

En el contexto del Mes del Corazón

# Gimnasio Fitplaza invita a ejercitarse para contar con una buena salud cardiovascular

El gimnasio, situado en el centro de Concepción, cuenta con una moderna infraestructura y un equipo especializado para fomentar un estilo de vida saludable y prevenir enfermedades al corazón. De igual forma, en sus instalaciones posee un desfibrilador automático externo (DEA) a disposición de sus socios, además de personal capacitado para actuar ante cualquier emergencia cardíaca.

**A**gosto es consagrado como el Mes del Corazón para incentivar los hábitos saludables que permiten que este importante órgano funcione de manera óptima. El ejercicio y la actividad física son parte de esos comportamientos que ayudan a tener un corazón fuerte y sin problemas.

En ese contexto, el gimnasio Fitplaza, ubicado en pleno centro de Concepción frente a la Plaza de la Independencia, refuerza su compromiso con la promoción de un estilo de vida saludable y la prevención de enfermedades cardiovasculares.

Con más de 1.200 metros cuadrados de infraestructura dedicada

exclusivamente al fitness y la salud, Fitplaza ofrece un entorno de entrenamiento de alto nivel, equipado con más de 150 máquinas de ejercicio de última generación. Cada espacio ha sido diseñado para que sus socios puedan entrenar de forma segura, cómoda y eficiente, sin importar su nivel de experiencia.

César Yunis Ananías, gerente general del gimnasio, explicó que "uno de los sellos distintivos de Fitplaza es su equipo multidisciplinario, compuesto por profesionales especializados en distintas áreas del entrenamiento físico, nutrición, y salud integral. Esta visión en 360 grados facilita a cada persona alcanzar sus objetivos de manera personalizada y bajo el acompañamiento de expertos".

El gerente agregó que este gimnasio es una zona cardio protegida, lo que significa que cuenta en sus instalaciones con un desfibrilador automático externo (DEA) y con personal capacitado para actuar ante cualquier emergencia cardíaca. Este protocolo de seguridad refuerza el compromiso del gimnasio con el bienestar de sus usuarios y convierte a Fitplaza en un referente regional en cuanto a prevención y respuesta ante eventos cardiovasculares.

"En este Mes del Corazón, los motivamos a dar el primer paso: caminar más, entrenar en grupo y buscar bienestar. Aquí, en Fitplaza los acompañamos en ese camino, porque su corazón lo vale", señaló Yunis.

Finalmente, sostuvo que "creemos que el corazón es el motor de nuestra vida, y por eso queremos invitar a todos a moverlo, cuidarlo y fortalecerlo. No se trata solo de verse bien, sino de vivir mejor. El ejercicio regular, la alimentación consciente y pequeños cambios diarios pueden marcar una gran diferencia en nuestra salud", concluyó Yunis.

