

SANTIAGO

RUNNERS

RODRIGO LOBO

La carrera hacia el Guinness

LUISA RIVAS

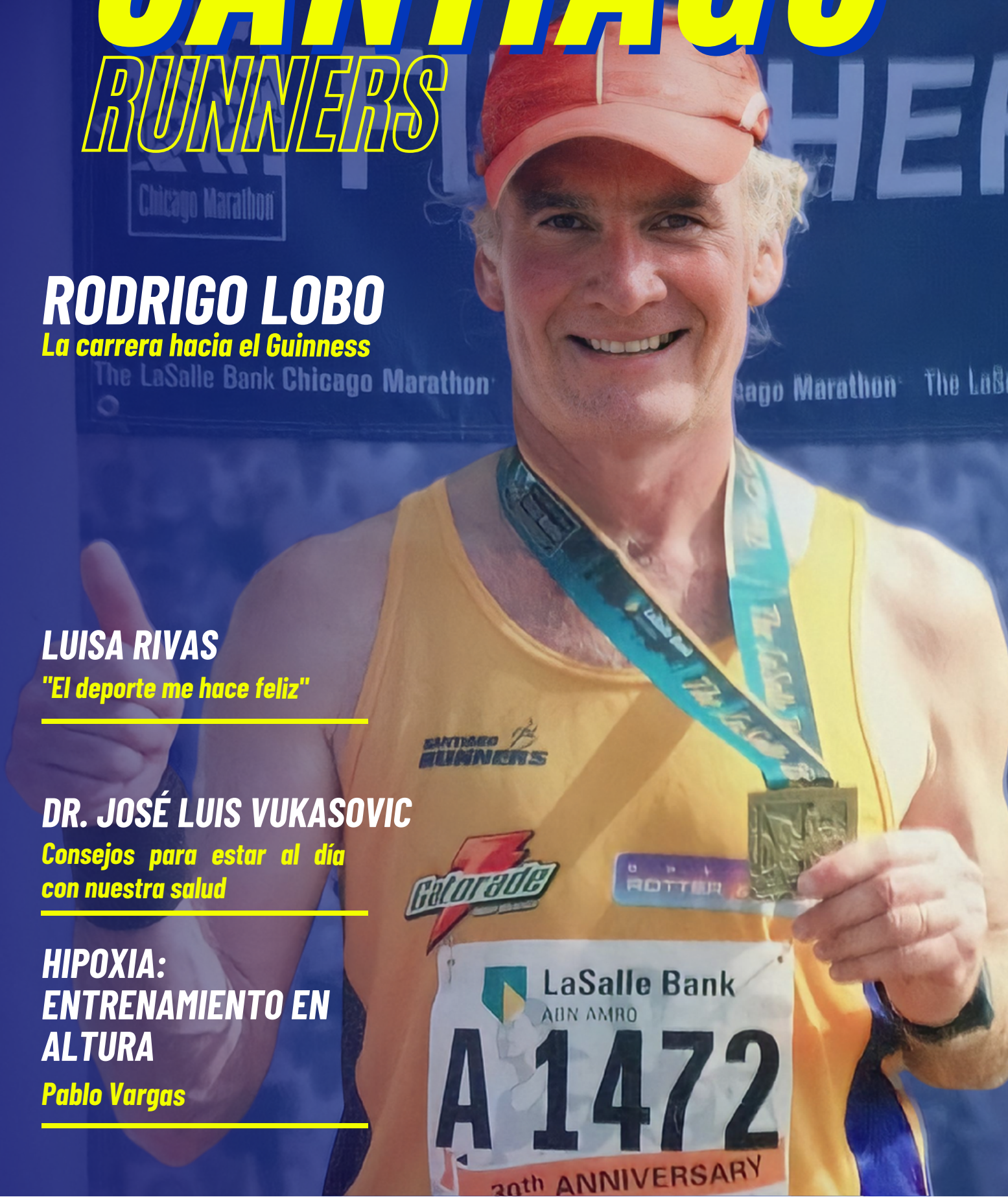
"El deporte me hace feliz"

DR. JOSÉ LUIS VUKASOVIC

Consejos para estar al día con nuestra salud

HIPOXIA: ENTRENAMIENTO EN ALTURA

Pablo Vargas



SANTIAGO
RUNNERS



ROTTER

LaSalle Bank
AÑO AMRO
A 1472

30th ANNIVERSARY

EDITORIAL

No podemos comenzar esta Editorial sin mencionar a Tokyo 2023.

Sin duda es una maratón que será inolvidable para Santiago Runners, pues junto con tener una presencia importante de socios de distintas generaciones del club, a la vez fuimos testigos de logros que quedarán en nuestra memoria para siempre.

Nuestros "elite" *Pablo Valenzuela, Cristián Guzmán, Seba Ordenes y Seba Soto* se lucieron, en una dura carrera, demostrando el alto nivel que han alcanzado estos años. Luego, tuvimos a esa maravillosa dupla de *Luisa Rivas y Raúl Jara*, quienes lograron la ansiada medalla de los "Six Majors", que incluso en el caso de Luisa le significó clasificar al "2024 Abbott WMM Wanda Age Group World Championships". Y por supuesto, no podemos dejar de mencionar a *Rodrigo Lobo*, que junto a sus 5 hijos logró el récord Guinness, de la familia más grande en completar los Six Majors.

Felicitaciones a todos ellos, que a través de esos "3 grupos" nos regalaron una sonrisa aquel 5 de marzo con sus logros, que representan a la vez valores muy importantes para nuestro club, pues demuestran que el running no solo es competencia, sino que más importante aún, es una instancia para compartir, ya sea con amigos, en pareja o en familia.

Por otra parte, junto al Comité Técnico y entrenadores, se diseñaron los programas de entrenamiento del primer semestre, incluyendo varias carreras, para permitir a los socios ir adaptándose al ambiente de carrera en su proceso de preparación para una maratón. Y es así como en la corrida Ser Runners del 26 de marzo, en la Media Maratón de Viña del 2 de abril, y en la Media Maratón de Santiago del 16 de Abril, tuvimos asistencia récord de socios en cada una de ellas, con destacada participación de varios que obtuvieron podio o alcanzaron sus respectivas PBs. Ahora sigue el 14 de Mayo la Maratón de Santiago, última prueba incluida en el calendario de carreras oficiales del primer semestre, donde esperamos tener también, como todos los años, una participación masiva del club, con apoyo en las calles de quienes no corren, para hacer de este evento una verdadera fiesta para Santiago Runners.



Para terminar, nos gustaría recordar una vez más la importancia del cuidado de la salud. Practicamos un deporte maravilloso, pero que no está exento de riesgos. Por ello, es fundamental seguir las directrices del Área de Salud del club, y hacernos los exámenes sugeridos en la periodicidad recomendada. En apoyo de eso, en esta edición tenemos un interesante artículo que habla precisamente de este asunto, que invitamos a leer con detención.

No deseamos tener accidentes o eventos de salud que debamos lamentar, y por ello la prevención debe ser nuestro lema.



Agustín Eguiguren

Presidente Santiago Runners

ÍNDICE

Rodrigo Lobo

La carrera hacia el Guinness

4 - 7

Luisa Rivas

"El deporte me hace feliz"

8 - 10

Dr. José Luis Vukasovic

La importancia de la salud cardiovascular

12 - 14

Comité acción social

Su gran labor

16

Hipoxia: Entrenamiento en Altura

Pablo Vargas - Painland

18 - 19

Galería fotográfica

Reviviendo momentos

20 - 23

EQUIPO EDITORIAL



Pablo Carrasco
Periodista



Claris Urbina
Diseño Editorial



Jorge Rodríguez
Diseño Gráfico

RODRIGO LOBO

LA CARRERA HACIA EL GUINNESS

Mi historia deportiva comenzó hace muchos años, mi primera maratón la corrí en Abril de 1988, y unos años después pasé a integrar Santiago Runners, nuestro querido club.

Cada fin de semana, salía a correr con el grupo, cuando una vez Paula, mi señora, me propuso pasar más tiempo con nuestros hijos, fue ahí cuando decidí salir a hacer actividades con ellos. Comencé a hacerlo de manera regular, actividades que no eran trotar necesariamente, bicicleta, salidas al cerro, sacar a los perros, etc. Paula es la impulsora de todo esto, si no fuera por ella, no existiría esta complicidad que tenemos como familia. Al año se corre un 5K en Los Trapenses, los inscribí y ahí comenzó todo, se motivaron y vinieron otras carreras en que participan todos, y finalmente, cuando ya ha pasado un tiempo, se plantea la idea de correr una maratón fuera del país, a lo cual como premio vendría un viaje familiar después del evento.



Todos aceptan motivados por el viaje, especialmente la que se convertiría en la nutricionista y fotógrafa oficial, Paula. Es así como corremos Ámsterdam el año 2014, nuestra primera maratón, con mucha prensa porque a los holandeses les llamó mucho la atención, lo que generó la segunda maratón al año siguiente en Viena con el mismo éxito y motivación de los participantes.

Finalmente se nos ocurre al tercer año, el 2016, correr Berlín y ahí al finalizar, nace la idea de correr las 6 majors. Mi hijo Santiago dijo "esto tal vez podría ser un récord" y le escribe a Guinness, quien responde afirmativamente a los 6 meses y crean la página donde aparece el récord a romper: "la familia más numerosa del mundo en correr las 6 majors".



El 2017 nos aventuramos con Nueva York, que resultó increíble y muy motivadora para los niños por ser la reina de las maratonas, con mucha gente en las calles y las características bandas de música (luego viajamos a San Francisco y de ahí a Los Angeles).

En el 2018 fuimos por nuestra tercera mayor, a Chicago. Todos la completamos sin inconvenientes (luego viajamos en casa rodante de Chicago a Nashville, ida y vuelta).

El 2019, decidimos descansar de las 5 maratonas seguidas que habíamos corrido, y el 2020, nos habíamos inscrito para Tokyo, teníamos todo listo, pero se suspendió por la pandemia.

"Paula es la impulsora de todo esto, si no fuera por ella, no existiría esta complicidad que tenemos como familia".

Retomamos post pandemia en Octubre de 2021, corriendo Londres con dificultades para mi hijo mayor Rodrigo. Tuvo un serio accidente al caer de un árbol, con fractura de tobillo, tibia y peroné, por lo que fue operado y le pusieron pernos y placas. Yo también tuve inconvenientes, pues tuve un cólico renal serio 1 día antes de viajar y tuve que correr con un catéter ureteral. A eso hay que sumar que debimos ir a Croacia por 10 días antes de entrar a Londres, pues era un requisito por la pandemia, ya que, Croacia era un país verde.

En Abril de 2022 corrimos Boston, con mucha prensa y entrevistas porque era la penúltima antes de lograr nuestro objetivo (luego fuimos a Cancún y Playa del Carmen).





Finalmente llegamos el 5 de Marzo de este año a Tokyo a correr nuestra última maratón, la cual cumplimos con éxito. Nos preocupaba uno de mis hijos que estaba lesionado, pero afortunadamente todo salió bien.

En un Hotel en Tokyo recibimos de parte de la japonesa Mai Mac Millan, adjudicadora oficial de Guinness Records, en una ceremonia especial, el anhelado certificado y en la noche una celebración increíble que nos ofreció nuestro auspiciador, Abbott Laboratories, en un restaurante del piso 30 de un muy fino hotel. Japón es maravilloso! ... una cultura impactante, para qué decir Kyoto y sus increíbles templos y jardines, también destacar su sofisticada gastronomía.

Fue así como llegó este momento tan importante y esperado, que lo vamos a atesorar por el resto de nuestras vidas, y seguro también lo harán las generaciones venideras de nuestra familia.



Esta es la historia de cómo un proyecto familiar, se transforma en un hito y de alguna manera se expande traspasando horizontes y límites inimaginables. **Guinness Records**, ha reconocido y certificado nuestra hazaña familiar.

Es la culminación de un arduo trabajo por años de los 7 miembros de este clan Wolfpack y el reconocimiento merecido de este trabajo en equipo, pero a la vez y con mayor fuerza se palpa y se siente algo que gratifica aún más, ese cariño y complicidad forjados estos años entre los miembros de una familia.

Recalcar que un objetivo muy importante durante todos estos años fue en gran medida dar un testimonio de la importancia de la institución de la familia en nuestra sociedad, tan menoscabada hoy en día. En cierta medida yo sentía que con lo que hacíamos homenajeábamos a la familia. Creemos que parte importante de la felicidad del hombre está en la familia, porque claramente es donde se recibe y se da más amor.

Quiero aprovechar esta oportunidad para agradecer muy especialmente a mi mujer y a cada uno de mis 5 hijos, por su compromiso y tenacidad, de todos estos años, partimos el 2014 y estamos en el 2023, ¡pasaron 9 años!



Agradecer a mi querido **Santiago Runners**, el club de maratonistas más antiguo y grande del país, por haberme acogido y motivado en el running. A la vez expresar mis más sinceros agradecimientos a nuestro sponsor **Abbott Laboratories**, y a todo su maravilloso equipo, que son una verdadera familia, y nos acompañaron y alentaron todos estos años,

Ojalá que ésta historia inspire a muchos padres y madres a realizar actividades con sus hijos, ¡¡se crearán fuertes lazos familiares para el resto de sus vidas!!



Rodrigo Lobo
Socio Santiago Runners



LUISA RIVAS

“El deporte me hace feliz y me ayuda a mantener el equilibrio en mi vida”

Ese mismo equilibrio y pasión la llevó a ingresar a Santiago Runners en 1999 para preparar su debut en la Gran Manzana: “Aprendí de las experiencias de otros, de técnicas de entrenamiento, y yo aceptaba todos los consejos, como que calcetín o zapatilla usar, por ejemplo”, destaca Luisa quien ha corrido hasta ahora 25 maratones.

Y hablando de maratones, ¿cómo fue esa primera experiencia en Nueva York?

Tenía 51 años y fue increíble, apoteósico. Desde la partida uno se siente la persona más importante, y durante los 42K la gente te apoya, te dice cosas preciosas, hay bandas musicales, fue una experiencia increíble. Cuando llegas a la meta después de entrar y recorrer el Central Park, uno siente como una caricia en el alma. Más alegría fue cuando supe que había salido segunda en mi categoría, porque son cosas que uno no espera que la puedas hacer. Incluso me dieron un premio especial: una copa Tiffani de Cristal, estaba feliz.

¿Cómo te sentiste físicamente?

Era tanta la alegría que no me sentía agotada. Lo que si me pasó, es que empecé a tiritar durante el trayecto a buscar la ropa en los camiones, pero unas chilenas me ayudaron con su ropa y me sirvió para llegar al hotel. Fui dos veces más a Nueva York. La segunda vez salí primera en la categoría.

El pasado domingo 5 de marzo, Luisa Rivas cruzó la meta en el maratón de Tokyo, Japón. Y después de 30 años corriendo y entrenando, dice sentir la misma pasión que la vez que debutó en los 42K en Nueva York en 2007: “Siempre fui inquieta y eso me ha llevado a cumplir mis objetivos y metas”, destaca la que es considerada por muchos como “La reina del running”, aunque a ella le cueste creerlo: “Me gusta más ser querida, que me respeten, y si puedo dar un tip o dejar un legado, es el hecho de que el deporte me hace feliz y me ayuda a mantener el equilibrio en mi vida”.



¿Qué te motivó a empezar a correr?

Desde niña siempre fui inquieta. Me gustaba subir a los techos de las casas, y correr por los cerros y playas de Pelluhue donde vivía. En el colegio jugué basquetbol, no era la más alta, pero sí la más rápida parece, porque fui seleccionada y participé en varios campeonatos de la región en Parral, Chanco y Chillán. Después jugué tenis, hasta que descubrí el running. Ya era mamá de tres hijos y quería un deporte que pudiera acomodarse a mis horarios y espacios, que no interfiriera en mi vida normal. Además, no necesitaba un partner. Empecé a salir a correr en forma muy artesanal, por mi barrio, en senderos cercanos. Y durante los veranos, subía cerros, recorría las playas de mi ciudad y luego me daba unos baños de mar. Era suficiente con eso, ya que me dejaba con toda la energía para estar con mis hijos.

Empecé a salir a correr en forma muy artesanal, por mi barrio, en senderos cercanos. Y durante los veranos, subía cerros, recorría las playas de mi ciudad y luego me daba unos baños de mar. Era suficiente con eso, ya que me dejaba con toda la energía para estar con mis hijos.

¿Qué es lo que más te gusta de correr?

Cosas muy importantes que te pasan a nivel físico y emocional. Por ejemplo, a veces uno está agobiado, tiene que resolver cosas, o dificultades en la vida, pero sales a correr y como que se te aclara todo, llegas feliz. Por eso recomiendo hacer deporte, porque el practicarlos les va a hacer muy bien para la vida en general. Además, siempre he pensado que en la vida hay que mantener un equilibrio. Cuando mis hijos eran chicos me levantaba una hora antes para poder entrenar. O cuando estaba en el colegio haciendo clases, tenía una hora libre y la aprovechaba para salir. Me arrancaba a entrenar y le pedía a la inspectora que me dejara salir, y siempre me autorizaban. Después llegaba al curso y les contaba a los alumnos y lo encontraban genial. Me preguntaban si podían salir a correr.



¿Cómo lograste cumplir en todo a nivel familiar, deportivo y profesional?

Siempre he dicho que mantener el equilibrio no es fácil, pero se logra. Uno aprende a organizarse: ir a dejar a los niños al colegio o la universidad, entrenar, trabajar... tenía esa actitud de calcular bien los tiempos y no dejar nada de lado. El running te permite organizarte y tener los espacios necesarios.

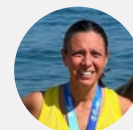
Este año cumpliste un gran objetivo: correr las Six Majors (maratones más importantes del mundo), ¿cómo han sido las experiencias?

Para mí New York es la más apoteósica, pero donde tengo la mejor marca es Berlín. Esa es una maratón plana, con un clima ideal para correr y es muy emocionante cruzar la puerta de Brandeburgo. En esa oportunidad, anduve 30 kilómetros acompañado con un Santiago runners que me ayudó a bajar los 3.05 tiempo, mi mejor tiempo. Pero más allá del tiempo, lo importante es disfrutarlo, llegar a la meta. También corrí Chicago, Londres, Boston y Tokio este año.



¿Qué consejo nos puedes entregar?

Muchas veces tenemos que entrenar y estamos sin energías o cansadas o mucho trabajo etc., pero tenemos que solo pasar ese límite y salir a entrenar y cumplir con el entrenamiento. Una vez que se hace, te cambia la vida, quedas llena de energía y feliz porque como tienes un desafío quedas con esa actitud que has cumplido. Por eso nunca nos deben faltar las metas los desafíos ya que así uno se siente motivada y logras pasar los momentos de desgano transformándolos en momentos felices.



Por Francisca Bustos
Socia Santiago Runners

 FUELCELL

SuperComp > ELITE



Bienvenido a la Elite.

La nueva FuelCell SuperComp Trainer con placa de carbono está diseñada para verse, sentirse y funcionar de manera diferente. En esta ejecución de la nueva tecnología Energy Arc, una placa de fibra de carbono arqueada se intercala entre dos capas de amortiguación FuelCell, dejando un canal hueco en el medio de la zapatilla. La placa se aplanan en el vacío con cada pisada y devuelve energía a medida que cambia de forma, creando una gran sensación de rebote de propulsión.



DR. JOSÉ LUIS VUKASOVIC

El especialista y maratonista nos comparte sus consejos para considerar y estar al día con nuestra salud.

“Lo óptimo es realizar un chequeo anual, en particular en los mayores de 35 años y con factores de riesgo”

En general, el running es una actividad física excelente para mejorar la salud cardiovascular, siempre y cuando se practique de manera adecuada y se tenga en cuenta la salud personal.

Para conocer la voz de un experto, conversamos con el destacado runner y cardiólogo José Luis Vukasovic (Clínica Meds), quien nos comenta cuáles son las principales inquietudes que normalmente se escuchan entre los corredores.

“Es aconsejable que toda persona que va a iniciar una actividad deportiva, a una intensidad moderada o alta, tenga una evaluación cardiológica integral para identificar factores de riesgo que deben ser controlados”, destaca el doctor y ex socio de Santiago Runners.

Si soy joven, estoy sano, siempre he hecho deporte y ya llevo corriendo algún tiempo, ¿igual debo hacerme un chequeo preventivo?

En las personas menores de 35 años, el chequeo preventivo se recomienda para buscar enfermedades cardíacas de nacimiento, o para identificar una predisposición genética de riesgo cardíaco que pueden haber cursado sin presentar manifestaciones clínicas.

¿En qué consiste un chequeo preventivo?, ¿qué exámenes debo hacerme?, ¿depende de la cantidad de kms que corro, 10, 21 o 42K?

El chequeo preventivo en una persona joven de menos de 35 años consiste en realizar una historia clínica y un examen físico detallado, sumado a un electrocardiograma de reposo y un laboratorio de sangre mínimo que debe incluir: glicemia, perfil lipídico, hemograma y electrolitos plasmáticos.

En personas de más de 35 años se agrega a lo anterior un test de esfuerzo máximo con protocolo de deportista. Si el corredor tiene factores de riesgo cardíaco se pueden solicitar exámenes más específicos como lo es el ecocardiograma y/o el angio tac coronario.

Las exigencias cardiovasculares aumentan con relación a la distancia de competición (21 o 42 km), particularmente si existe un espíritu competitivo y no meramente recreacional.

¿Con qué frecuencia debo hacerme chequeos preventivos?

Lo óptimo es realizar un chequeo anual, en particular en los mayores de 35 años y con factores de riesgo.

¿Qué especialista es el indicado para otorgar un certificado médico que indique que está "Apto para correr"?

No es necesario que el chequeo preventivo sea realizado por un especialista, lo puede efectuar un médico general.

Al ser el running una actividad física de alta intensidad, ¿puede provocar un aumento del riesgo de un accidente cardiovascular?

En el running de 10 km o más, la frecuencia cardíaca y la presión arterial se encuentran elevadas por un periodo sostenido de tiempo, y por lo mismo, la prevención a cualquier riesgo de infarto agudo al miocardio o una enfermedad cerebro – vascular es fundamental.

Otro punto a destacar es que durante los entrenamientos debe tomarse especial atención si aparece dolor al pecho, falta de aire desproporcionada al esfuerzo realizado o sensación inminente de pérdida de consciencia.

Una persona con presión arterial alta, ¿puede correr?

Si un runner es portador de hipertensión arterial (presión arterial alta) y ésta se encuentra controlada con dieta y medicamentos, su riesgo se equipara a un individuo normal y no tiene contraindicación para entrenar o competir.

¿Y si tiene antecedentes de infarto al corazón o de alguna enfermedad cardiaca?

Un corredor que ha tenido un infarto miocárdico puede volver a correr después de tener una evaluación exhaustiva que demuestre que durante el ejercicio no hay ningún territorio cardíaco que presente déficit de oxígeno (isquemia). En caso de identificarse un territorio cardíaco en "sufrimiento" debe realizarse un tratamiento efectivo, que en muchos casos incluye la apertura del vaso coronario "culpable", ya sea por medio de una revascularización endovascular (angioplastia / stent) o quirúrgica por by pass.

Ahora, los antecedentes familiares del tipo enfermedad coronaria, diabetes o hipertensión arterial, obligan a los corredores a tener un control más estricto de los factores de riesgo, pero no contraindican el running.

¿Puede correr alguien que tiene un marcapaso?

El tener un marcapaso controlado y normofuncionante deja al corredor en condiciones adecuadas para entrenar y competir.



Según los especialistas, algunos beneficios de practicar este deporte para la salud cardiovascular incluyen:

1

AUMENTO DE LA CAPACIDAD AERÓBICA

Al ser una actividad aeróbica que puede mejorar la capacidad del corazón, los pulmones y los músculos, nos permite utilizar el oxígeno de manera más eficiente.

2

REDUCCIÓN DEL RIESGO DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

El running también puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, como la hipertensión arterial, la enfermedad coronaria y el accidente cerebrovascular.

3

CONTROL DEL PESO

Correr ayuda a controlar el peso corporal, lo que a su vez puede reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.



Si tienes algún problema cardiovascular preexistente, es importante que consultes con tu médico antes de comenzar un programa de running. Algunas condiciones pueden requerir una supervisión médica más cercana, y el médico podrá aconsejarte sobre la cantidad y la intensidad de la actividad física que es segura para ti.

Es importante tener en cuenta que el running puede ser una actividad intensa y al practicarla es fácil sufrir lesiones, por lo que es importante ejercer la actividad de manera segura y adecuada para tu nivel de condición física.



José Luis Vukasovic
Ex socio Santiago Runners

GARMIN®

ENTRENA BRILLANTEMENTE



FORERUNNER® 265 SERIES
CON UNA PANTALLA BRILLANTE **AMOLED**

GARMIN STORE MALL SPORT / MALL OPEN KENNEDY
PLAZA TREBOL - Concepción / MALL MARINA ARAUCO - Viña del Mar
Y EN TODA LA RED DE DISTRIBUIDORES AUTORIZADOS

www.garminstore.cl

COMITÉ DE ACCIÓN SOCIAL

SU GRAN LABOR

Desde 2022, nuestro club cuenta con un equipo de socias y socios que se dedican a contactar y apoyar a instituciones que fomenten el deporte en menores que se encuentran en riesgo social.

Su primera labor fue la de realizar una campaña para apadrinar a más de 120 niños y niñas de la Fundación Ganémosle a la Calle, con quienes ya tenemos una estrecha relación a través de actividades realizadas en años anteriores. Para esta oportunidad y desde noviembre pasado, se están recolectando ropa, zapatillas e implementos deportivos, los cuales serán entregados durante este mes de abril.

¡Pronto tendremos novedades sobre esta donación!



Este grupo lo integran actualmente Denisse Montt, Catalina Merino, Alejandra Garcés y cuentan con la colaboración de los directores Héctor Castillo, Agustín Eguiguren y Pablo Carrasco.

¡Te esperamos, tu ayuda también es necesaria!



**GATORADE,
EL EXPERTO
EN HIDRATACIÓN.**



HIPOXIA Y ENTRENAMIENTO EN ALTURA



“Se ha establecido que la exposición a la altura produce una respuesta fisiológica que contribuye en muchos de los ajustes y adaptaciones que influyen la capacidad de ejercicio y de resistencia aeróbica.”

A mayor altitud se produce una disminución proporcional en la presión barométrica y atmosférica del oxígeno. Esto genera hipoxia hipobárica –poco oxígeno a presión baja– que afecta, en diferentes grados, a todos los órganos, sistemas y funciones del organismo. La reducción crónica de la presión parcial de oxígeno hace que los individuos se adapten y se ajusten a este estrés fisiológico.

Todo esto quiere decir que a mayor altura de entrenamiento, menos es la concentración de oxígeno y, por lo tanto, entrenando como en Bolivia o Ecuador sin ir allá, se logran efectos de mejoría en el sistema respiratorio y cardiovascular, lo que hace que se mejoren los tiempos y las capacidades para resistir el cansancio en carreras como maratón y triatlón, entrenando acá en Santiago, en la comuna de Las Condes, en lugares como el Centro de Rehabilitación Painland, que dirige el kinesiólogo Pablo Vargas.

Se ha establecido que la exposición a la altura produce beneficios variados y muchas adaptaciones que incluyen aumento en la ventilación, densidad capilar y concentración de mioglobina tisular y hemoglobina, es decir, mejoras notables en los sistemas que transportan y utilizan el oxígeno para producir energía en nuestro cuerpo.

Métodos de entrenamiento como vivir alto–vivir bajo, entrenar alto–entrenar bajo y sus combinaciones, han sido desarrollados e investigados para establecer los cambios en la condición física de los atletas y cómo las adaptaciones fisiológicas a la hipoxia pueden mejorar su desempeño a nivel del mar o en alturas menores a las que se entrena.

Todos los beneficios producen evidencias de las adaptaciones del músculo esquelético en respuesta a la exposición temporal a la hipoxia combinada con ejercicios de fuerza y resistencia. Según los hallazgos de numerosos autores, las adaptaciones estructurales del músculo son similares en la hipoxia y en la 'normoxia', con excepción de un aumento en el volumen muscular y en el área de la sección transversal de la fibra muscular, que son mayores en el entrenamiento con menos oxígeno.

En conclusión, la sumatoria del entrenamiento de fuerza y resistencia y el entrenamiento simulando mayor altura en ciudades con el sistema de Hipoxia, produce mejores y mayores adaptaciones positivas, ganancias y cambios fisiológicos beneficiosos en el tejido muscular. Todo esto genera cambios favorables, como el mejor rendimiento del músculo esquelético a alturas más bajas de las en que se entrenó.

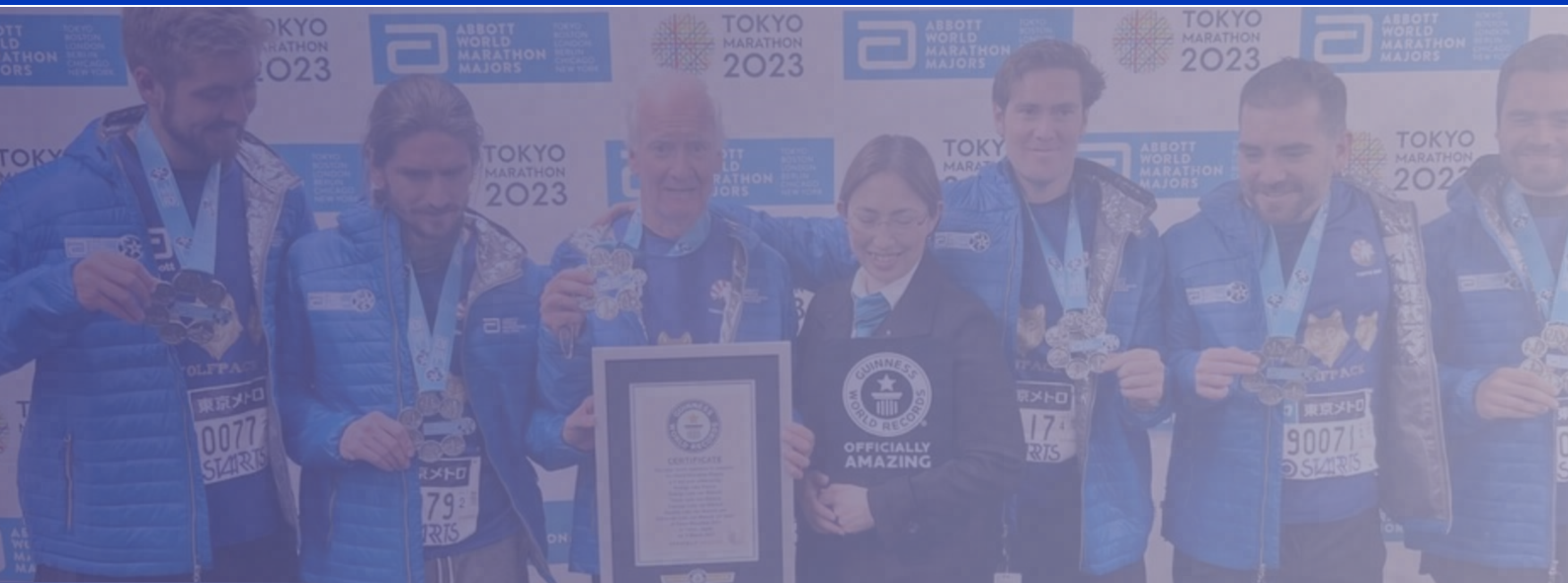
¡Agenda hora con nosotros y entrena como los profesionales de verdad!
¡Escríbenos al +569 98260386!

Estamos en Av. Las Condes 10373, Of 40,
Las Condes y contamos con
estacionamiento subterráneo.

Centro Rehabilitación Painland
¡No Pain, Good Life!



Pablo Vargas
kinesiólogo - Cofundador
Painland



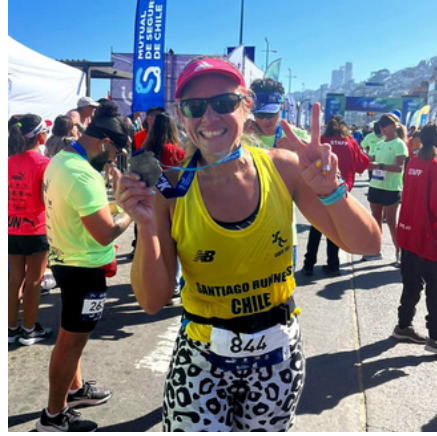
GALERÍA FOTOGRÁFICA





MARATÓN DE TOKYO 2023

MEDIA MARATÓN DE VIÑA 2023





CORRIDA SER RUNNERS

