

**2024**

CARRERA DE ARQUITECTURA

# ORGANIZACIÓN Y EQUIPAMIENTO DEL GIMNASIO

# GIMNASIO



# QUE DEBE SER HOY UN BUEN GIMNASIO

Con los crecientes estándares de salud y bienestar actuales, los gimnasios buscan soluciones y reinventan sus espacios para retener a la clientela y dar la bienvenida a nuevos clientes potenciales. Diseñadas teniendo en cuenta el rendimiento, las paredes de vidrio abatibles NanaWall abordan múltiples elementos del diseño eficaz de un gimnasio a la vez.

## 1. Interiores saludables

Quizás el elemento más importante que determina un ambiente interior saludable es la ventilación. Si bien los sistemas de aire acondicionado mantienen una temperatura interior ideal para un desempeño activo, reciclan el mismo aire y pueden ser un factor que contribuye a la propagación de enfermedades. Los gimnasios sin una ventilación adecuada también pueden recolectar y atrapar niveles dañinos de dióxido de carbono, lo que puede provocar mareos y dificultad para respirar, lo que no es el ambiente más saludable para hacer ejercicio. Ofreciendo una alternativa reconfigurable y energéticamente eficiente a los sistemas de ventilación operados por ventilador, las paredes de vidrio al abrir inmediatamente llenan los interiores con aire fresco natural junto con una variedad de otros beneficios que contribuyen al diseño exitoso del gimnasio.

## **2. Gestión del espacio**

A nadie le gusta un gimnasio estrecho. Al diseñar el diseño de un gimnasio, es importante tener en cuenta las demandas de espacio, especialmente en momentos en que se aplican medidas de distanciamiento social. Las salas dedicadas pueden requerir diferentes necesidades de espacio según el equipo que contienen o las actividades que se realizan en ellas. Como paredes de vidrio que se abren al exterior, se debe intentar ofrecer una solución que ahorra espacio y extiende los interiores a áreas de entrenamiento al aire libre u otras zonas que ofrecen espacio adicional. Se pueden instalar divisores de pared de vidrio interiores para separar las salas de ejercicios, permitiendo que se realicen múltiples actividades o clases a la vez o para unir dos salas cuando se necesita más espacio.

## **3. Control de sonido**

La dinámica de alta energía de los gimnasios puede volverse bastante estridente e interferir con un tranquilo entrenamiento nocturno. En el caso de los gimnasios, el desagradable eco del tintineo del metal y el zumbido de los equipos a menudo se puede escuchar en las paredes. Por otro lado, un estudio de yoga puede requerir un espacio completamente insonorizado, ya sea bloqueando el ruido del tráfico de la calle o de la sala contigua. Las paredes de vidrio abatibles ofrecen soluciones de amortiguación de sonido con clasificaciones de sonido de hasta STC 42. Como divisores de paredes de vidrio interiores, los gimnasios pueden realizar clases en un área sin molestar a otras en las salas adyacentes.

#### **4. Equipo resistente**

La oferta de equipos disponibles en un gimnasio también es un factor que contribuye a atraer miembros potenciales. En los gimnasios, la gente suele buscar la cantidad de máquinas disponibles para eliminar la posibilidad de largos períodos de espera y la variedad de equipos para maximizar los entrenamientos. Los estudios de yoga, por otro lado, pueden no requerir la presencia de un equipo extenso, pero pueden entrar en juego otros elementos estructurales e incluso muebles.

.Las puertas batientes de calidad comercial se pueden configurar para cualquier panel y han sido probadas en 500.000 ciclos de apertura y cierre.

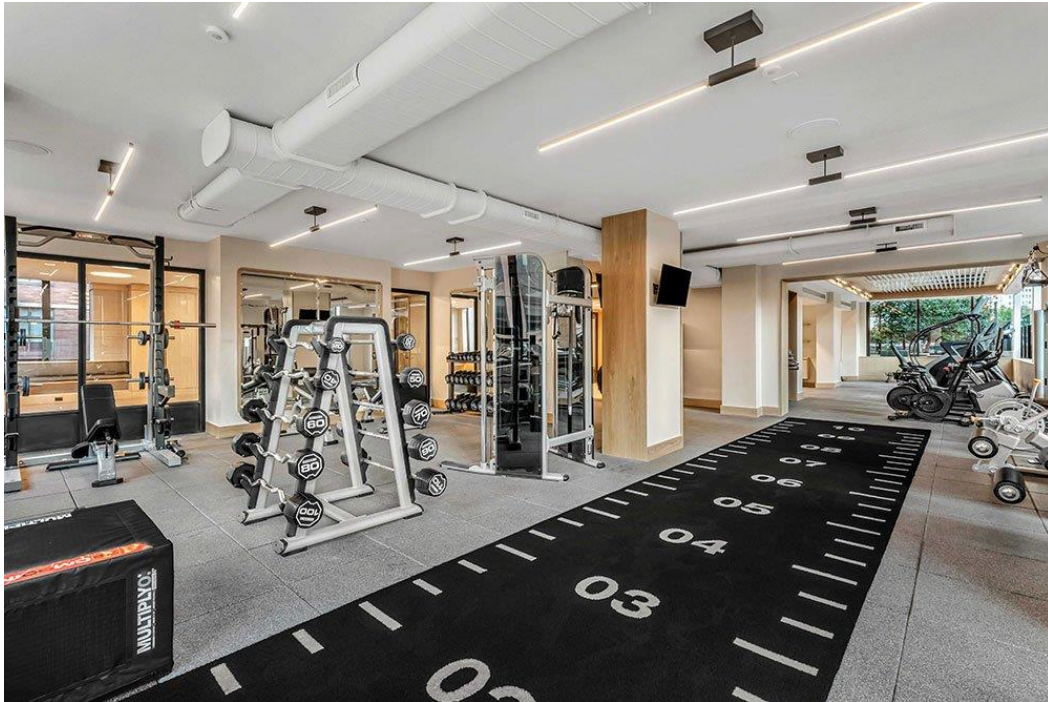
#### **5. Seguridad**

La seguridad en los gimnasios es primordial para prevenir posibles lesiones, especialmente en presencia de equipos de ejercicio. Tanto los propietarios del lugar como los miembros asistentes deben seguir varias políticas y regulaciones, a menudo variadas según el estado.. Estos sistemas se pueden configurar con umbrales que cumplan con la ADA o, en el caso de sistemas suspendidos, sin ningún riel en el piso, para eliminar el potencial de peligro de tropiezo en una entrada con mucho tráfico.

#### **6. Vistas al Exterior**

Además de la ventilación de aire fresco, la transparencia de las paredes de vidrio que se abren invita a la luz natural a interiores iluminados artificialmente, ofreciendo un ejercicio energético y efectivo.

Esta transparencia también combate el posible aburrimiento y la monotonía que puede surgir al mirar constantemente una pared en blanco. Si bien algunos gimnasios implementan bandas sonoras alegres y pantallas de televisión que a menudo muestran juegos deportivos para mantener a los asistentes alerta y motivados, uno pensaría que esto frustra el propósito del ejercicio efectivo. Con sistemas de vidrio prácticamente operables, los miembros disfrutarán de un entrenamiento en el interior mientras experimentan los beneficios de uno al aire libre.









# ZONAS Y EQUIPOS DE UN UN GIMNASIO



**ZONE DE FUERZA**



**VIRTUAL CYCLING**



**ZONA FUNCIONAL**



**CLASES  
COLECTIVAS  
VIRTUALES**



**ZONA DE  
PESO LIBRE**



**ZONA DE  
ESTIRAMIENTO**



**CLASES  
COLECTIVAS**



**SOCIAL CORNER**



**ZONA DE CARDIO**



**1 – ZONA DE FUERZA**



## ZONA DE FUERZA

En nuestro gimnasio, puedes entrenar todos los grupos musculares con las diferentes máquinas de la zona de fuerza.

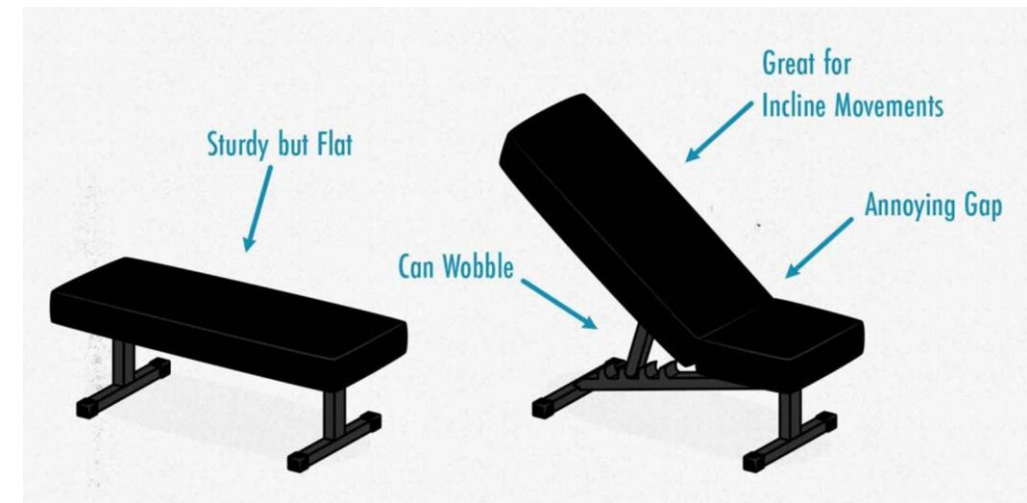
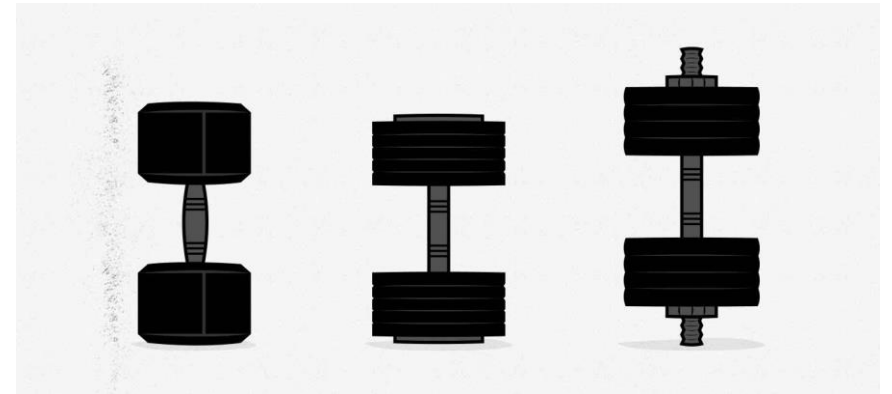
En las máquinas encontrarás un símbolo en la que se indica los músculos que estas trabajando. Podrás adaptar todos los aparatos tanto a tu estatura como al peso con el que quieres hacer el ejercicio

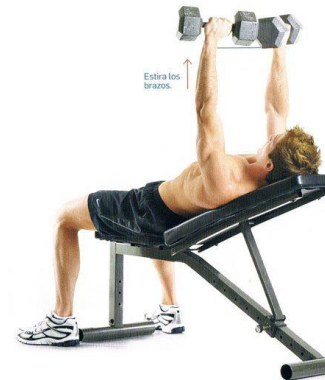


## ZONA DE PESAS

Además de la maquinaria de cardio y la zona de fuerza, cada gimnasio dispone de una amplia oferta de pesas.

En la Zona de pesas podrás entrenar con mancuernas, barras y discos. Por lo general, con las pesas podrás levantar más peso que con el entrenamiento en máquinas ya que tienes una mayor libertad de movimiento







**2 – ZONA CARDIO**



## 2 - ZONA DE CARDIO

Disponemos de una amplia oferta de maquinaria de cardio. Idóneas para mejorar tu condición física y quemar unas cuantas calorías.

Las máquinas que te ofrecemos son de Matrix o Technogym.



CANTIDAD DE MÁQUINAS

## 4-CINTAS DE CORRER

Las cintas de correr reproduce perfectamente la carrera a pie permitiendo el entrenamiento de todos los músculos, y de la mejora del sistema cardiovascular.



## 4-BICICLETAS ESTÁTICAS

La bicicleta de apartamento es ideal para fortalecer su sistema cardiovascular cuando no podemos disfrutar del exterior, ya sea por tiempo o por las condiciones meteorológicas.



## 2 - BICICLETAS ELÍPTICAS

También llamadas máquinas elípticas o simplemente elípticas, son aconsejables para si el usuario lo que busca es mejorar el tono muscular de las piernas y el sistema cardiovascular con el único objetivo de estar más delgado y con mejor forma física la elíptica es la mejor opción.



## 2 - REMO

El remo o remo ergómetro, es un aparato ideal para el cardio-training y permite una tonificación de los miembros superiores e inferiores.







**3 – ZONA FUNCIONAL**

## ZONA FUNCIONAL

Esta zona cuenta con una serie de equipos que puedes utilizar para ejercitarte y prepararte para lo que pueda surgir fuera del gimnasio.

Aquí, puedes utilizar equipos como un rack funcional, bolas de slam, cajas de plyo, placas de parachoques, barras olímpicas y kettlebells









# MÁQUINAS:

1 - DE PECHO



1 - DE ABDOMEN



2 - DE BRAZOS



2 - MAQUINA DE BICEPS  
REGULABLE CON CARGA LATERAL

1 - MAQUINA LUMBAR



1 - MAQUINA PRESS PECOHO



1 - MAQUINA PRESS DE HOMBRO



1 - MAQUINA MULTIEJERCICIO  
TORRE 4 PUESTOS REGULABLE CON CARGA FRONTAL



## 4 – ZONA DE ESTIRAMIENTO

## ZONA DE ESTIRAMIENTO

En la zona de estiramiento podrás ejercitar los abdominales con materiales como rodillos de espuma y esterillas, y esterillas,

Además de estirar tus músculos después del entrenamiento. En esta zona trabajarás tu estabilidad.







# 5 – ZONA CLASES COLECTIVAS CLASES VIRTUALES



## CLASES COLECTIVAS

En todos los gimnasios podrás entrenar en clases virtuales GXR.

Existen instructores que te motivarán para que lo des todo y te darán consejos para realizar correctamente tu entrenamiento. Cada tres meses actualizamos nuestras clases colectivas con monitor, y cada dos meses las clases virtuales GXR, por lo que disfrutarás de una experiencia única





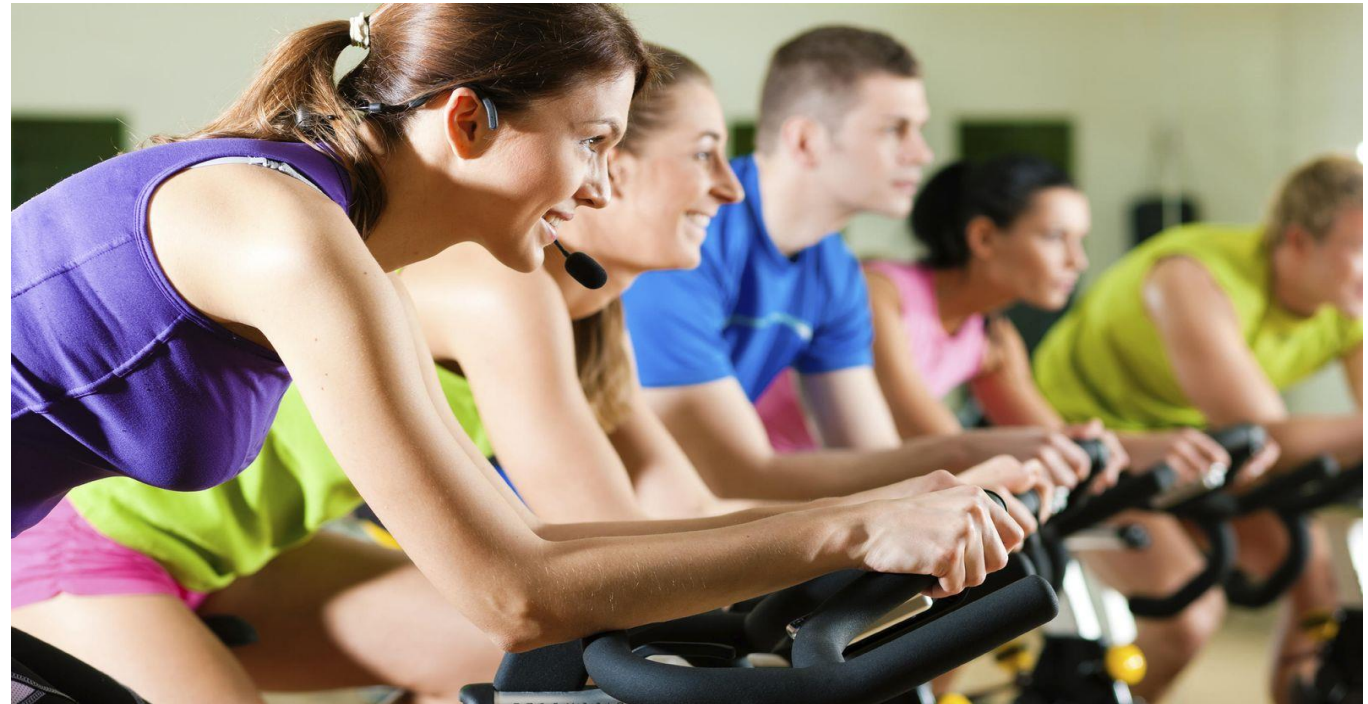
## 6 – ZONA SPINNING

## ZONA DE SPINNING

En la zona de SPINNING tu condición física se pondrá a prueba con nuestras clases.

El **SPINNING**, también llamado indoor cycling, es un entrenamiento aeróbico que se realiza con una bicicleta estática al ritmo de la música. Fue creado en el año 1992 por el profesor y ciclista norteamericano Jonathan Goldberg ("Johnny G."), el cual buscaba un ejercicio integral y grupal.

Tiene muchas ventajas para el cuerpo; fortalece el sistema cardiovascular y el sistema respiratorio, quema colesterol y alrededor de 400 kcal, en aproximadamente 1 hora de ejercicio. Además fortalece los miembros inferiores dándoles mayor fuerza. Lleva el montar a bicicleta a otro nivel, ya que no es el ejercicio solitario y se puede ajustar según las capacidades de quienes lo practican. Normalmente, el spinning es dirigido por un entrenador, quien va indicando los movimientos y la velocidad.





18 EQUIPOS MÁS EL PROFESOR



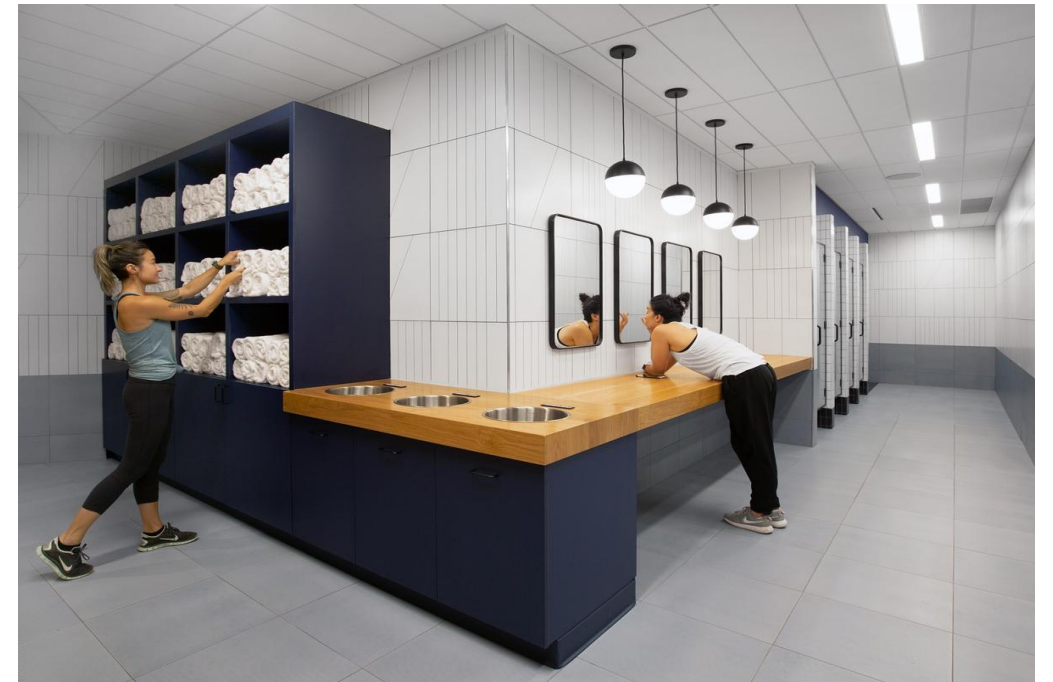




## 7 – RINCÓN SOCIAL

## RINCÓN SOCIAL

Debe existir un sector pequeño donde puedas hidratarte, o tomar alguna bebida que recupere sales a tu organismo. En este sector pueden estar las toallas para los gimnastas.





**PIETA DE ENTRENAMIENTO**



# PILETA DE ENTRENAMIENTO

