

énergie Fitness Iberia lanza Silver Warriors, gimnasio gratis para personas mayores de 70 años

Más de una de cada dos personas mayores en España convive con enfermedades articulares

La cadena de franquicias de gimnasios énergie Fitness Iberia ha creado un programa de ejercicio gratuito para personas mayores de 70 años. Silver Warriors es un programa creado para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores de 70 años en España.

El programa busca demostrar que el fitness y la actividad física son para todas las personas, sin importar la edad, el nivel o el estado físico. "La industria Fitness durante mucho tiempo se ha centrado principalmente en los jóvenes de entre 18 y 35 años que quieren mantenerse en forma. En énergie Fitness nos encantan nuestros socios jóvenes, pero los beneficios para las personas mayores son enormes y no tenemos personas mayores de 70 años en nuestros gimnasios, por ello hemos decidido crear "Silver Warrior" un entrenamiento de fuerza para 70+", Rod Hill, Presidente de énergie Fitness Iberia.

Silver Warrior ha sido diseñado por expertos de énergie Fitness Iberia para ayudar a las personas mayores de 70 años para fortalecerse en un entorno seguro, controlado y divertido. Inicialmente el programa se desarrollará en el club de Volpelleres en Sant Cugat y se irá expandiendo a los otros gimnasios de la cadena en Madrid, Barcelona y Tarragona.

El entrenamiento de fuerza es mucho más importante que el cardio para las personas mayores de 70 años, porque mantiene los músculos y las articulaciones y ayuda a los adultos mayores a mantenerse independientes, sanos y fuertes . El entrenamiento de fuerza ayuda a mantener el equilibrio, lo que resulta en menos caídas y fracturas de cadera y ayuda a aliviar el dolor de las articulaciones rígidas y la artritis.

Enfermedades como la artrosis, la artritis o problemas reumáticos, son muy habituales entre la gente mayor en España. La presencia de dolor general en las personas mayores de 75 años asciende al 43% de la población. De igual manera, se estima que, aproximadamente, el 40% del gasto europeo en atención médica es ocupado por personas de tercera edad.

¿Cómo funcionará Silver Warriors?

Al principio del programa "Silver Warriors" el equipo de énergie Fitness Iberia hará una prueba de fuerza de todos los grupos musculares principales. Cuádriceps, glúteos, lumbares, entre otros grupos musculares. Esto permitirá entender las posibilidades que tiene cada participante para tener un programa de ejercicios personalizados para sus capacidades físicas.

Inicialmente, los primeros Silver Warriors podrán entrenar en énergie Fitness Sant Cugat donde los

entrenadores de la marca de franquicias de gimnasios se encargará de entrenarlos durante 6 semanas para conseguir los resultados esperados: Aumento en la fuerza física, la independencia, la vitalidad y la calidad de vida en los mayores de 70 años.

¿Quiénes podrán participar en Silver Warriors?

Cualquier persona mayor de 70 años que quiera ganar fuerza, independencia, vitalidad y calidad de vida. Para inscribirse en el programa solo deben dejar sus datos en la web <https://energiefitness.es/silver-warriors/> para que el equipo de la franquicia de gimnasios énergie Fitness Iberia se ponga en contacto con los candidatos del primer grupo de Silver Warriors de España.

Datos de contacto:

Juan Duque Barreto
Director de marketing
619958118

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Nacional](#) [Sociedad](#) [Otros deportes](#) [Fisioterapia](#) [Personas Mayores](#) [Fitness](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>