce **una mayor tasa de cumplimiento** de la planificación. Un 64% frente a un 54% de programas únicamente de fuerza o cardio (Goldfield et al. 2015).
3. **Mejora tus valores absolutos de fuerza** sin dejar de lado tu capacidad aeróbica.
4. No impide ni limita la **ganancia de masa muscular** frente a programas que únicamente emplean ejercicios cardiovasculares.
5. Previene enfermedades, **mejora la calidad del sueño** y es un potente actor contra procesos degenerativos como la osteoporosis.



PLANIFICACIÓN ANUAL

Los deportistas profesionales gestionan su entrenamiento en una planificación anual y en **Ubuntu** entrenarás con una metodología profesional. Dividimos el año en **3 macrociclos** con sus progresiones y objetivos para potenciar tus resultados.



MACROCICLO 1

Puesta a punto y aproximación al rendimiento. Todo comienza desde la base, te irás familiarizando con el entrenamiento de fuerza y su técnica a la par que mejoramos tu capacidad cardiorrespiratoria. Al final de este macrociclo te sentirás competente a la hora de entrenar. Objetivos:

- **Mejorar niveles de fuerza máxima** y nuestra capacidad motriz.
- Aumentar nuestra **resistencia aeróbica**.
- Familiarización con la **técnica de ejecución**.



MACROCICLO 2

Consolidamos resultados, mejoramos nuestro umbral de esfuerzo y nos acercamos a la cima. Ya estás habituado a entrenar, ahora hay que llevarte al siguiente nivel, los patrones de movimientos cambian y modificamos variantes del entrenamiento para aumentar la intensidad. Objetivos:

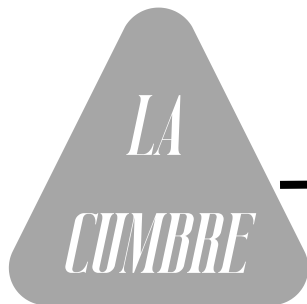
- **Aumentar la intensidad** del entrenamiento.
- Mejorar la **composición corporal**.
- Aumentar valores de fuerza absolutos en patrones de movimientos básicos.

PLANIFICACIÓN ANUAL

MACROCICLO 3

El hábito de entrenar da sus frutos, eres una mejor versión de ti mismo. Trabajamos sobre las bases sin bajar el nivel, el principio de supercompensación rige el entrenamiento para que hagamos mejoras específicas. Objetivos:

- Mejorar **la potencia** (RFD)
- Mejorar **la resistencia y el VO2máx.**



MACROCICLO 3



MACROCICLO 2



MACROCICLO 1

EL ARTE DEL ENTRENAMIENTO

Creemos que el entrenamiento es un arte que hay que dominar y cada una de nuestras sesiones es una forma de expresarlo. En cada sesión encontrarás:

1.Activación(10-15min)

Es solo el comienzo, unos minutos previos de cortesía para que acomodes tus sentidos.

- **Preparamos el cuerpo** para los requerimientos de la sesión.
- Momento ideal para focalizar en el trabajo del **core**.
- Generamos **buenas dinámicas** a la vez que aumentamos la temperatura corporal.
- Creamos el **ambiente** necesario para comenzar a entrenar.
- **Cooperación y competición.**

EL ARTE DEL ENTRENAMIENTO

2. Parte principal (35-40min)

Comienza el espectáculo. Vamos a vivir un mar de sensaciones acompañados siempre de buena música que nos enchufe en la sesión:

- Trabajamos según los **objetivos** del macrociclo.
- Organizamos el entrenamiento de **forma eficiente**, respetando tiempos de **ejecución y descanso**.
- Imprimimos la **intensidad marcada** por la planificación.
- Prestamos atención a la **correcta ejecución** de los movimientos.
- Alto porcentaje de **trabajo de fuerza**, combinando el volumen y la carga justa.
- Trabajo cardiovascular con **percepciones del esfuerzo altas**.

EL ARTE DEL ENTRENAMIENTO

3.Finisher (10 min)

Una buena peli necesita de un buen final, lleguemos al éxtasis. El objetivo es que desees volver a vivir esta experiencia:

- Buscamos activamente la **liberación de dopamina** a través de pulsaciones altas.
- **Esfuerzos intensos** que creen la fatiga necesaria para cumplir con los principios del entrenamiento.
- **Frecuencias altas** tanto en tus pulsaciones como en los beats de los altavoces.

Pd: Tras un gran espectáculo es necesario un tiempo de asimilación. Al concluir reposamos, bajamos pulsaciones progresivamente y compartimos el trabajo bien hecho.

NUESTROS SERVICIOS

¡Así pensamos, así actuamos!

“La menor de las acciones es más grande que la mayor de las intenciones” por eso toda esta teoría la aterrizamos y adaptamos a tres servicios diferenciados.

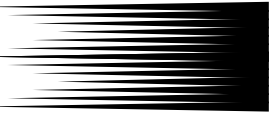
UBUNTU CREW

Entrenamiento en **grupo reducido de 6 a 8 personas**. Te unirás a un grupo de personas en la consecución de tus objetivos. Seguirás una planificación anual, dividida en **macrociclos de 4 meses**, que variará en función del momento de la temporada en que nos encontremos, tomando siempre como base la **combinación de la fuerza y el cardio**. Así encontrarás diferentes maneras de aplicar nuestra metodología y **nos alejaremos de la monotonía del entrenamiento**.

El entrenador será tu guía y adaptará la planificación a tus necesidades, **nada quedará al azar**.

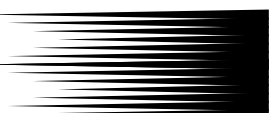


NUESTROS SERVICIOS



UBUNTU PERFORMANCE

Ya sea de manera individual o en dúo experimentarás una **aplicación exclusiva de nuestro método** tras una valoración y estudio por parte de nuestros entrenadores. La **individualización del entrenamiento** en su máxima expresión. **Tecnología, optimización y resultados** es todo lo que te acompañará en este camino.



UBUNTU REHAB

Si tienes una **lesión o una patología** nuestro **equipo interdisciplinar** trabajará de forma conjunta para asegurarnos no solo que consigamos **superarla** si no también de que no vuelvas a recaer.

