Entrenamiento Colectivo: fideliza a tus clientes

Desde hace algún tiempo, observamos en los centros de **Fitness** que disponemos de un amplio sector de clientes que requieren de nuevas actividades que puedan cubrir sus necesidades a nivel de entrenamiento, motivación, socialización e incluso diversión.

Así mismo es demostrado que las **actividades** que se realizan de **forma colectiva** y de forma dirigida por un monitor son las que más **fidelizan** a nuestros clientes perdurando éstos, mucho más tiempo en los gimnasios y centros de fitness.

Sin embargo y a pesar de la continua evolución, la actual oferta de **actividades dirigidas** que disponemos se centra sobretodo en aquellas que disponen de soporte musical como las coreografiadas: step, zumba, programas bts, etc, así como el ciclo indoor, el cual ha llegado a crear un auténtico club de fans; o aquellas orientadas al cuerpo mente y postura como el pilates, yoga o el taichí. Éstas propias actividades también han sufrido cambios y adaptaciones a las necesidades de clientes y mercado.

Queda por tanto un *"vacío"* en este sentido tanto a nivel de segmentos de **clientes** como en **espacios** de las propias instalaciones, como las salas de fitness, donde nos encontramos a un gran número de usuarios realizando rutinas de trabajo más o menos supervisadas y que en su mayoría trabajan de forma individual.

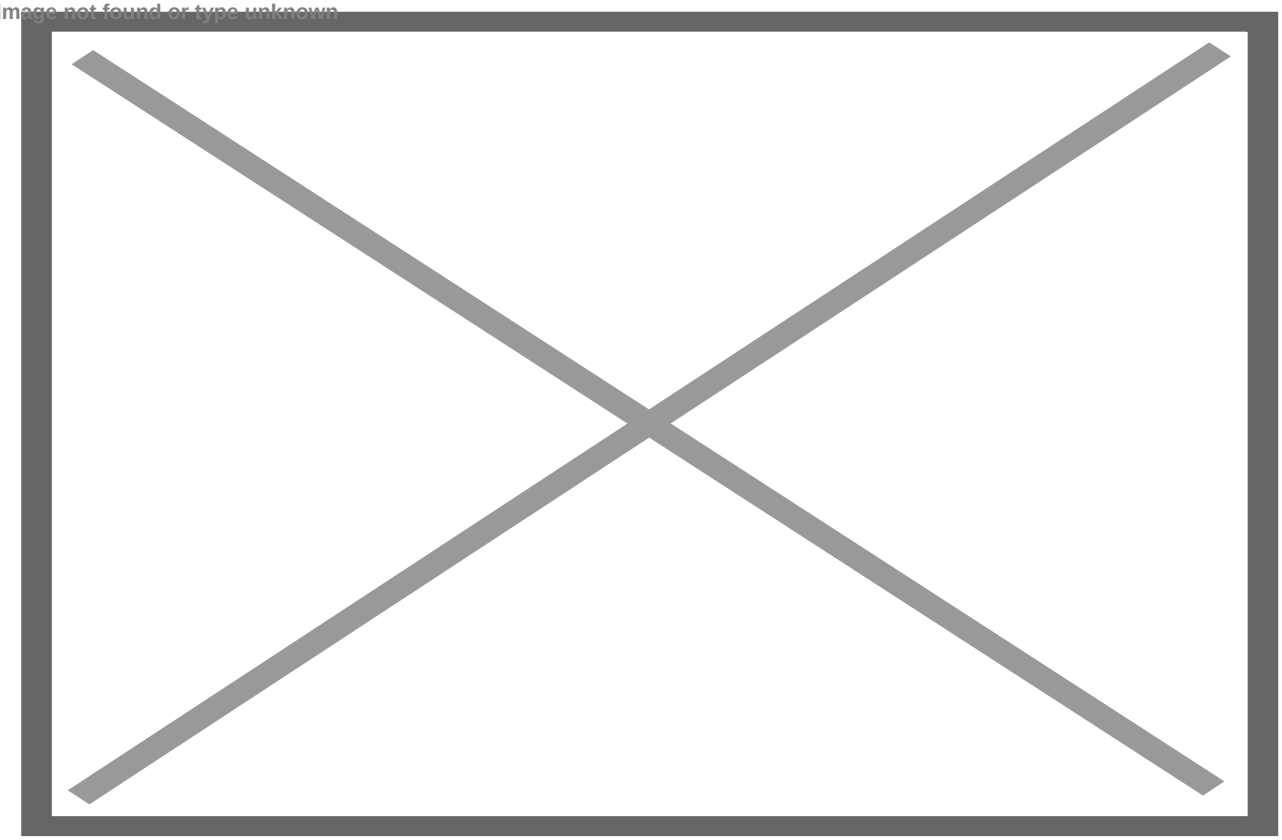
Es cierto que gran parte de estas personas demanda poder estar en la sala de fitness y entrenar a su ritmo y sin necesidad de estar en **colectivo**, pero también lo es que descubrimos que un amplio número de ellas no **encuentran** una actividad acorde a sus

necesidades y perfiles y por eso recurren a las salas de fitness, **abandonando** finalmente los centros por falta de motivación, atención, dirección, etc.

Una de las soluciones que se proponen para poder cubrir la demanda y necesidad de un importante grupo de socios que requieren de programas de entrenamiento **dirigidos**, **motivantes** y que satisfagan sus **necesidades**, son las **actividades** de entrenamiento en **grupo** como *Circuit Training*, *Boot Camp*, *CrossFit*, *HIIT*, *Tabata*, Entrenamiento Metabólico, *Functional*, etc, las cuales combinan diversas disciplinas, utilizando circuitos de ejercicios variados, donde se combina el trabajo de diferentes capacidades y habilidades básicas, como pueden ser la fuerza, la resistencia, el acondicionamiento aeróbico y el equilibrio.

Tienen la particularidad de **combinar** ejercicios dinámicos multiarticulares compuestos, secuenciados unos tras otro, en ráfagas de ejercicios de alta intensidad, seguidos de periodos cortos de descanso, con el objetivo de acelerar el proceso metabólico y promover la quema de calorías de manera más eficaz. Utilizan ejercicios **dinámicos** que pueden adaptarse a las exigencias de la transferencia de los entrenamientos funcionales. Aspecto que podemos destacar como unas de sus principales características, su adaptabilidad escalada, en función de las capacidades del practicante y sus movimientos seguros y saludables, lo que permite un alto grado de **fidelización** hacia la instalación y la actividad.

Image not found or type unknown



¿Cuáles son sus beneficios?

Estas propuestas de entrenamiento tienen una gran serie de beneficios, algunos de ellos exclusivos debido al tipo de ejercicios y planificación:

- **Beneficios Físicos:**

    - Rápida bajada de peso
    - Resistencia Cardiovascular
    - Resistencia Muscular
    - Fuerza
    - Potencia
    - Velocidad
    - Flexibilidad
    - Coordinación
    - Equilibrio
    - Agilidad

- **Beneficios Específicos:**
    - Crea Comunidad. Crea integración en “La Tribu”. Alto grado de fidelización. Se compite contra uno mismo.
    - No al aburrimiento, ya que tienen una amplia gama de útiles ejercicios, prácticamente inagotables.
    - Trabajo holístico del cuerpo. Mueve grandes grupos musculares a gran velocidad.
    - Cada persona experimenta cambios diferentes en poco tiempo. Peso, velocidad, flexibilidad, propiocepción, fuerza o potencia …

Crea tu propio espacio. Material diferenciador.

Para desarrollar este tipo de entrenamientos en grupo dirigido es necesario contar con un material y espacio específico, el cual será un elemento diferenciador de la propia actividad frente al resto y será clave en la propuesta técnica pero también en los elementos de motivación, fidelización y puesta en escena.

Los **espacios** escogidos pueden ser varios, desde ubicarlos en la propia sala de fitness, hasta disponer de una sala específica. Incluso puede enfocarse como un modelo propio de negocio que lleva popularizándose a través de marcas, franquicias o como parte del concepto *Gym Boutique*.

Otro espacio muy interesante para desarrollar este tipo de propuestas podemos encontrarlo a nivel ***outdoor*** aprovechando lugares adecuados, abiertos que den un estilo propio y motivación extra.

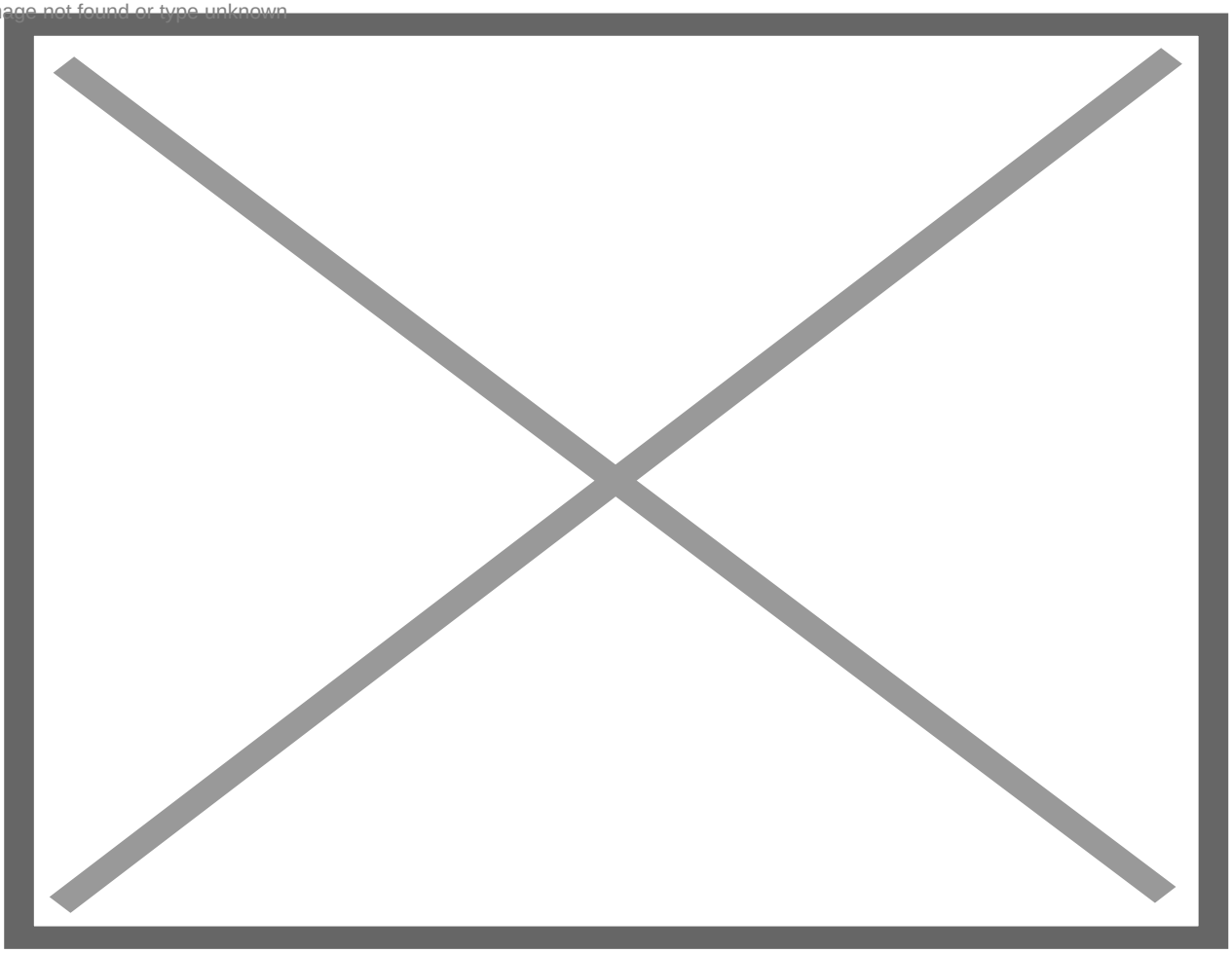
El **número de personas** también varia desde grupos más o menos amplios con 15 usuarios por ejemplo hasta los *small groups* de 4 o 6.

En referencia a los **materiales** a utilizar, algunos de éstos pueden ser:

- Discos de Goma
- Barras Olímpicas
- Cuerdas Rope
- Bandas Ayuda
- Sacos
- Balones Gigantes
- Balones Medicinales
- Kettlebells
- Mancuernas

- Cuerdas Salto
- Cajones Pliometría
- Material inestable
- Anillas
- Material suspensión - GoFlo

Image not found or type unknown



Podemos también utilizar y en función del presupuesto **estructuras específicas** que simulan diversas estaciones de trabajo para los circuitos y que pueden facilitar el desarrollo de la actividad. Existen numerosas propuestas de precios, tamaños y opciones por los diferentes proveedores del mercado.

Todo este material está diseñado para hacer más **dinámicas y efectivas** las sesiones,ya que se adapta a las necesidades y especificaciones de cada uno de los ejercicios de estos programas.
Lo más destacable es la integración en las salas de fitness convirtiéndose en un espacio más de la misma, abierto, pudiendo todos los usuarios observar estas sesiones y creando un clima de lugar de entrenamiento divertido y motivante.

Para el desarrollo de estas actividades deberemos disponer de **técnicos** formados, culificados y especialistas que las dirijan de forma efectiva y **supervisando** a todos los participantes de las mismas. Podremos además incorporar elementos de ***merchandasing*** que generen exclusividad e identidad propia a la actividad fomentando el espíritu de grupo.

Sin duda, este tipo de propuestas van a ayudar a muchos de los centros de fitness y gimnasios a ofrecer alternativas a las actuales demandas de muchos clientes y usuarios que requieren de ofertas que les motiven y cubran sus necesidades. Esta es la mejor manera de **rentabilizar** nuestro negocio, por un lado fidelizar a nuestros clientes y por otra ofrecer a los que vengan aquello que más necesitan.

Link to Original article: https://www.manelvalcarce.com/blog/entrenamiento-colectivo-fideliza-a-tus-clientes?elem=90229