

El **COVID-19** ataca el Tower, seguimos trabajando para vencerlo

TOWERRUNNING



Marzo-Abril 2020

#MEXICANOS EN ACCIÓN

EL COVID, UN
**NUEVO
ESTILO
DE VIDA**

#CORREDOR DEL MES
Jorge Peralta
"EL NIÑO"



Autoconfianza
en el **DEPORTE**

OTERAPIA
¿Qué es y para qué sirve?

NUTRICIÓN en tiempo
de **PANDEMIA**



WWW.TOWERRUNNINGMX.COM





TOWERRUNNING
MEXICO

CIRCUITO MEXICANO DE CARRERAS VERTICALES #Yomeejercitoen casa 2020



**Carreras
Virtuales**

vs

COVID-19



CONVOCATORIAS



E INSCRIPCIONES

Síguenos en:

TowerrunningMX



EDITORIAL.....	4
#TU PROXIMO RETO.....	5
#MEXICANOS EN ACCION.....	6
#TORRE DEL MES.....	10
#PENSANDO EN GRANDE.....	12
#CORREDOR DEL MES.....	15
#ENTRENA INTELIGENTE.....	19
#COME MEJOR.....	22
#HISTORIA TOWER.....	24
#RANKING INTERNACIONAL.....	26
#GUEST POST.....	28



Contacto:

Tel Oficina (55) 4159 1905

WhatsApp (55) 3435 9545

PRESIDENTE

M.en C. y C.P. Roberto Velázquez

VICEPRESIDENCIA

Lic. Martha Verdugo

TESORERO

C.P. Arturo Velázquez

COORDINADOR EDITORIAL

Carlos A. Franco Gonzalez

DISEÑO WEB

Lic. Guillermo Franco

DISEÑO GRAFICO

L.D. Y C.V. Georgina Velázquez

NUTRIÓLOGO

Lic. Alan Velásquez

MEDICINA DEPORTIVA

Dra. Blanca Luz Romero

PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Mtra. Maria Teresa Peñaloza

LOGÍSTICA

Sr. Adrián Alguera y Jesús Alguera

ENTRENADORES OFICIALES

CDMX-Maria Elisa Pimentel

Marcos Ortega

Roberto Velázquez

Raúl Jiménez

MTY-Elizabeth Esparza

A finales de marzo de este año el Towerrunning en México y el Mundo viven un momento histórico, el distanciamiento social provocado por la pandemia del COVID-19 paralizó de golpe los planes para todos los que practicamos este deporte de subir escaleras.

A dos días de la 5ª ed. de la Verticale de la Tour Eiffel con maletas y boleto de avión en mano, los 4 mexicanos que participaríamos en dicho evento, tuvimos que quedarnos en casa ya que el evento fue pospuesto hasta finales de septiembre, así como en México la 2ª ed. de la Carrera Towerrunning UVM Campus Chapultepec y hace unos días Towerrunning Pabellón M, y con la misma incertidumbre muchos eventos posteriores también fueron cancelados como la edición 44 del Empire State, el 4º. Campeonato Mundial de Towerrunning a celebrarse en Taipei y la 17ª. edición del Ascenso Vertical al Hotel Bali en España y por lo que la temporada 2020 del towerrunning se ha vuelto incierta para sus eventos y la suma de puntos para el ranking internacional. Y qué decir, la máxima cita deportiva, los Juegos Olímpicos a celebrarse en Tokio Japón se postergaron un año por lo que todos los deportistas han tenido que reinventar sus entrenamientos en casa, no ha sido sencillo adaptarse, sin embargo, en Towerrunning seguimos adelante adaptándonos a esta nueva forma de vida.



Por lo anterior Towerrunning México junto con su Grupo Multidisciplinario estamos trabajando en eventos virtuales subiendo torres por México y todo el mundo además de implementar video-conferencias con temas de Psicología Deportiva, Medicina del Deporte y Nutrición Deportiva, con el fin de mantener a nuestra comunidad activa y aprendiendo temas alrededor de su actividad deportiva.

Juntos volveremos a la normalidad y seguiremos trabajando para lograr nuestros objetivos.

En Towerrunning México **#NoNosRendimos!**

Roberto Velázquez Leyva
Presidente FEMETOW

REPROGRAMADA POR CONTINGENCIA SANITARIA



2ª Carrera Vertical TOWERRUNNING

UVM | CAMPUS
CHAPULTEPEC
LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES

domingo
6
septiembre

ABIERTA A
TODOS LOS
RUNNERS
DE MÉXICO

654

escalones

31
pisos



2020
TOWERRUNNING
MEXICO

TOWERRUNNING
WORLD ASSOCIATION

Carrera del Circuito
Nacional e Internacional
de Towerrunning
con valor de 40 puntos en ambos circuitos



INSCRIPCIONES



Síguenos en: **TowerrunningMX**



El COVID-19 ataca el Towerrunning seguimos trabajando para vencerlo

Sabemos que la contingencia por el coronavirus fue un cambio radical en todo el mundo, e hizo que se tomaran medidas contundentes, entre las cuales se encuentra la suspensión de todas las actividades no indispensables, de las que destacan todas las que tienen que ver con deporte, aprendizaje, entretenimiento, recreación, y demás que impliquen reuniones multitudinarias mayores a 10 personas. Esta situación hizo que se buscaran alternativas para seguir realizando estas dinámicas de una manera totalmente diferente y poco explorada, ya que todos aquellos que tienen el hábito de practicarlas tienen la necesidad imperiosa de seguirlo haciendo, por lo que... LA TECNOLOGÍA vino a favorecer todo ello a través de los medios electrónicos y digitales.

En la música se han ofrecido infinidad de conciertos virtuales a través de las redes sociales, en lo académico se incorporaron las clases a distancia con actividades y dinámicas que promueven seguir aprendiendo en base a la experiencia en casa; el entretenimiento promovió que muchas plataformas de streaming abrieran más canales o dieran facilidades para acceder a los contenidos digitales.

El deporte no se podía quedar atrás. Es por ello que se han organizado carreras virtuales para simular el esfuerzo que se realizaría en una competencia real SIN SALIR DE CASA



Por tal motivo TOWERRUNNING México creó el Circuito Virtual de Carreras Verticales, el cual se llevó a cabo del 1 al 12 de abril, contando con una gran participación activa de más de 200 competidores, quienes mandaron su evidencia para completar el circuito que consistía en subir edificios emblemáticos pertenecientes al Circuito Nacional e Internacional de Towerrunning, cada uno de ellos con sus respectivos pisos y escalones. La convocatoria fue abierta a todos los corredores de México y el mundo, invitándolos a participar en el Circuito "Subiendo escaleras por el mundo a favor de la salud", el cual consistió en vivir la experiencia Towerrunning de 10 carreras alrededor del mundo.

Abril	Dinámicas	#Nombre de la Torre del Día	Escalones	Pisos
Mie 01		@MiradorTorreLatino	720	42
Jue 02		@PabellónM	1050	50
Vie 03		@HotelPlayaSuitesAcapulco	1296	
Sáb 04		@Verticadedelatou Eiffel	1665	
Dom 05		@SkyRiseChicago	2145	105
Lun 06		Descanso		
Mar 07		@SubidaVerticalGranHotelBali	924	50
Mie 08		@HotelKrystalBeachAcapulco	999	
Jue 09		@TowerrunningTLX	1400	
Vie 10		Descanso		
Sáb 11		@WTCMexico	868	42
Dom 12		@TAIPEI01RUNUP	2424	101

Día 12: Hoy visite Asia 🇨🇳. Llegamos al final del reto y siento como si de verdad hubiera alcanzado la cima 🏆

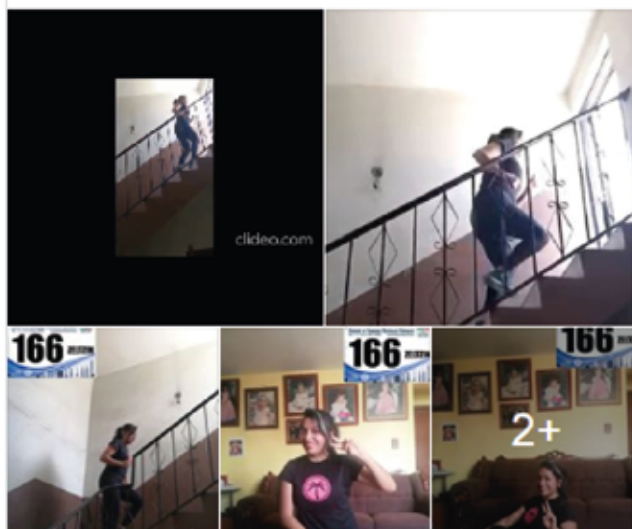
12 de abril.

Calentamiento + 10 min de escaleras + trabajo en escaleras + abdomen + estiramiento. 🏃‍♀️

Gracias mami Socorro D Olarte por apoyar cada una de mis locuras, eres mi camarógrafa favorita 🥰

#Tower166 #NoMeRindo #TAIPEI01RUNUP #yomeejerciloencasa
@TAIPEI01RUNUP Towerrunning México Altius Sport Health & Care
Nutrición-Avanzada 台北101國際登高大賽 Taipei 101 Run Up Race

@TAIPEI01RUNUP
@TowerrunningMX
@altiusportmx
@NutricionAV



Con lo anterior comenzaron a acumular escalones para llegar a la Meta. Sólo podían subir una torre por día, los puntos acumulados solo serán por un día de entrenamiento. La actividad se realizaba dentro de su casa o patio, quedando descalificados si realizaban su video desde un área pública.

..... El reto comenzó el miércoles 1o. de abril concluyendo el domingo 12 de abril del 2020 a las 10:00 pm.

Los resultados de los ganadores se dieron a conocer en la página de Facebook de Towerrunning México el viernes 16 de abril.

La respuesta a dicha convocatoria fue todo un éxito, por lo que estamos muy orgullosos del trabajo que hizo cada uno de los atletas por cumplir su objetivo y así poder ser acreedores a su reconocimiento y medalla virtual, haciendo más grande la comunidad Towerrunner de México y el mundo.



CIRCUITO VIRTUAL DE CARRERAS VERTICALES

DEL 1 AL 12 DE ABRIL 2020
#yomejercitoencasa





Los organizadores, junto con el Comité de Jueces de Running Logistics certificaron que

MÉXICO

participó y completó el circuito con el número de competidor

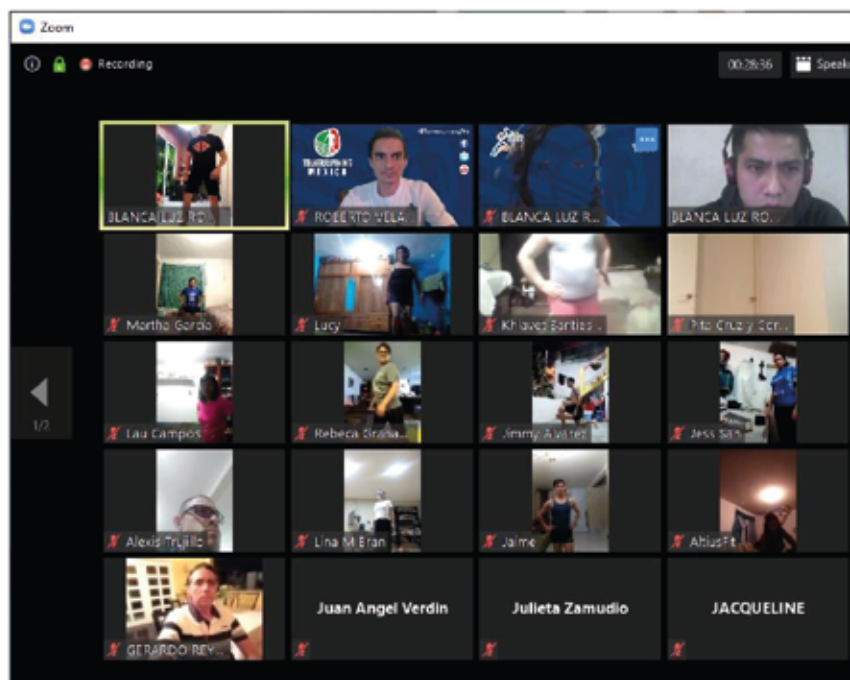
#TOWER2020






Esta situación nos ha motivado a seguir trabajando por ustedes para que, SIN SALIR DE CASA, continuemos organizando acciones para que puedan tener acceso a conocimientos y herramientas útiles para obtener un mejor desarrollo físico, mental, nutricional y personal, programando sesiones con nuestro equipo Multidisciplinario a través de ZOOM .

Por: Georgina Velázquez P.





Agradecimientos:

- A las torres y carreras del Circuito Mexicano 2020 por su participación virtual y próximamente en dejarnos vivir la experiencia Towerrunning en sus escaleras
- A nuestros amigos de Krono.mx de Monterrey por su idea inicial en este tipo de eventos en tiempos difíciles y buscar mover a México de alguna manera.
- A nuestro equipo multidisciplinario Altius Sport, Nutrición AV, UVM Campus Chapultepec, Gym Snap Latino y a nuestra Psicóloga Tere Peñaloza

Gracias a todos los corredores que hicieron esto posible y fueron una muestra de que #NoNosRendimos, Sigamos adelante !
y no olvides #QuedateEnCasa

Q1, Australia

Con 322,5 m, y una altura de azotea de 245 m, el Q1 se clasifica como el octavo edificio residencial más alto del mundo por altura arquitectónica (incluyendo la aguja), pero está clasificado por detrás de edificios como Eureka Tower en Melbourne (altura de 297,28 m) por altura de azotea y de piso más alto. Según el sistema de clasificación desarrollado por el Consejo de Edificios Altos y Hábitat Urbano, el principal criterio para clasificar edificios es la altura arquitectónica, es decir, incluyendo agujas, que clasifica a Q1 más alto.

Cuando se completó, el Q1 superó a la 21st Century Tower en Dubái, Emiratos Árabes Unidos convirtiéndose en el edificio residencial más alto del mundo. Domina el Skyline de Gold Coast. Los edificios más próximos en altura a Q1 son Soul (250 m) y la Torre Norte de Circle on Cavill (220 m).

Pisos: 78 (+2 sótanos)

Escalones: 1331

Altura total: 322,5 m

Gold Coast Virtual Stair Challenge

77 pisos / 1331 escalones

SkyPoint Sea to Sky Tower

Gold Coast, Australia



TOWERRUNNING
WORLD ASSOCIATION



TOWERRUNNING
MEXICO



DOMINGO **17** MAYO



sube
1331
escalones



haz
6655
pasos



haz
433
steps ups
en una silla o banco

AUTOCONFIANZA EN EL DEPORTE

La autoconfianza se utiliza con frecuencia para referirse a la percepción que tiene la persona sobre su capacidad para enfrentarse a una determinada tarea. Es definida como la creencia o el grado de certeza que los individuos poseen acerca de su habilidad para tener éxito en el deporte.

Es creer en las habilidades que has entrenado día a día tanto física, técnica, táctica y psicológicamente.

FORMAS DE EVALUAR LA AUTOCONFIANZA EN EL ATLETA

- Actuando y pensando con confianza
- Planificando la actuación y sus posibles dificultades
- Visualizando
- Entrenando eficazmente a nivel técnico, táctico, físico y psicológico
- Confiando en técnicos y entrenadores
- Estableciendo rutinas previas
- Éxitos y ejecuciones correctas
- Establecimiento de objetivos eficaces
- Atendiendo aspectos que dependen de nosotros mismos
- Variando situaciones potencialmente estresantes

No es lo que los deportistas esperan hacer, sino lo que de forma realista sienten que son capaces de conseguir. Si se tiene un nivel óptimo de autoconfianza, se establecerán unas metas acorde con las habilidades y características individuales de cada sujeto, conocerán lo que pueden conseguir y cuáles son sus límites, reconociendo errores y luchando por corregirlos.

El nivel de autoconfianza de los deportistas afecta a sus niveles de motivación, concentración, resistencia física, manejo de la presión etc.

FACTORES QUE AFECTAN LA AUTOCONFIANZA

- Resultados deportivos
- Metas irreales o inadecuadas
- Falta de motivación extrínseca
- Falta de preparación
- Nueva destreza o técnica

En los atletas de Towerrunning primeramente se les fue enseñando estrategia a través establecer objetivos de realización que fueran eficaces, reales, desafiantes, también se trabajó con los atletas por medio de la estrategia de visualización poniéndole competencias en su mente para que los atletas pudieran ponerle solución a problemáticas que se les presentaron, así como carreras donde dieran todos los recursos físicos, técnicos en el escenario (dando siempre hasta el último aliento), basándonos en aspectos que dependen de sí mismos a través de auto-mensajes.



MTRA. MARIA TERESA PEÑALOZA CORONA
MAESTRA EN PSICOLOGIA DEL DEPORTE Y
ACTIVIDAD FISICA

e-mail: psico.nutri.deporte@gmail.com

FUNCTIONAL ELITE FITNESS



TOWERRUNNING
MEXICO

Único centro especializado de Towerrunning

- Entrenamiento Funcional
- Lift Training
- Intensity
- Box
- MMA
- Muay Thai
- Carrera Vertical/ Towerrunning
- Extasis Dance
- Kids Boxing
- Zumba Kids
- Adultos Fit



CONTAMOS CON

- ENTRENADORES CERTIFICADOS
- Nutriólogo
- Fisioterapia
- Regaderas
- Vestidores c/lockers



Promoción vacacional estudiantil

De 13 a 18 años

Niños de 6 a 12 años gratis en la inscripción de un estudiante o adulto



Incluye todo:

- * Sesión de Nutriólogo
- * Sesión de Fisioterapia
- * Todas las clases en todos los horarios

Costo: \$600 o 2 X \$1000



Viernes y Sábado Maratón de Éxtasis Dance

(Zumba) 2 Hrs. X \$50 de 19:30-21:30



Contacto. 55-4473-8541 / 55-2897-6713



Functionalelitefitness



Dr. Mariano Azuela # 228 Col. Santa María la Rivera

En este deporte existe poca información documentada sobre como entrenar, de que manera o hacia donde dirigirte en cuestión de el ascenso de escaleras y la experiencia que nos ha dejado subir varias torres por el mundo, nos da la oportunidad de ofrecer diferentes entrenamientos enfocados a Towerrunning. Ya que no hay mejor manera de hacerlo que investigando, aprendiente y actualizándose en todas las áreas del deporte para obtener mejores resultados.

Contamos con entrenadores especializados en el desarrollo de las capacidades específicas para los atletas que practican este deporte o cualquier persona que desee iniciar en el y mejorar sus tiempo en ascensos verticales; en Functional Elite Fitness nuestras clases son multinivel y cada miembro podrá sacar su mejor versión en cada sesión y potencializar su rendimiento.

Las modalidades de entrenamiento enfocadas para el logro de estos objetivos son: #Entrenamiento Funcional #Lift Training #Intensity

Los esperamos para poner sus #Cuerposallimite y donde

#Laverdaderahistoriacomienzaahora.

La joven promesa del Towerrunning en México

Por Carlos A. Franco

Este 2020 celebramos la juventud y como en cada competencia pensamos en el siguiente escalón para llegar a nuestras metas. Sabemos que estos cuatro meses del año han sido difíciles pero una cosa que caracteriza a la comunidad Towerrunner es que no se da por vencida, no se rinde, así que saldremos de la situación y volveremos a subir los escalones, las torres, para conquistar esos monumentales edificios, solo es cuestión de tiempo para volver a ver el cronómetro y sentir los latidos de nuestros corazones en el pecho y salir a toda velocidad para comenzar nuestra conquista de las escaleras.

Ahora sin más demora, celebrando la vida y el espíritu de la juventud nuestro corredor del mes es un joven que se ha esforzado por ser el mejor, por darlo todo en cada competencia y entrenamiento, que tiene un sueño que su nombre esté entre los mejores del mundo en el futuro, el es Jorge Peralta Rodríguez.

Jorge tan solo tiene 17 años de edad y como todo gran atleta, tiene una historia de origen, la suya, es que todo empezó cuando su papá lo llevó a su primer entrenamiento de atletismo para después conocer el deporte que lo apasionaría, el TOWERRUNNING

Llevando 4 años en el deporte y 2 entregándose a él completamente después de pasar una mala racha, no se dio por vencido y siguió intentándolo y esforzándose para sobresalir y volver con más fuerza e inspiración que al principio de su carrera. Demostrándolo en sus últimas dos participaciones en WTC y Torre Latino quedando en lugar 10 y 9 respectivamente, Jorge es un competidor fuerte pues a pesar de todo y entre las cosas que lo inspiran a cumplir su sueño de ser el mejor también está su familia y amigos que apoyan su sueño y reconocen el esfuerzo que conlleva hacerlos realidad.



Por eso es que Jorge al estar en el punto de partida al subir cada torre recuerda que tiene el apoyo de su familia y compañeros en el deporte, y la confianza que siente al saber que dará lo mejor de él para lograr su objetivo, conquistar cada torre y cada escalón sin importar cuantos nervios llegue a tener pero durante la carrera está concentrado en sus metas, da un paseo mental por sus vivencias, su esfuerzo y sacrificio para al fin encontrar esa luz al final de la escalera que lo llevará a la gloria.

En la cual Jorge nos comparte una frase que lo inspira mucho y es la de Towerrunning México que es “**#NoMeRindo**” pues para él una frase tan simple significa que a pesar de todo hay que tenerle cero miedo a la vida y a lo que se presente y sobre todo no rendirse y dar lo mejor de uno.

Para lograr esto Jorge lleva un entrenamiento completo donde combina velocidad, resistencia y fuerza, en la pista haciendo repeticiones, distancias y ritmos, y en la torre ritmo y resistencia. Agradeciendo a Roberto Velázquez, su entrenador quien se encarga de estar al pendiente de él y ponerle sus entrenamientos. También nos comparte cómo se mantiene activo en estos momentos de cuarentena que se vive en el país y lo hace subiendo las escaleras de su casa, haciendo repeticiones y ejercicios de fuerza y como complemento a esto hace lagartijas, fondos, desplantes entre otros ejercicios.



Jorge admite que siente una admiración por el towerrunner Frank Carreño, que para él es un gran corredor, aspirando a ser algún día un ejemplo a seguir para los demás como Frank lo es para él. Jorge espera este año tener una mejor participación en el circuito nacional y muy pronto competir en Shanghai o Taipei 101 y esperemos lo logre, tanto un mejor lugar y subir al podio como que pueda competir a nivel nacional.

Para concluir y como es costumbre en esta sección Jorge se despide con un mensaje a toda la comunidad towerrunner.

A todos los towerrunners les quiero decir que no se rindan, que no dejen de entrenar, ni luchar por sus sueños porque, si queremos que estos se cumplan tenemos que esforzarnos para hacerlo realidad, y a todos los que aún no practican towerrunning quiero decirles que se animen que es una experiencia fuera de lo común, es una experiencia muy padre. Y también agradecer a Towerrunning México y a Roberto Velázquez por las oportunidades que me ha dado.

El es Jorge Peralta Rodríguez y es la futura promesa del Towerrunning Mexicano pues a sus 17 años, es un ejemplo de que a pesar de todo uno no debe rendirse ni dejar sus sueños es el **#implacable** y pronto esperamos logre lo que se proponga.

#CORREDORDELMES



#NoMeRindo

sb *suplemento* **power**

#TuFuerzaEnMovimiento



11 SUPLEMENTOS EN 1 4 CÁPSULAS AL DÍA

SIN QUÍMICOS Y SIN CONSERVADORES

100 % NATURAL

AMORTIGUA EL IMPACTO DE ESTRÉS DURANTE ENTRENAMIENTOS Y COMPETENCIAS

RETRASA LOS EFECTOS DEL ENVEJECIMIENTO

REGULA EL CICLO DEL SUEÑO ACELERA EL METABOLISMO REFUERZA SISTEMA INMUNE

DESINTOXICA EL CUERPO NUTRE AL ORGANISMO

PREVIENE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES NO ES UN MEDICAMENTO

RECUPERACIÓN MUSCULAR ACCELERADA POST ENTRENAMIENTO Y COMPETENCIA

CUIDA, MANTIENE Y PREVIENE LESIONES EN ARTICULACIONES

SU EFICACIA CONSISTE EN LA COMBINACIÓN DE TODOS LOS INGREDIENTES,
CREANDO UNA SINERGIÁ QUE HACE QUE LOS EFECTOS DE CADA COMPUESTO SE POTENCIALICEN.

#TUFUERZAENMOVIMIENTO

Terapias alternativas en el deporte Parte I

Ozonoterapia



Según la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud no es la ausencia de enfermedad o de patología sino un estado de bienestar físico, mental y social.

El deporte como ocio está aconsejado porque es un factor de lucha contra el sedentarismo y las enfermedades cardiovasculares. Es por lo tanto, un factor de bienestar físico, mental e incluso social.

El deporte de competición no es un factor de mejora de la salud. El riesgo de lesión grave, incluso el riesgo vital, existen en accidentes, caídas, contusiones de todo tipo inherentes a la práctica de deportes mecánicos, aeronáuticos, del ciclismo, del boxeo, de combate, etc. Los métodos de entrenamiento modernos, de fuerte intensidad y gran volumen, son responsables de patologías de sobrecarga, desgastes articulares, tendinosos, musculares. Los inicios precoces y los largos años de formación sobre un organismo todavía inmaduro agravan la situación. En otras palabras podemos aseverar que, “el deporte de alto nivel es un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades de forma prematura, sobre todo de tipo osteomuscular”.

Lo anterior dado a que, el ejercicio físico extenuante está asociado a un gran incremento en el consumo de oxígeno, lo que genera la producción de radicales libres (nocivos para la salud); sin embargo, estos en su mayoría son eliminados por sistemas celulares antioxidantes, como las vitaminas, proteínas, entre otros. Pero la capacidad de reserva antioxidante ante el ejercicio extenuante, disminuye la capacidad de eliminación de estos sistemas, poniéndonos en riesgo de llegar al denominado “estrés oxidativo” y su inminente daño en los tejidos, incluyendo musculo, hígado, corazón y sangre, afectando tu sistema inmunológico.

¿Por qué la Ozonoterapia y los Factores de Crecimiento son útiles en Medicina Deportiva?

La medicina biológica (MB) estudia al individuo desde una perspectiva global y su base se establece en el sistema inmunitario. La MB tiene dos vertientes: el tratamiento y la prevención de enfermedades.



La Ozonoterapia (OT) es la técnica que utiliza el ozono (O_3) como proceder terapéutico. Su base es a nivel celular, principalmente con efecto en contra de los radicales libres, función dirigida a restaurar y mejorar los efectos defensivos naturales de las células contra los oxidantes y radicales.

Otro efecto novedoso en esta terapia es la acción revitalizante y de producción de energía; ya que, sus funciones se dirigen a restaurar el metabolismo de oxígeno y reactivar diversos ciclos enzimáticos sobre el metabolismo de azúcares, ácidos grasos y lípidos.

La amplia gama de los efectos que genera hacen posible su aplicación en diversas especialidades en la Medicina.

Mejora el metabolismo del oxígeno.

Modula el estrés oxidativo biológico.

Modula el sistema inmunológico.

Interviene en la síntesis
y/o liberación de autacoides.

Regula el metabolismo.

Efecto germicida.

Antiagregante plaquetario.



En la medicina deportiva cada vez más se va generalizando su aplicación y esto se argumenta teniendo en cuenta que una de las propiedades biológicas más importantes del uso del ozono médico radica en su actividad moduladora del estrés oxidativo.

A nivel deportivo la OT tiene diferentes efectos:



1. Periodos de recuperación más cortos.
2. Mejor calidad de recuperación final.
3. Mejora y aumento del rendimiento físico del deportista.
4. Disminuye la probabilidad de reincidencia de la misma lesión.
5. Acelera la cicatrización de heridas o desgarros en la mitad del tiempo establecido con una cicatriz mínima.
6. Mejora la calidad de vida del deportista a corto y largo plazo. Le protege del desgaste extremo que le ocasiona su práctica deportiva.

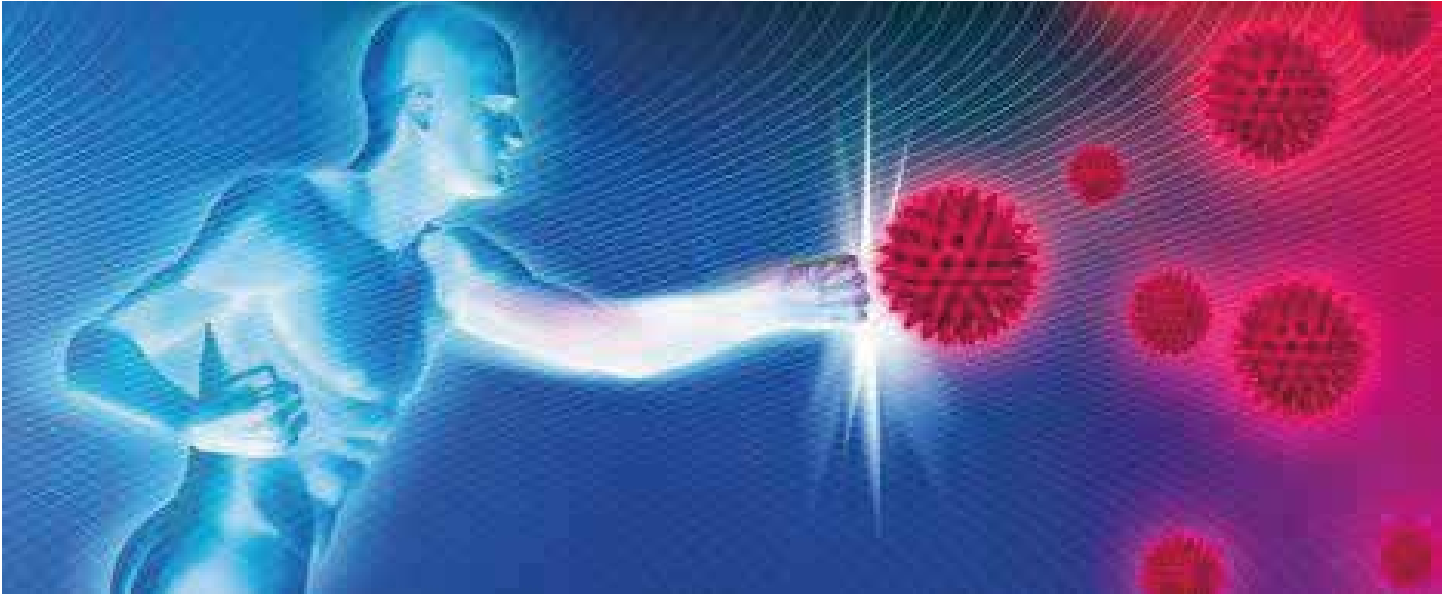
Los variados efectos biológicos que genera la Ozonoterapia alcanzan resultados terapéuticos cuando el gas es aplicado a dosis adecuadas y por una vía no dañina para el organismo, no produciéndose reacciones adversas, ni daño tóxico.

Si te interesa este tipo de terapia Contáctame!



Dra. Blanca Luz Romero Silva
Doctorante en Investigación en
Ciencias del Deporte.
Médico del Deporte.
Citas al: 5539540662

NUTRICIÓN EN TIEMPO DE PANDEMIA



Hoy por hoy conocemos más que bien las recomendaciones de Secretaría de Salud, Organización Mundial de la Salud y Colectivos para prevenir algún contagio, pero ¿qué podemos hacer referente a nuestra alimentación?

La respuesta es más simple de lo que te imaginas:

- Mantén una dieta adecuada a tus necesidades. Recuerda que debe ser equilibrada, variada, completa, suficiente, higiénica, pues al cumplir con estas características evitarás la mal nutrición.
- Evita los planes de alimentación súper restrictivos, muchas veces esos esquemas no nos proveen de suficientes vitaminas y minerales, generando que nuestro sistema inmune sea frágil.
- Procura limitar la actividad física intensa ya que genera demasiado estrés en tu organismo y disminuye la acción de nuestro sistema inmunológico, aumentando las probabilidades de contagio de diferentes enfermedades.
- Procura evitar los alimentos de alta densidad calórica (jugos o refrescos, harinas refinadas como pastelitos, excesos de grasas, dulces y chocolates menores a 70% de cacao).

- Es fundamental consumir alimentos ricos en Vitaminas A, C, D, E y complejo B; así como minerales Hierro, Magnesio, Selenio. Tener un equilibrio adecuado de micro-nutrientes nos proveerá de mayor fortaleza inmunitaria.
- Es importante evitar a toda costa el estrés, el mal dormir y beber pocas cantidades de líquidos; cualquiera de las mencionadas nos da mayores posibilidades de tener sistema inmune debilitado.
- No menos importante procura cambiar esos hábitos dañinos como fumar, consumir alcohol o drogas.

La realización de actividad física no está limitada a menos que tu entrenador y médico de cabecera lo indiquen. Es una actividad que en caso de estar en encierro, te va a disminuir en gran medida los niveles de estrés, ayudará a fortalecer sistema inmune y oxigenará tu cuerpo.

Aprovecha este tiempo para realizar las actividades que tenías pendientes con tus hijos, hermanos, padres o pareja. Arma ese rompecabezas, disfruta de cocinar tu platillo favorito, desempolva tu guitarra o quítale la ropa a esa bicicleta que tienes guardada hace años. Es el momento adecuado de regalarte un tiempo de calidad en medio del estrés externo. Recuerda mantenerte al pendiente de los canales oficiales para la oportuna información referente a esta enfermedad que nos está afectando a nivel mundial.



Cuídate y cuida de los tuyos.



Alan Velásquez
Nutriologo
Contacto 551808 9837



@Araceli Lopez Espinoza

@Araceli Lopez Espinoza

Esta es mi primer foto de la primera experiencia en towerrunning WTC. No tenía idea de como era pero me encantó en la cual quedé entre las mejores 30 mujeres subiendo nuevamente. Y de ahí lo sigo practicándolo.

@Luz Soto

Mi primer experiencia en el mundo del Towerrunning fue en la quinta edición (2019) de Torre Latinoamericana, con sólo un mes de entrenamiento me aventé a subir los 42 pisos más demandantes que he conocido, la falta de oxígeno un reto a vencer muy difícil para mi que estaba acostumbrada a hacer carreras de trail al aire libre.

Y desde entonces me atrapó el Towerrunning y cada día trato de mejorar mi técnica y mi tiempo. Amo subir escaleras



@Luz Soto



@Lilia López Vega

@Lilia López Vega

Mi primera vez en Towerrunning, número 908. Sin la más mínima idea de lo que se trataba, pensando que ni siquiera lo lograría, ya que llevaba muchísimos años sin hacer ejercicio, llegué a Acapulco de Juárez con un dolor muy grande en mi corazón con la idea de olvidar mis problemas, pero ahí encontré una familia hermosa que no voy a soltar. #Amo-Towerrunning #NoMeRindo.

@Miguel Angel Moreno Vargas

Entrenando en mi segundo año de estar en tower y que me pusieran a entrenar con Jesús Raya llevándome al límite de vomitar en el piso 37 (me aguanté) y ahora le saco la vuelta para que no me toque de nuevo ya que ese chamaco es bárbaro.



@Miguel Angel Moreno Vargas

Gracias a los Towerrunners por participar en la dinámica de #JuevesdeEscaleras en la página de Facebook Run Up Mx. Si quieres salir en esta sección manda tu foto y tu historia a la pagina de Run Up.

P A Í S

Towerrunning Ranking Corona may.2020

		Nations		Score
1	0	China	CHN 	2418.0
2	0	Mexico	MEX 	2214.5
3	0	Poland	POL 	2063.0
4	0	Australia	AUS 	2022.0
5	0	Slovakia	SVK 	1824.5
6	0	Malaysia	MAS 	1711.0
7	0	Italy	ITA 	1615.5
8	0	United States of America	USA 	1504.0
9	0	Germany	GER 	1410.0
10	0	Austria	AUT 	1347.5

Towerrunning Ranking Corona may.2020

		Females	50+	20-	Score
1	0	Suzanne Walsham	AUS		1126.0
2	0	Cindy Harris	USA		767.0
3	0	Muhua Jian	CHN		706.0
4	1	Cristina Bonacina	ITA		654.0
5	-1	Ilona Gradus	POL		644.0
6	0	Maria Elisa Lopez	MEX		619.0
7	1	Valentina Belotti	ITA		602.0
8	-1	Kamila Chomanicova	SVK		574.0
9	0	Sonja Shakespeare	GBR		503.5
10	0	Sarah Frost	GBR		442.0
15	1	Alejandra Sanchez	MEX		363.0
19	-4	Ilsia Janeth Rodriguez Alanis	MEX		318.0
34	new	Jessica Velez	MEX		200.0
36	-1	Elizabeth Aguilar	MEX		184.0
61	new	Rebeca del Rio	MEX		63.5
64	-1	Maria Teresa Garza Suarez	MEX		60.0
87	-1	Lilia Lopez Vega	MEX		2.0

F E M E N I L

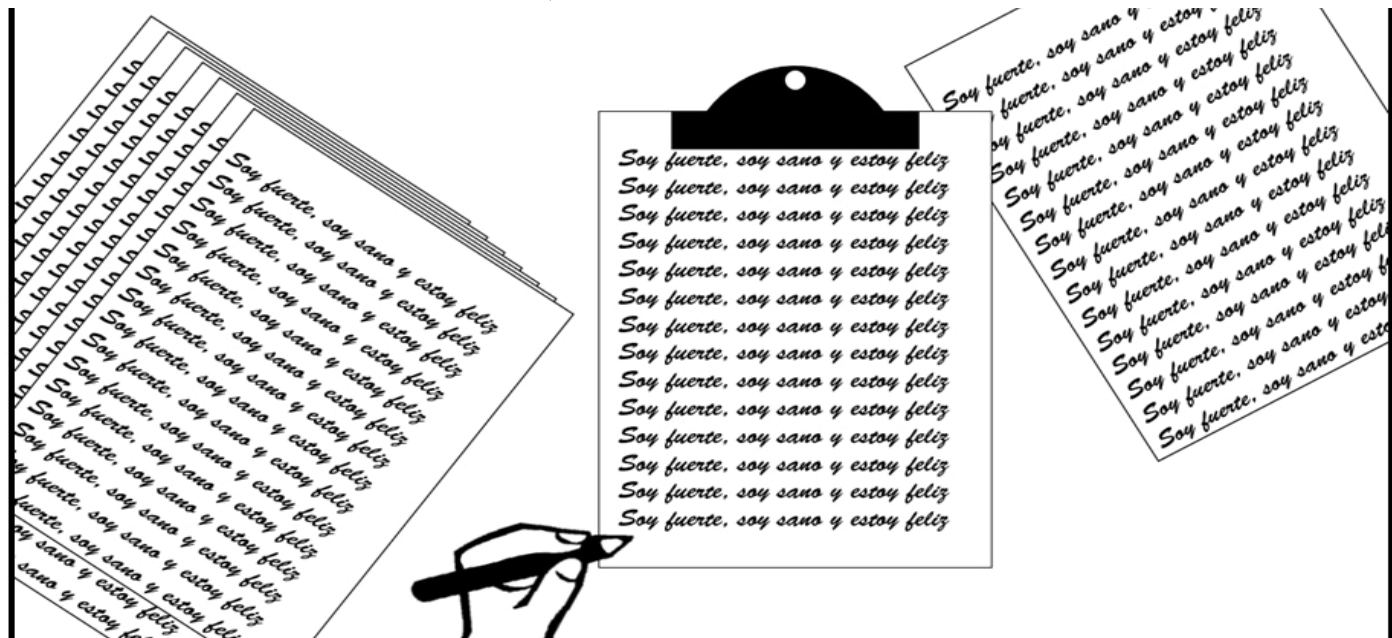
Towerrunning Ranking Corona may.2020

Males			50+	20-	Score
1	0	Piotr Lobodzinski	POL		964.0
2	0	Wai Ching Soh	MAS		954.0
3	0	Goerge Heimann	GER		868.0
4	0	Alexis Trujillo	MEX		834.0
5	0	Mark Bourne	AUS		674.0
6	0	Ryoji Watanabe	JPN		652.0
7	0	Stefan Stefina	SVK		621.0
8	0	Mateusz Marunowski	POL		538.0
9	0	Frank Nicolas Carreno	COL		534.0
10	0	Michal Kovac	SVK		489.0
11	0	Jesus Raya Castillo	MEX		431.0
27	-7	Oswaldo Escobar	MEX		279.0
28	1	Roberto Velazquez	MEX		275.0
31	1	Arturo Velazquez	MEX		270.5
43	6	Ignacio Manrique	MEX		157.5
44	7	Miguel Angel Moreno Vargas	MEX		155.0
66	-6	Marcos Miguel Ortega	MEX		91.5
83	new	Jorge Peralta	MEX		63.5
90	3	Daniel Manrique	MEX		41.0



TOWERRUNNING
WORLD ASSOCIATION

...Y de tarea mil veces cada una: **SOY FUERTE, SOY SANO, ¡¡¡¡ESTOY FELIZ!!!**



Con anterioridad habíamos venido escuchando hablar del Coronavirus, sin embargo, es realmente hasta principios de marzo que la información negativa se incrementó.

Es en China decían los diarios, Wuhan para ser exactos, y ya en los aeropuertos, al salir a enfrentar algún edificio, se comenzaba a preguntar a cerca de si las personas habían realizado viajes a China en los últimos 15 días.

Varios compromisos se cruzaron previamente para los atletas verticales mexicanos, Bank of America en Dallas, Texas; First National Tower en Omaha, Nebraska; En Albany New York the Corning Tower; en Las Vegas Stratosphere Tower y algunos sumamente importantes por venir, especialmente Torre Latinoamericana en México y por supuesto, para nuestros atletas top la Torre Eiffel en Paris y el Empire State en Nueva York. La emoción ya invadía a nuestros atletas y a los del resto del mundo, que se darían cita en dos de los más importantes eventos de carrera vertical en el mundo y a la que solo se llega por invitación o por un golpe de suerte en la lotería del evento, lo cual tampoco lo hace menos destacable, ya que se compite con miles en el planeta y no todos tienen la fortuna.

De pronto se suspendían eventos verticales en Chicago y San Francisco. Las lejanas preocupaciones ahora se veían más cercanas, la impotencia de algunos corredores extranjeros como Debbie Marshall Officer y Steve Stermer se manifestó en sus mensajes en las

redes sociales, al haber estado presentes para el evento en California que se cancelaba 24 horas antes. Al parecer se tornaba como una exageración de los organizadores y de pronto, la Torre Eiffel anunciaba también la cancelación del evento, algunos atletas ya habían partido como Marsha O’loughlin de los Estados Unidos y Alexis Trujillo, nuestro flamante campeón mexicano.

Los contagios por el Coronavirus se incrementaban cada día más e Italia entraba en contingencia y confinamiento de las personas en sus casas, mientras estos contagios se esparcían por todo el mundo. Las carreras verticales en Estados Unidos se suspendían hasta nuevo aviso, la pandemia hoy día es una realidad.

Como seres humanos siempre tendremos una negación natural, son tantos los intereses de los poderosos y los desequilibrios económicos entre países..... ¿Será que el virus fue sembrado por alguien? ¿Cómo fue generado? De cualquier forma, la pesadilla llegó, es una realidad y nuestra mente la cuestiona.

David Trowbridge bombero de Oklahoma y corredor vertical le denomina a este evento “Un capítulo de la dimensión desconocida”, basta abrir la puerta de tu casa para identificar diversos comportamientos distintos de lo normal y bueno, a cada quien le corresponderá ver las cosas desde su óptica, con diferentes variantes, en el televisor decenas y decenas de noticias, las redes sociales con memes, mensajes de aliento, cuestionamientos etc.

Con anterioridad Javier Santiago ha mencionado las grandes ventajas de ser corredor vertical y una tiene que ver con no salir de casa y entrenar en las escaleras del inmueble donde vives. Qué momento tan complicado para comprobarlo una vez más: El miedo ha crecido tanto que una rutina de escaleras, cuando por años la hemos practicado en un inmueble en particular, con todos los vecinos como testigos y que probablemente hasta hemos sido tachados de Loc@s, ahora en algunos casos se tiene que suspender, pues pasarás cerca del vecino, jadeante y TOCANDO EL BARANDAL y esto se convierte en un problema, por miedo al contagio. No obstante, lo anterior, me atrevo a decir que, en la gran totalidad de la comunidad de corredores verticales a nivel nacional e internacional, no nos detendrá el encierro, ya que tenemos gran fuerza de voluntad para seguir entrenando aun con los mínimos recursos.

Sabemos que el ejercicio continuo y periódico permite desencadenar felicidad por las serotoninas y las endorfinas, sin embargo, las personas que por alguna razón no lo acostumbra en situaciones así pueden necesitar ayuda, motivación, palabras de aliento e inclusive alguna rutina a larga distancia.

Esta breve sinopsis de la realidad que atraviesa el mundo a mediados de marzo del 2020, no termina aquí, y cada quien puede generar la propia. En estos precisos momentos los médicos, enfermer@s, camiller@s, etc., se encuentran en la zona cero, arriesgando el físico una vez más para enfrentar a esa maligna molécula.

Amigos, es momento de guardarnos y mantenernos alertas, sé que es un tema controversial el hablar de permanecer en nuestros hogares o de juzgar a quienes no pueden, sin embargo, todo mundo debe cuidarse, pues normalmente no estamos solos y a veces alguien depende de nosotros económica o emocionalmente.

En otra participación mencioné que es tiempo de respetarnos y seguir creciendo como seres humanos y concluí: No debemos permitir que la naturaleza venga a recordarnos o sugerirnos solidaridad, como por ejemplo en los sismos de 1985 y de 2017 en la Ciudad de México, así que hagámoslo por conciencia propia y por amor.... Esta molécula asesina solo llegó a empujarnos para recordarnos lo frágiles que somos.

Vamos a levantarnos como cuando subimos escaleras para llegar a la cima, por esta ocasión olvida la medalla y el trofeo, ya que el premio es LA SALUD.

Cuando en una ecuación tienes más incógnitas que expresiones matemáticas, esto sale de tu control y lo que sigue es la oración, agradecer, amar, perdonar y no de dientes para afuera. Cierro con estas afirmaciones de vida y espero las repitas en cada escalón:

SOY FUERTE, SOY SANO, ¡¡¡¡ESTOY FELIZ!!!!

Los edificios y las escaleras no se van a mover y nosotros seguiremos de aferrados y apasionados conquistándolos.

**¡¡¡ TE VEO MUY PRONTO ALLÁ EN
EL ÚLTIMO PISO DE LA ESCALERA,
PORQUE DE ESTA ESTOY
SEGURO QUE VAMOS A SALIR!!!**

**¡LUZ EN LA ESCALERA
Y OJOS PARA VERLA!**





BONO TOWER
\$750*
Ahorra \$150

PRECIO POR CARRERA

\$300

02.ago TLAXCALA

\$300

06.sep UVM

\$300

13.dic WTC CDMX

BONO ACAPULCO

Ahorra \$160

\$590*

\$ x CARRERA

\$250

25.sep KRYSTAL

\$250

26.sep POR CONFIRMAR

\$250

27.sep PLAYA SUITES

***INCLUYEN:**

Número de participante personalizado

Medalla al cruzar la meta

Cronometraje en tiempo real

Servicio de guardarropa

Diploma de participación

Servicio de baño

Servicio médico

Cilindro para agua edición Tower

Precios en pesos mexicanos / Alpica antes del 20 de julio 2020 / Las playeras se venden por separado (\$200)

Síguenos en: **TowerrunningMX**

