

[Norys Castañeda Valera](#)



Puertas abiertas, un ambiente acogedor, higiene, amabilidad y familiaridad, son algunos de los ingredientes que hacen del «gimnasio de Kiki» el sitio ideal para tonificar, aumentar, definir.

En la céntrica calle Contreras, muy cerca del [Parque de la Libertad](#), el ajetreo comienza a las siete de la mañana y se extiende hasta las 10 de la noche de lunes a viernes, mientras que los sábados se trabaja hasta las siete.

Y es que poner el cuerpo en movimiento con una guía y buscando un objetivo específico se ha convertido en la rutina de un gran porcentaje de la población desde hace algunos años, aunque con la inflación y los males económicos que nos circundan, las prioridades han cambiado y el precio de ejercitarse también.

Para aliviar esa última preocupación, Enrique Hernández Subiaurt (Kiki) también tiene solución, pues el precio de su instalación es 30 pesos por jornada, algo que llama poderosamente la atención de quienes se acercan a indagar en los servicios que presta.

Gimnasio de mujeres: tres pasos para el éxito

Última actualización: Miércoles, 30 Agosto 2023 10:58

Visto: 235

Hasta allí nos dirigimos, pues escuchamos de algunas peculiaridades que distinguen a este gimnasio que curiosamente es solo para mujeres, un anhelo de muchas que se inician en el mundo del *fitness* o simplemente quieren retrasar un poco el envejecimiento y sentirse bien física y emocionalmente.

Atravesemos la puerta entreabierta del caserón y descubramos la pasión de un hombre que toda su vida se ha dedicado a indagar en los secretos del amplio universo del músculo.

Paso 1: Calidad

“De técnicas y disciplina está empedrado el camino de la vida saludable. Para nosotros, lo primero es respetar el antagonismo de los músculos, no hacemos trabajos bruscos, y menos con las personas que comienzan. Desde el primer momento procedemos a identificar las carencias musculares mediante una serie de preguntas y la medición de la talla, el peso y el índice de masa muscular.



«Esto se hace porque puedes encontrar una joven de 17 años con diabetes o una señora de 70 años que no padece de ninguna enfermedad, y aunque hagan quizá los mismos ejercicios, no pueden realizarlos de la misma forma. Tampoco es igual el tiempo de recuperación y eso es algo a tener en cuenta siempre.

«Los aeróbicos se realizan los lunes y viernes, pero para quienes inician lo primero es tonificar, máxime cuando ya han pasado los años y se va perdiendo masa muscular, un proceso aparejado al envejecimiento».

Ver el progreso de los «hierros» es una de las gratificaciones del largo proceso que se vive dentro de un *gym*, por lo que la experiencia y conocimientos de los instructores no es algo que Enrique deje al azar.

«Cuando empecé en esta actividad, no solo como un negocio, si no para mí, porque quiero vivir con calidad la mayor parte de mi vida, me involucré con médicos de la rama deportiva para estudiar a profundidad qué podía hacer en un gimnasio para prosperar y evitar lesiones y otras consecuencias nefastas.

«También me adentré en otras áreas, como las rutinas de los monjes del templo de Shaolín, de los futbolistas que forman sus piernas de una manera muy intensa sin perder velocidad, los gimnastas que tienen un físico envidiable, y así fui recopilando una serie de informaciones que me ayudó en este camino.

«Lo que pueden encontrar las muchachas aquí no tiene que ver con el [fisiculturismo](#), es simplemente el aumento en la calidad de vida, fortaleciendo su físico y con él su mente y estado anímico. Es increíble el cambio en la perspectiva y la forma de asumir los retos que nos impone la vida diaria. Los ingredientes principales para llegar a la meta son el tiempo, el trabajo y la paciencia.



«Cuando elijo a los instructores lo hago teniendo en cuenta todo esto, y el conocimiento me ayuda a tener personas responsables con este estilo de vida. Aquí lesionarse no es una opción, eso le puede ocurrir a un deportista, pero una persona que viene a mejorar su día a día no tiene por qué tener ningún tipo de evento de esa naturaleza.

«Precisamente para evitarlo preguntamos los padecimientos, pues si alguien viene con alguna lesión en la rodilla, espalda u otra zona, el accionar cambia y focalizamos en el fortalecimiento de los músculos».

Paso 2: Accesibilidad



Más que fisiculturismo, el objetivo se centra en mejorar la calidad de vida de quienes acuden al lugar. Fotos de la autora

«Amar lo que se hace nos despoja de ambiciones».

Llevar un negocio conlleva riesgos y siempre se piensa en las ganancias, es el camino lógico en la prestación de servicios o la compraventa de algún objeto o inmueble, pero si amas lo que haces el

concepto en ocasiones se transforma.

«Cuando decidí dedicarme a esto no pensé en las personas que tienen mayor poder adquisitivo, más bien me enfoqué en la gente sencilla, la maestra, la oficinista, en quienes terminan tan tarde en el trabajo como la bodeguera. Que puedan asistir quienes lo deseen.

«Ajustamos el precio y los horarios para ampliar las posibilidades de las mujeres que deseen sentirse bien y quizás tengan un salario módico».

Pasión es la palabra que me venía a la mente en medio de la conversación con un hombre que encontró la felicidad en un pequeño espacio familiar, y que rozando las seis décadas de vida se mantiene activo y aparenta muchos años menos.

«Confieso que a veces he llegado a la casa de madrugada y lo primero que hago es revisar el gimnasio, si está limpio y organizado, pues es una rutina diaria. La higiene aquí es prioridad y en ello nos esforzamos.

Paso 3: Detalles

«Solo mujeres... El hecho de que sea solo para mujeres es la manera de que ellas tengan un espacio, este es su lugar y nadie se los va a invadir. Así pueden trabajar a plenitud, pueden realizar todo tipo de ejercicio, escuchar música, también sentarse a conversar y relajarse sin que nadie juzgue o las impaciente porque necesita los aparatos.

«En muchas ocasiones en mi vida he presenciado la incomodidad que experimentan las féminas cuando hay hombres que prácticamente las obligan a concluir sus repeticiones porque no les brindan la privacidad necesaria.

«Por eso decidimos que este sea un momento de relajación, un espacio donde se vele por su seguridad a la hora de practicar cualquier ejercicio y, más que nada, que encuentren aquí felicidad.

Gimnasio de mujeres: tres pasos para el éxito

Última actualización: Miércoles, 30 Agosto 2023 10:58

Visto: 235



«Aquí los instructores se encargan de cambiarles las pesas, tenemos un baño con agua fría y caliente para las que deseen salir directo de nuestra instalación al trabajo y tratamos de que la comodidad esté a la orden del día. También les brindamos bebidas para la hidratación para aquellas que lo requieran y deseen.

«Mi esposa se encarga de supervisar todo cuando no estoy y mantiene la familiaridad, y todos los detalles que hemos pensado para las mujeres que deciden pasar este tiempo aquí».

Sentirse seguras en un ambiente sano y libre de cualquier tipo de acoso es el sueño de muchas que se sienten limitadas a la hora de ejercitarse.

Entre las calles Dos de Mayo y Manzaneda, en el gimnasio de Kiki, cada detalle es primordial en la búsqueda de ese objetivo.