

PUBLICACIÓN  
DIGITAL  
EDICIÓN 160  
MAYO 2024

LA REVISTA SOCIAL DEPORTIVA DE PANAMA

# Panama Sports

## MAGAZINE

PERFILES  
ATLETAS  
FILA

NUTRICIÓN  
LA CREATINA

TECNOLOGÍA DEPORTIVA  
FLOAT MAXXI

CONOCIENDO A  
VICENTE  
VILANOVA

INFÓRMATE  
EL RESVERATROL  
¿POSIBLE  
ÉLIXIR DE LA  
JUVENTUD?

DEPORTES • INFORMACIÓN • SALUD • CONSEJOS • ENTRENAMIENTOS  
[www.panamasportsmagazine.com](http://www.panamasportsmagazine.com)

speedo 



EN PORTADA

# Conociendo a VICENTE VILANOVA

 **VILANOVAVICENTE**



Fecha de Nacimiento: 11 de junio de 1987.  
Profesión: Ingeniero Electrónico  
y Preparador Físico.  
Lugar nacimiento: Caracas, Venezuela.  
Hobbies: Escuchar música,  
viajar y hacer deporte.

speedo 



Por: Gladys G. Munar Perigault

**¿A qué te dedicas y qué es lo que más te gusta hacer?**

**R. Soy preparador físico. Me encanta remar, me conecta con la naturaleza y el presente.**

**¿Cómo te inicias en el deporte del Stand Up Paddle?**

**R. Tomé mi primera clase en La Guaira, Venezuela y fue como caminar sobre el agua. A partir de ese momento, solo pensaba en regresar a remar.**



speedo 



**¿Cuándo y cómo llegas a Panamá y qué es lo que más te gusta de aquí?**

**R. Llegué en el 2014, por primera vez, a jugar con el Plaza Amador, al no tener una propuesta atractiva me regresé a Venezuela a seguir jugando.**

**Y lo que más me gusta de Panamá es su gente; tengo muy buenos amigos panameños, también sus hermosos paisajes y sus playas, que están por todos lados.**





**speedo** 



**¿A qué te dedicabas en Venezuela, antes de llegar a Panamá?**

**R.** Era joven y tenía bastante energía para todo; jugaba fútbol a nivel profesional. Al graduarme de ingeniero electrónico, fundé mi empresa de seguridad industrial en la que trabajé por muchos años. Luego fundé un grupo de entrenamiento, donde ayudaba y entrenaba a las personas de mi comunidad a conectarse con sus cuerpos y sus metas.



**¿Cuáles son tus 3 mejores posiciones en tus últimas competencias?**

**R. Obtuve el primer lugar en Brasil el pasado mes de marzo 2024: una competencia de alto nivel.**

**He ganado dos años consecutivos en Venezuela: es todo un sueño ser el #1 en un país de 30 millones de personas.**

**Fundador de ONCE TRAINING, academia dedicada al trabajo mental y corporal para crear las condiciones físicas y enseñar a remar.**

speedo 



**¿Qué expectativas tienes del deporte del SUP en Panamá?**

**R. Es un deporte hermoso, así que me gustaría que más personas lo conozcan y aprovechen las lecciones de vida que te da el mar, en cada entrenamiento.**

**Coméntanos ¿cómo es tu día a día y qué es lo que más anhelas en estos momentos?**

**R. Entreno 6 veces a la semana, a veces doble turno, paso muchas horas en el agua a la semana.**



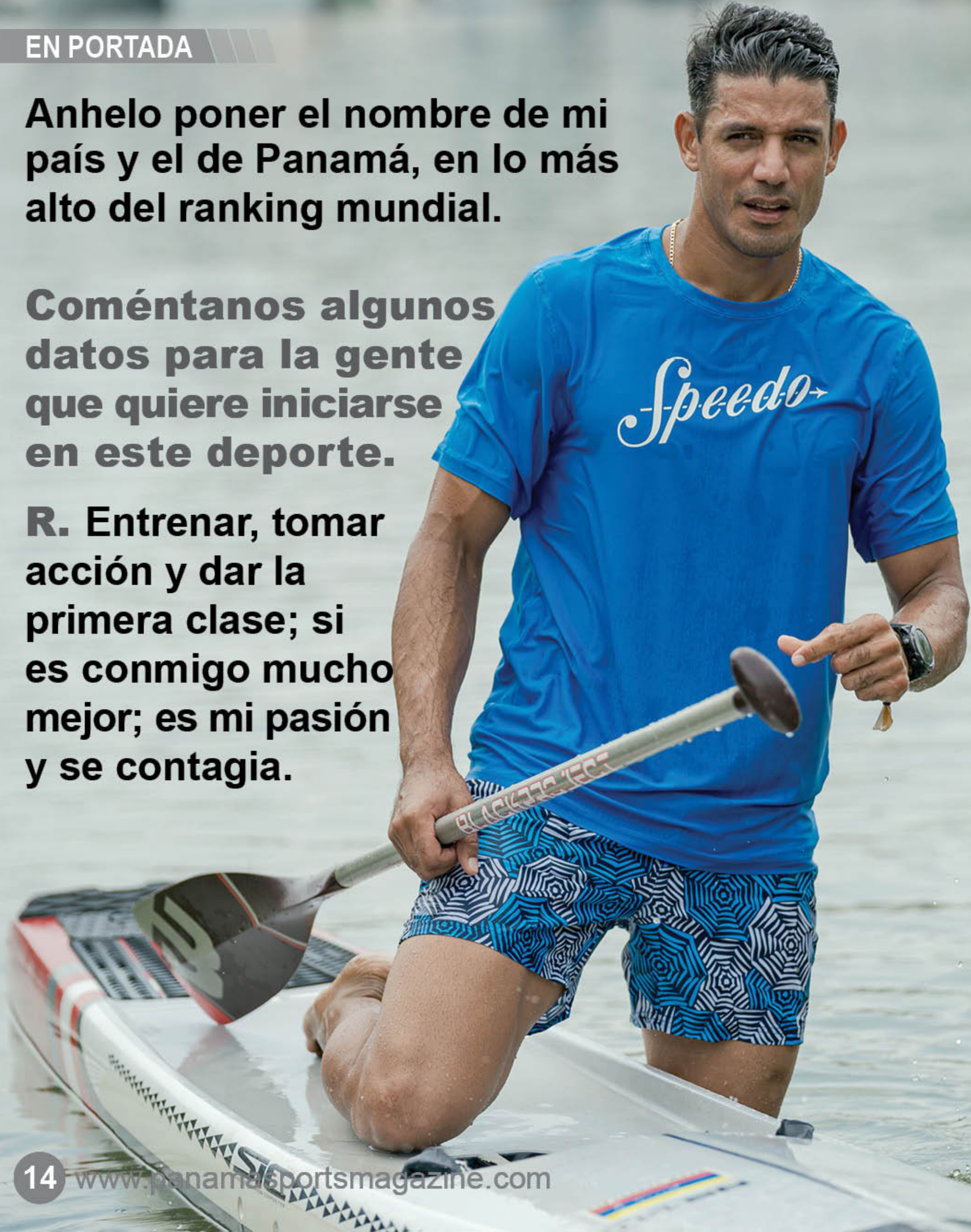


speedo 

**Anhelo poner el nombre de mi país y el de Panamá, en lo más alto del ranking mundial.**

**Coméntenos algunos datos para la gente que quiere iniciarse en este deporte.**

**R. Entrenar, tomar acción y dar la primera clase; si es conmigo mucho mejor; es mi pasión y se contagia.**



speedo 





**¿A quiénes  
admiras en  
este deporte  
y por qué?**

**R. “No te harás  
ídolos” dice mi  
manual de vida,  
la biblia,  
pero referentes  
tengo varios;  
mi coach  
Arthur Santacreu,  
Danny Ching,  
Shury Araki,  
Michael both,  
Kai Lenny y  
Connor Baxter.**



# HERE COMES THE SUN



## THE SUNNY G GOGGLE



Multiplaza • Albrook Mall • Metromall • Westland Mall  
y tiendas Ben Betesh Vía España • Albrook Mall



SpeedoPanama

**Si tuvieras la oportunidad de cambiar algo para ser mejor deportista ¿qué cambiarías?**

**R. Ser deportista élite/amateur es un reto. Entrenas como atleta élite, pero no recibes remuneración económica de esto.**

**Unos buenos sponsors me permitirán enfocarme plenamente en el deporte. Tengo fe de que Dios me tiene preparado algo grande, mientras sigo entrenando duro, disfrutando del mar y de cada remada, que me impulsa hacia mi mejor versión.**





# TIENDA UNDER ARMOUR®

• Multiplaza Pacific, segundo piso

• Town Center, Costa del Este



UNDER ARMOUR

UNBEATA

UNBEATABLE EN

TABLE ENDURANC

ANCE

ICE

CE



RRRRRIRUN-FOR

RRRRRIRUN-FOREVER F

# UA INFINITE ELITE

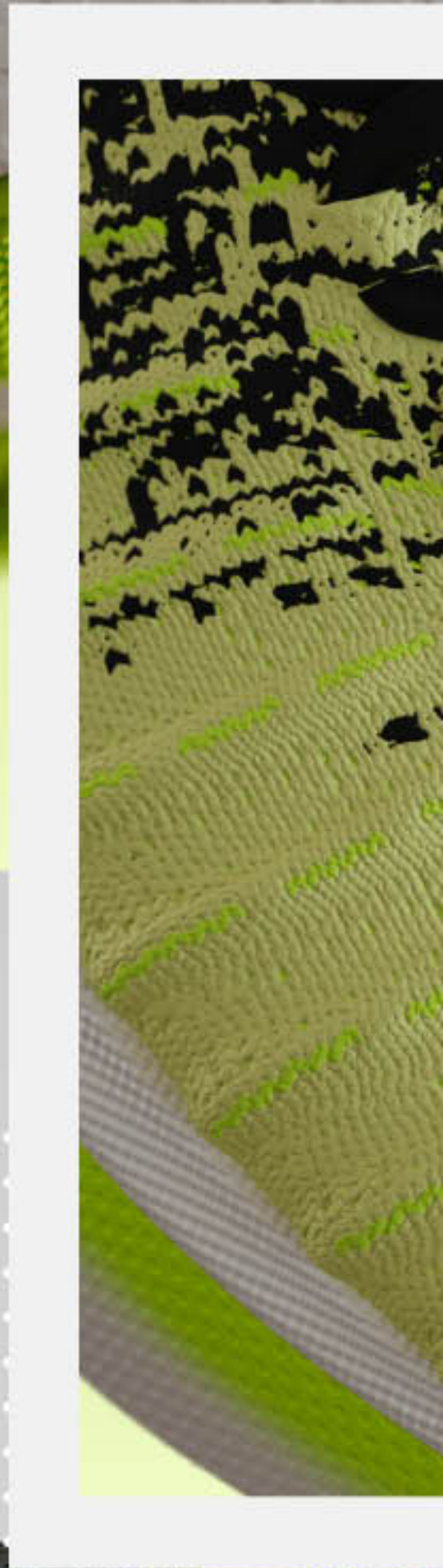
LO ÚLTIMO EN ZAPATILLAS DE RESISTENCIA

UNBEATABLE ENDURANCE

UNBEATABLE ENDURANCE

UNBEATA

TABLE ENDURANCE UNBEATABLE EN UN



EVER  
EEL

## IMPULSO CONSTANTE

La amortiguación UA HOVR+ ultraelástica y suave te impulsa en todo momento. Nuestro equipo de diseño de producto la compara con correr sobre trampolines.

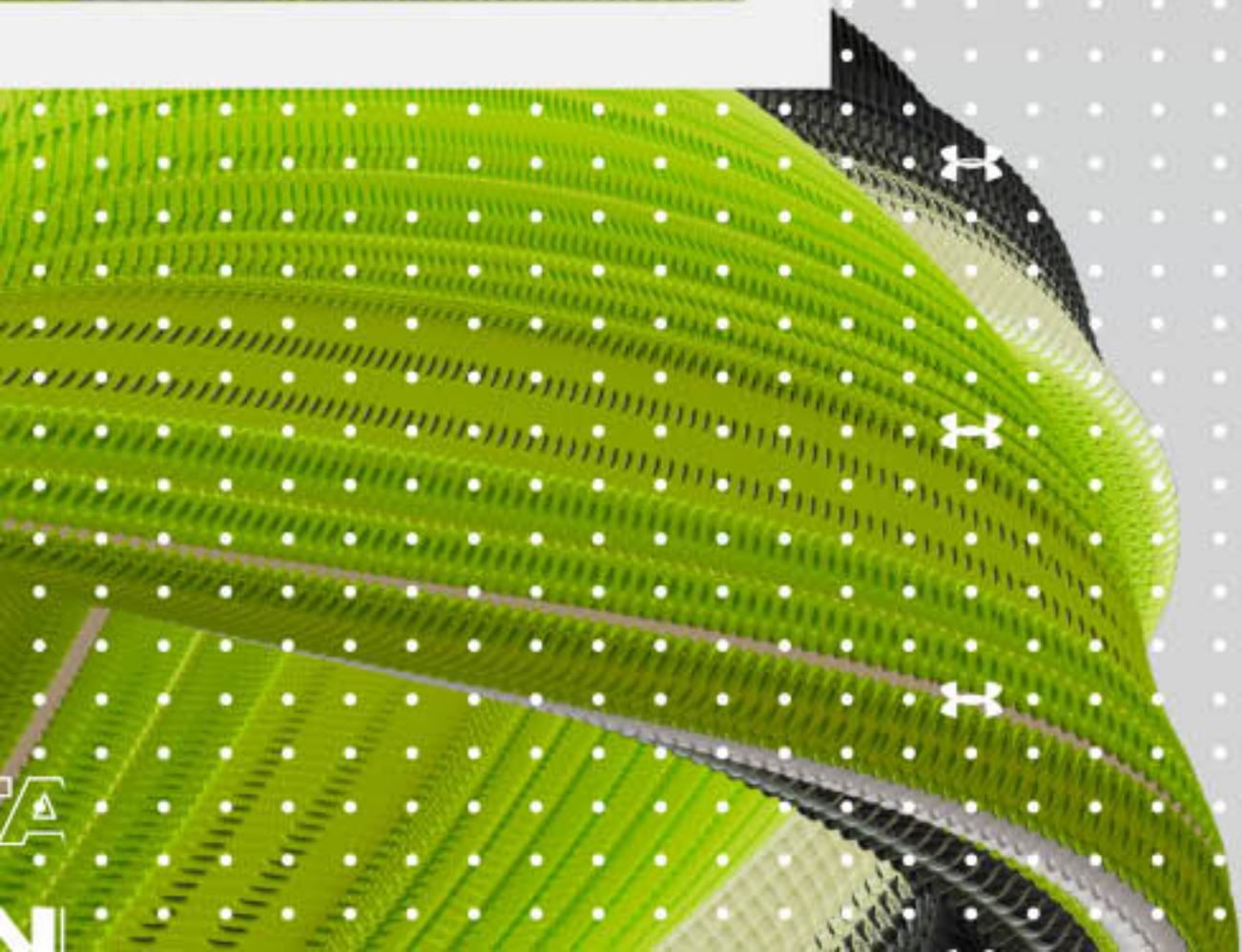
UNBEATABLE ENDURANCE

UNBEATABLE ENDURANCE

UNBEATABLE ENDURANCE

UNBEATABLE ENDURANCE

UNBEAT



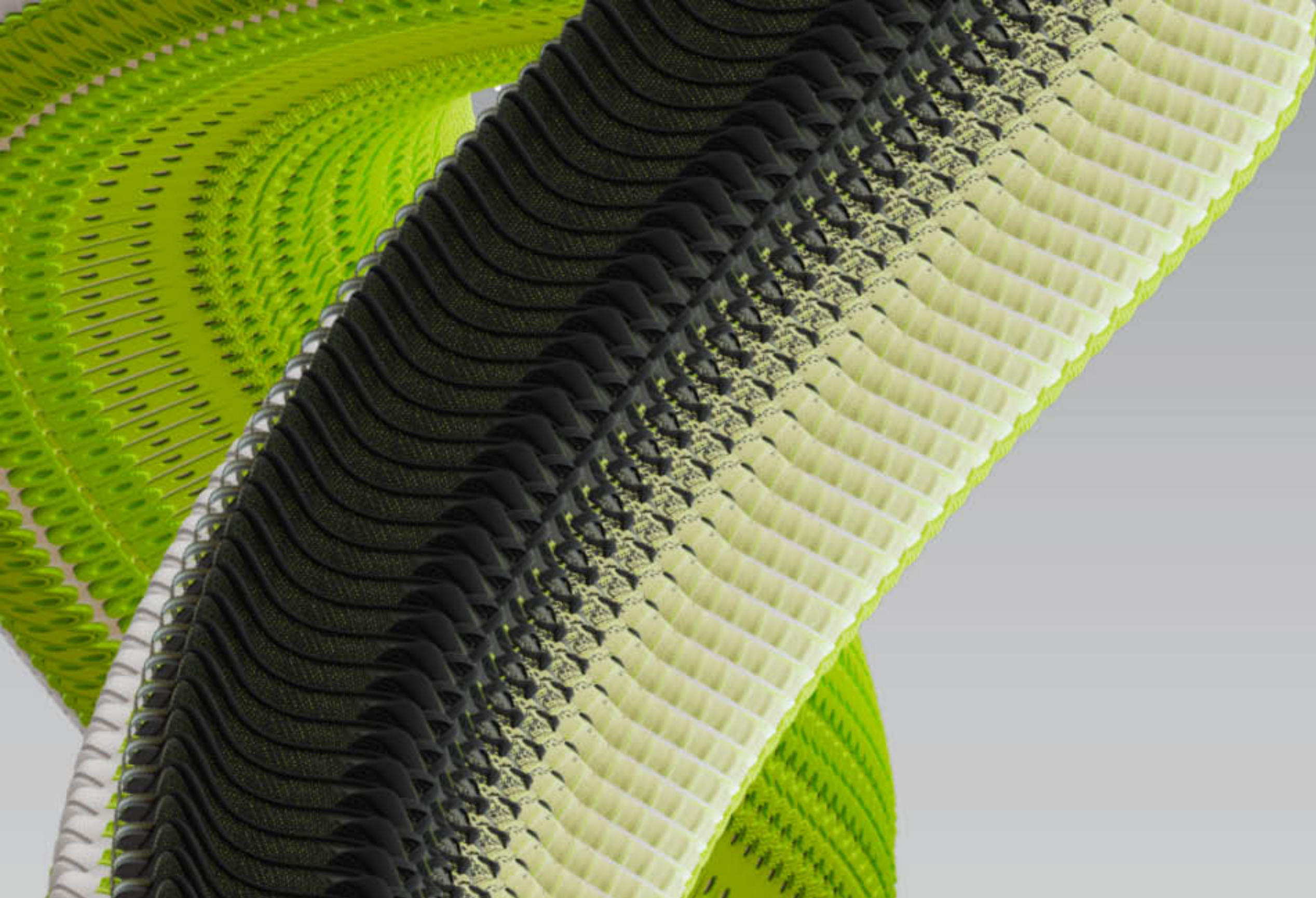
# SUJECIÓN EN CADA PASO

UA IntelliKnit se adapta a tu patrón de pisada único para que sientas sujeción sin importar la distancia que recorras.



UNBEATABLE E

UNBEATABLE EN



## **ATERRIZAJE PERFECTO**

Su talón con diseño inclinado y suela de goma ligera pero resistente absorben los impactos, brindando estabilidad.

**ENDURANCE**

ENDURANCE

**UNBEATABLE ENDURANCE**

UNBEATABLE ENDURANCE

**UNBEATABLE ENDURANCE**

UNBEATABLE



# ATLETAS **FILA**

## YENNIS C. SANHOUSE

 YENNISSANHOUSE

Profesión: Odontóloga-Ortodoncista.  
Me dedico tambien a ser asistente en  
entrenamiento deportivo


Deportes: Atletismo y rugby.

Distancias: 21k y 42k.

Tiempos: 1:30 en 21k y 3:15 en 42k.

Soy muy apasionada, disciplinada y competitiva. Al correr es importante para mi la comodidad, estabilidad, amortiguacion y velocidad. Las **FILA RACE GRID** son mis favoritas, ya que cumplen con estas exigencias.

## ESTEBAN OSORIO

 ESTEBAN\_\_OSORIO

Profesión: Arquitecto

Deportes preferidos: Triatlón (natación, ciclismo y running).

Distancia preferida: Distancia standar y 21k.

Mejores tiempos: 21k (1h 37 min) y 5k (19:58).

Comencé a correr relativamente hace poco, 4 años y muy rápido inicie en el triatlón siendo este deporte un catalizador de los problemas del día a día generándome paz mental y muchísima felicidad

Mi recomendación son las **KR5** muy versátiles para las diferentes distancias debido a su ligereza y frescura, perfectas para correr en la madrugada y horas de la noche gracias a su diseño con toques reflectivos.

# ATLETAS **FILA**

## NOGELYS ISABEL LÓPEZ GONZÁLEZ

 NOGE.23

**Profesión:** Estudiante de Ingeniería Civil, instructora de natación.  
**Deportes:** Triatlón (natación, ciclismo y running).  
**Distancias:** 10k, 21k y IM 70.3  
**Tiempos:** 10k (49:51), 21k (1:52), IM 70.3 (5:15)

Lo más importante al elegir mis zapatillas de running es tener una buena estabilidad y amortiguación, por tanto las **KR5 de FILA** son mis favoritas.

## GABRIEL GONZÁLEZ ROMEO

 GABRIELTTC, ENTRENOSTTC

**Profesión:** Profesor de Educación Física.  
**Deportes:** Natación, ciclismo y carrera pedestre.  
**Distancias:** 21k y IM 70.3  
**Tiempos:** 1:17 en 21k y 4:04 en el IM 70.3.

Lo más importante para mi es el peso; sentirme ligero es fundamental, por lo que cuido no solo mi peso corporal, sino también el equipo que utilizo en cada evento.

Recomiendo las zapatillas **FILA KR5** por su ligereza y comodidad. Utilicé estas zapatillas en el IRONMAN 70.3 de Panamá y las sentí muy cómodas, frescas y ligeras.

# FILA FLOAT MAXX

TU DISTANCIA SIN LIMITES

MÁXIMA TECNOLOGÍA Y  
AMORTIGUACIÓN EXTREMA  
PARA TODAS LAS DISTANCIAS



DROP 8 MM

## ¡BIENVENIDO AL MÁXIMO RENDIMIENTO!

Referencia en calzado de alto rendimiento, velocidad y confort, FILA presenta una zapatilla para correr que combina el diseño icónico de la marca con el máximo retorno de energía. Construido para largas distancias como maratones y medias maratones, el Float Maxxi sorprende no sólo por sus dimensiones físicas, sino también por su funcionalidad de amortiguación y versatilidad en cada detalle que se traduce en confianza.

Entresuela de doble altura compuesta de espuma expandida y tecnología FLOAT (compuesto de EVA que brinda mayor amortiguación y retorno de energía)

Lengüeta confeccionada de Knit para aumentar el confort en el calce de la zapatilla



# ***RUNNING***

**CHANGE THE GAME**

La suela está fabricada en EVER-GRIP T (tejido estampado + TPU) en toda la superficie inferior para proporcionar mayor seguridad en el agarre y aumentar la tracción en superficies secas y mojadas.



# EL RESVERATROL

## ¿posible elíxir de la juventud?

Patricia Vial, B.Sc. M.A.  
Nutricionista- Dietista  
patriciairene.vial@gmail.com

 **NUTRICIONPATRICIAVIAL**

**Posiblemente has escuchado hablar del resveratrol.**

**Es un compuesto natural que se encuentra en algunos alimentos como el maní, algunos frutos del bosque y por supuesto, en la piel de las uvas rojas.**

**De hecho, el vino tinto es una fuente deliciosa y muy popular de resveratrol.**

**Su capacidad antioxidante (93%) es mayor que la vitamina E (65%) y C (37%), y por ello protege las células del cuerpo contra el daño causado por los radicales libres, relacionados con el envejecimiento y diversas enfermedades.**

**Según evidencia científica, el resveratrol tiene beneficios para el sistema cardiovascular: ayuda a reducir el colesterol LDL (“malo”) y prevenir la formación de coágulos sanguíneos.**

AIR  
MAX

# Plus OG



FIND YOUR MAX



**Además, tiene propiedades antiinflamatorias y contribuye a disminuir las inflamaciones crónicas de bajo nivel, que van dañando las células y órganos del cuerpo a lo largo de nuestra vida.**

AIR  
MAX  
Pulse

NIKE  
AIR MAX



FIND YOUR MAX

**Lo interesante es que el efecto del resveratrol no se limita a una pastilla: diferentes estudios han comprobado que, aplicado como crema facial, aumenta la producción de colágeno, mejorando la elasticidad, hidratación y suavidad de la piel.**



**AIR  
MAX  
90  
LV8**



FIND YOUR MAX

**Por si esto fuera poco, estudios (en ratones), sugieren que el resveratrol puede tener efectos antienvjecimiento al aumentar el metabolismo, la sensibilidad a la insulina, la resistencia física y rutas metabólicas relacionadas a la longevidad.**

**El Dr. David Sinclair, Profesor de Genética en Harvard Medical School y experto en longevidad, toma un gramo de resveratrol diariamente como parte de su cóctel de longevidad.**



Si estás interesado en tomar resveratrol, el mejor momento es de noche, pues la luz solar reduce su efecto.

**Estudios sugieren que el resveratrol puede tener efectos antienvjecimiento al aumentar el metabolismo.**



**FILA**



# ***RUNNING***

**CHANGE THE GAME**



**Debes tomarlo al menos 3 meses para ver algún efecto y la cantidad sugerida varía entre 75 y 1,500 mg.**



**FILA**

# **RUNNING**

**CHANGE THE GAME**



Según indica el Dr. Sinclair, envejecer no es algo irreversible, pero aun cuando algunos estudios respaldan posibles beneficios, se necesita más investigación para confirmar y comprender completamente su impacto en la salud humana.

**ENVEJECER  
NO ES ALGO  
IRREVERSIBLE.**

Dr. Sinclair

**FILA**



# **RUNNING**

**CHANGE THE GAME**

# FILA RUNNING

CHANGE THE GAME

Desarrollada y probada en **Fila Lab**, la zapatilla **Fila Float Maxxi** es ideal para corredores que buscan la máxima amortiguación y retorno de energía.



Construida y probada para entrenamiento y competición de larga distancia, ofrece comodidad y una máxima sensación de suavidad.

Está construido sobre una plataforma de suela compuesta de espuma expandida y tecnología **FLOAT** en la entre suela.





La suela está construida con **EVERYGRIP-T** (tela estampada + TPU) en toda la parte inferior para brindar una mayor seguridad **GRIP** y una mayor tracción en superficies secas y mojadas.

La parte trasera compuesta por una mezcla de tejidos y espuma, acabada en conformación 3D.





El frontal está construido con tejido de malla ubicado con refuerzos en las zonas necesarias. También dispone de correas para un mejor ajuste a la hora de atarlo.

**FLOAT MAXX**  
TU DISTANCIA SIN LIMITES



# LA CREATINA



Por: Licenciada Ana Rebeca Almanza C.  
Nutrición-Acupuntura-Cupping  
Reg.564  
Cel: (507) 6273-4502

 **ZENNUTRITERAPIAS**

**La creatina es uno de los suplementos deportivos mejor estudiados.**

**A pesar de la gran cantidad de evidencia que respalda sus beneficios y seguridad, a menudo persiste confusión en torno al uso de creatina.**

A continuación, mencionaremos algunos mitos, conceptos erróneos y preguntas más comunes sobre la creatina.

## **¿CUÁL ES EL MEJOR MOMENTO PARA TOMAR CREATINA?**

**La creatina parece tener el mayor beneficio cuando se toma antes o después del ejercicio como pre o post entrenamiento.**

**Tomar creatina antes del ejercicio puede tener un mayor impacto en el rendimiento, mientras que la evidencia sugiere que tomarla después del ejercicio es más beneficioso para el crecimiento y la recuperación muscular.**

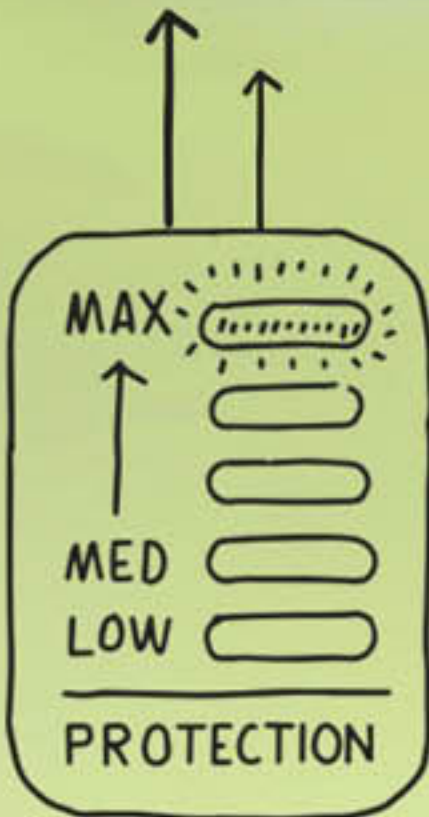
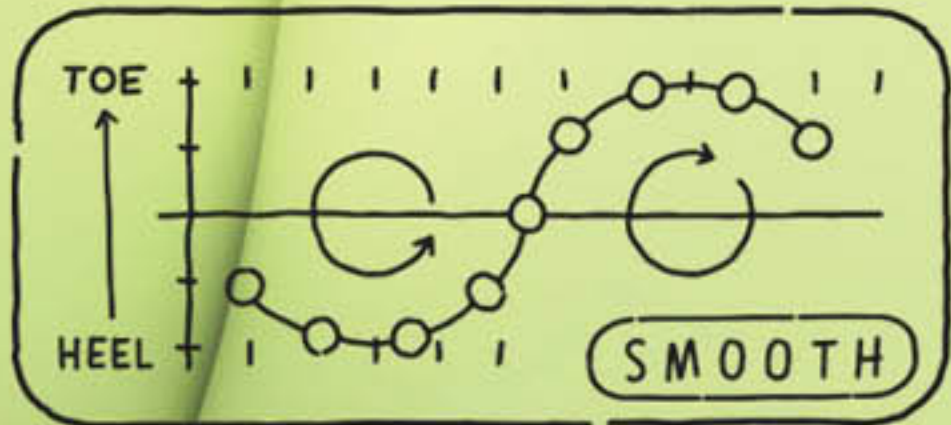


**Se necesita más investigación sobre el momento adecuado para administrar suplementos de creatina. En conclusión, el momento ideal es aquel que la persona encuentre para tomarla durante el día, lo importante es consumirla habitualmente para que veas sus beneficios.**

# The new **Ghost MAX**

**CERTIFIED**  
**CARBON**  
**NEUTRAL**<sup>®</sup>  
.....product.....

CarbonNeutral.com



## ¿QUÉ TIEMPO DEMORA EN ACTUAR O HACER EFECTO LA CREATINA?

La creatina actúa relativamente rápido, pero el momento exacto depende de cuantos gramos de creatina tomes al día. Comenzar con una dosis de mantenimiento llevará de 3 a 4 semanas para maximizar las reservas de creatina en el tejido muscular y ver una diferencia en el rendimiento.



# Cascadia 17

Find out why the Cascadia has been loved by trail runners for years. The new men's Cascadia 17 continues the tradition of our premier mountain trail-running shoe, providing stability, soft cushioning, and protection from the elements. The latest updates include enhanced all-terrain stability, improved traction, and lightweight cushioning – all designed to keep you comfortable mile after mountainous mile.



 Trail Running

 Enhanced Traction

 All-terrain Stability

 Trail Protection

De venta en:

**OA** OUTDOOR  
ADVENTURE



**Una fase de carga acelerará (LOADING PHASE) este proceso hasta aproximadamente una semana, pero puede aumentar la posibilidad de efectos secundarios como hinchazón y malestar estomacal.**

**La fase de carga de creatina no es necesaria, ya que dosis diarias más pequeñas proporcionan los mismos resultados en aproximadamente un mes. (también se deben hacer más estudios sobre la fase de carga).**



## Divide 4

Step confidently off the sidewalk in this light-trail running shoe. The men's **Divide 4** transitions easily from roads to trails – and back again – thanks to trail-ready traction, soft cushioning, and a breathable upper that also features a durable mudguard.



De venta en:

**OA** OUTDOOR  
ADVENTURE

## ¿CÓMO ACTUA LA CREATINA EN LAS MUJERES?

Las hormonas femeninas afectan la producción y el uso de creatina a lo largo de la vida. Algunos de los beneficios relacionados con la toma de creatina para mujeres incluyen:

- Mayor fuerza y rendimiento atlético durante los años reproductivos.
- Contrarrestar la pérdida muscular relacionada con la edad después de la menopausia.
- Apoyar la masa ósea, especialmente en mujeres mayores.
- Estado de ánimo y cognición mejorados.



# Ghost MAX

The new **Ghost Max** women's running shoe delivers enhanced protection thanks to plenty of soft cushioning, a super stable ride, and rocker-like transitions that propel you forward. This neutral shoe is great for running or walking, as it helps absorb impact to protect your feet.



 Comfort

 Assisted Transitions

 Walking

Protective Cushioning

De venta en:

**OA** OUTDOOR  
ADVENTURE





## ¿QUÉ TIPO DE CREATINA ES MEJOR CONSUMIR Y CÓMO TOMARLA?

La creatina monohidratada ha sido el tipo más analizado en estudios, puedes encontrarla en presentaciones en polvo sin sabor y en capsulas, Puedes consumirlas en polvo con algún liquido (agua, jugo natural, mezclarla con algún licuado o batido de proteína, mezclarla con electrolitos, etc.).



# Glycerin 21

If you're looking for supreme softness and ultimate comfort, the men's neutral **Glycerin 21** running shoe provides an ultra plush ride thanks to even more soft **DNA LOFT v3** cushioning than before, plus a new, more streamlined upper that delivers structure and breathability.

-  Supreme softness
-  Comfortable fit
-  Smooth and stable transitions
-  Road running



De venta en:

**OA** OUTDOOR  
ADVENTURE

## ¿DRY SCOOPING DE CREATINA?

Quiere decir consumir el polvo de la creatina sin un medio líquido.

Tomarla de esta manera se ha puesto de moda gracias a las redes sociales. Esta práctica puede ser difícil e incómoda, tragar un polvo seco conlleva problemas de seguridad que incluyen asfixia, inhalación, irritación de los pulmones y las vías respiratorias y malestar digestivo.

**Los suplementos de creatina deben usarse según las indicaciones, lo que generalmente implica disolver un polvo en agua antes de consumirlo. La creatina también se debe tomar con abundante agua para minimizar el malestar digestivo y la retención de agua. Se ha demostrado que tomar creatina con líquido es ayuda a mejorar el rendimiento, aumentar la fuerza y desarrollar músculo.**



LO NUEVO



# TryOn Tribase R6

**Diseño, esilo de vida, functional fitness, crossfit....  
deporte y cultura en torno al deporte. La tribu.**

## **Tribase Reign 6**

Es el calzado que te permite realizar saltos en caja, manejar las cuerdas, los remos, levantar las pesas y los kettlebells con facilidad y seguridad.

**Su entresuela Eva con material dual en la construcción, te permitirá una experiencia más personalizada bajo los pies, con una espuma más firme en el talón y otra espuma más delgada para un impulso rápido.**

## Estabiliad

Tecnología **TRIBASE**  
evolucionada para  
proporcionar máxima  
adherencia al suelo,  
estabilidad y flexibilidad  
bajo los pies.

### **Elevated breathability**

Combina lo mejor de ambos mundos: mesh de **TPU** para una máxima durabilidad, se combina con **WARP** para un máximo soporte y transpirabilidad.

**Prueba y vive la experiencia Tribase Reign 6.**

De venta en tiendas Under Armour Multiplaza y Town Center y en Sportline Multiplaza.



# **FUNCTIONAL TRAINING CENTER**

**FAITH / HARD WORK / FAMILY  
CONDITIONING & ENDURANCE**

Head Coach:  
VICENTE VILLANOVA

 **ONCETRAINING**

# BLUE CROSS AND BLUE SHIELD OF PANAMÁ PRESENTÓ LA NOVENA EDICIÓN DE LA SEMANA MÁS SALUDABLE

## Y SU CARRERA CAMINATA DE 1 Y 5 KILÓMETROS.

BIENESTAR TOTAL  
**FIT4ALL**



Un éxito total resultó la **Blue Cross and Blue Shield of Panamá**, con el respaldo de **Internacional de Seguros**, en su novena edición de la semana más saludable **“Fit 4 all”**.



El evento tuvo como cierre la gran carrera caminata de 1 y 5 kilómetros realizada el pasado sábado 20 de abril, desde las 4pm en el Parque Los Lagos de la Ciudad del Saber.