

PUBLICACIÓN
DIGITAL
EDICIÓN 161
AÑO 2025

LA REVISTA SOCIAL DEPORTIVA DE PANAMÁ

Panama Sports

MAGAZINE



DEPORTES • INFORMACIÓN • SALUD • CONSEJOS • ENTRENAMIENTOS
www.panamasportsmagazine.com

EN PORTADA

PAOLA

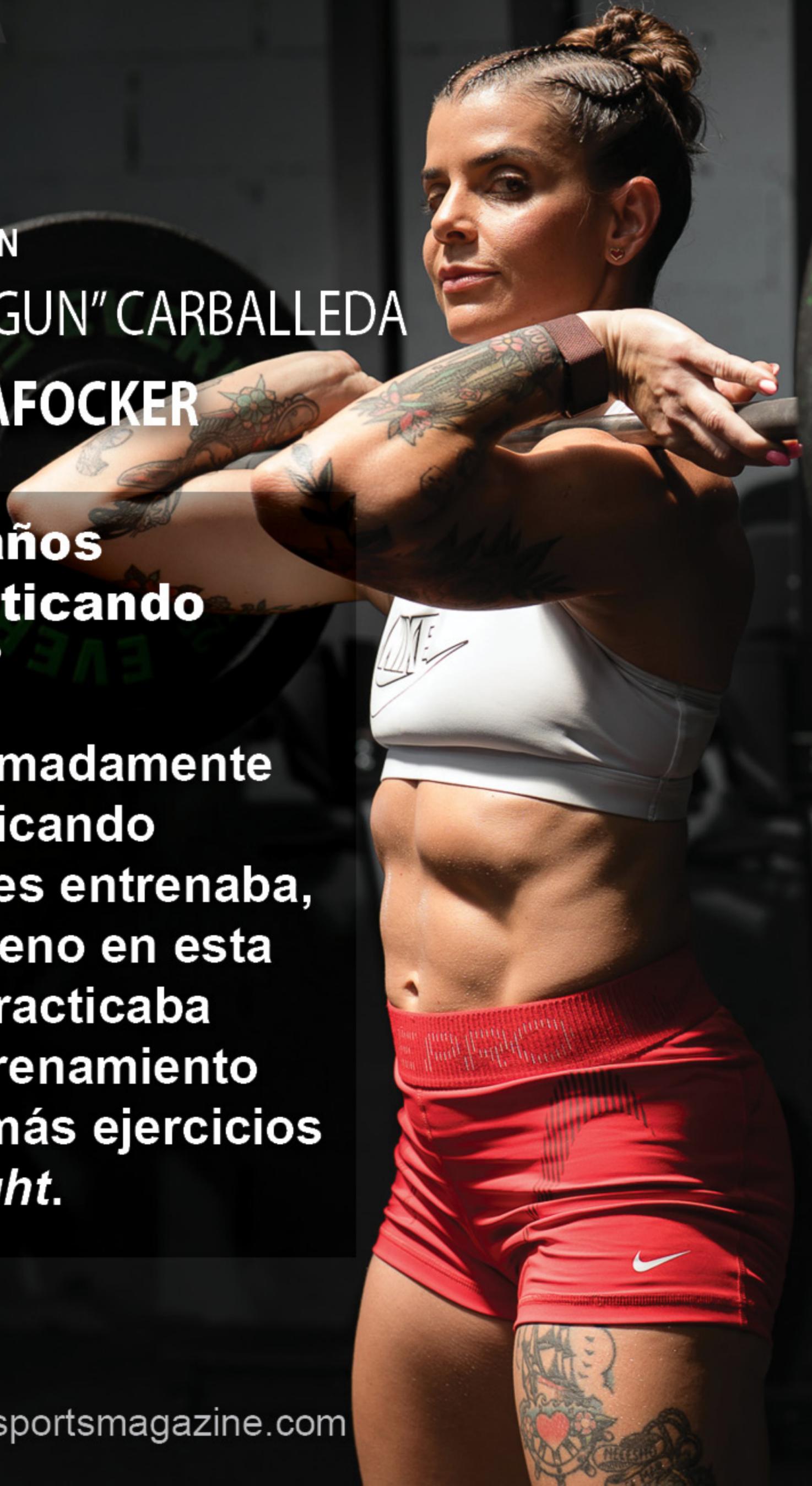
 PAOLASHOTGUN

PAOLA "SHOTGUN" CARBALLEDA

FOCUSMODAFOCKER

**¿Cuántos años
llevas practicando
el crossfit?**

Llevo aproximadamente 8 años practicando crossfit. Antes entrenaba, pero no de lleno en esta disciplina. Practicaba running, entrenamiento funcional y más ejercicios de *bodyweight*.



GABY

 GABYXCROSSFITER

GABRIELA CAROLINA
CÁRDENAS OLIVARES

CERO EXCUSAS

**¿Cuántos años
llevas practicando
el crossfit?**

**Tengo 10 años
entrenando crossfit.
Mi experiencia
en crossfit ha sido
en lo personal un
viaje transformador,
tanto a nivel físico
como personal.**

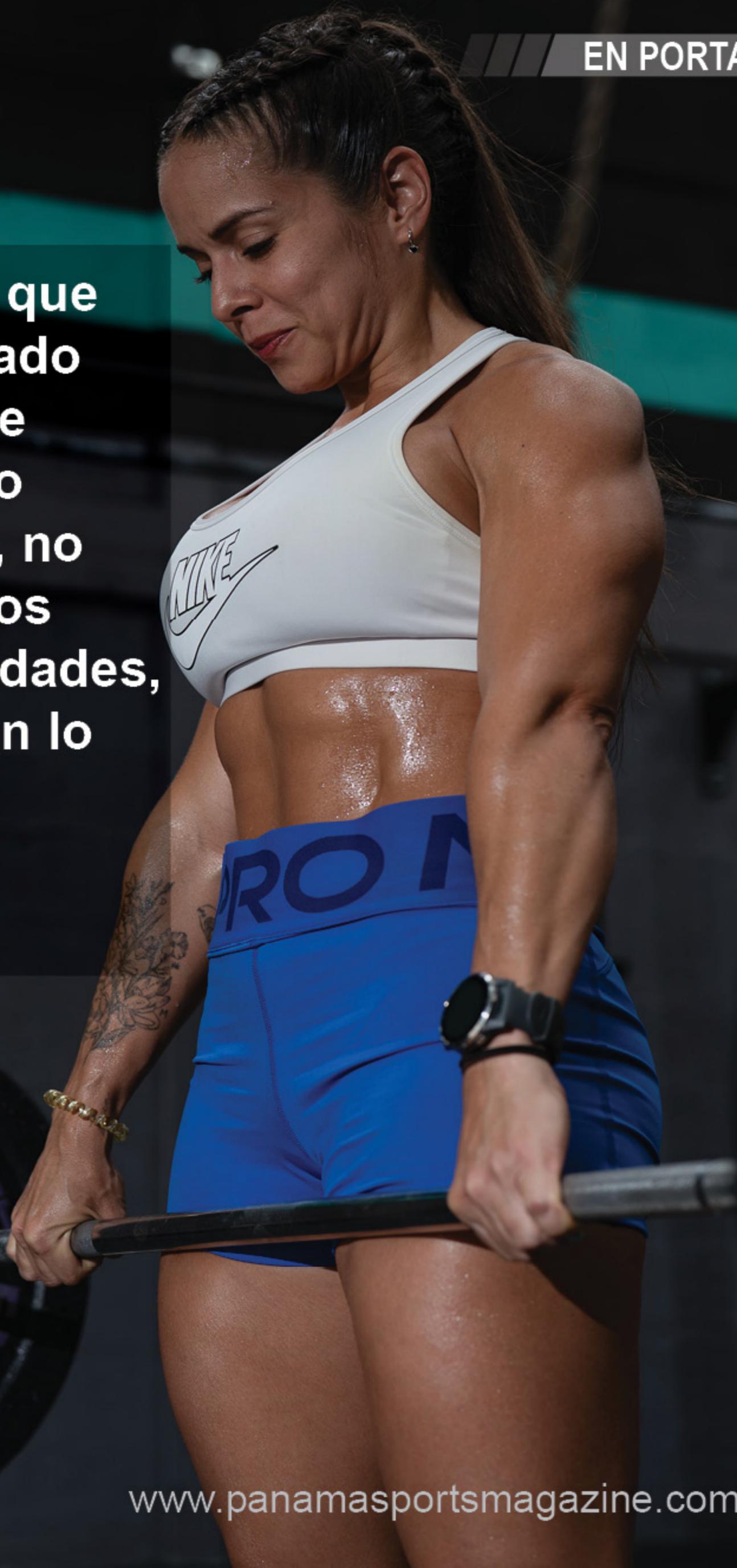
Me cambié a crossfit porque siento que es una disciplina muy completa que hace énfasis en el trabajo de fuerza, que al final, es lo más importante; **TRABAJAR LA MASA MUSCULAR.**

Este deporte comenzó como una actividad recreativa y se convirtió en una pasión. Me enseñó a gestionar mi tiempo de manera eficiente, a trabajar en equipo y a valorar la conexión con los demás.

Creo que uno va madurando en su proceso y entiende que hay cosas rescatables, pero uno ajusta el entrenamiento para el momento de su vida en el que se encuentre.



El crecimiento que he experimentado a través de este deporte ha sido impresionante, no solo en términos físicos o habilidades, sino también en lo respecta a la formación de mi carácter.



Incorporé más *running* en mi entrenamiento, así que es como rescatar todo lo bueno que se hace para empaquetarlo en una fórmula que se adapte a lo que necesito en este momento de mi vida.

¿Qué se necesita para tener esa disciplina en los entrenamientos?

Ser constante, incluso en los días más difíciles, es fundamental para lograr lo que tanto quieres. Mi fuerza física creció gracias a esa constancia, y lo más importante fue el desarrollo de mi mentalidad, resiliencia, paciencia y enfoque.



¿Cómo llegas a la decisión de abrir tu propio box?

Por necesidad. Después de la pandemia, el lugar donde trabajaba cerró y yo quería continuar enseñando.





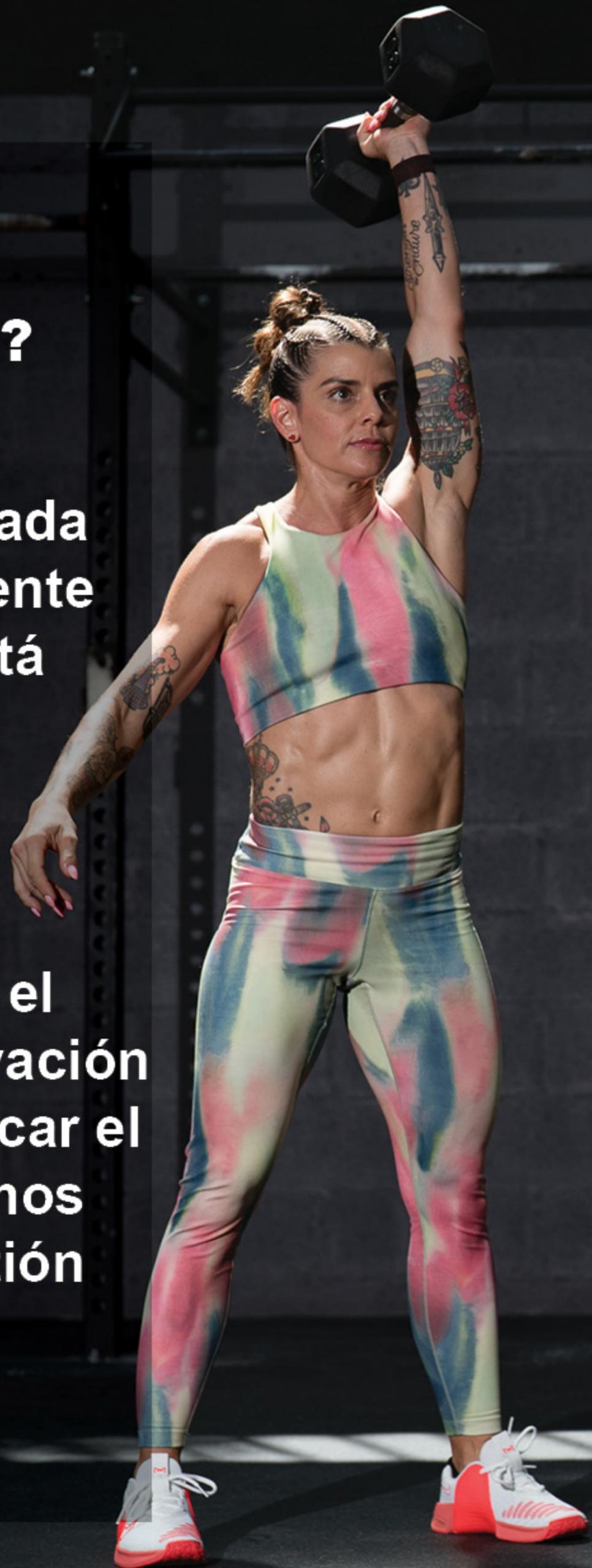
¿Qué las unió aparte del crossfit?

Es nuestra filosofía de trabajo y respeto. Creo que ambas confiamos la una en la otra, y eso hace que tengamos una relación muy respetuosa.

¿Cómo se motivan mutuamente en sus entrenamientos diarios?

Es como algo cósmico, cuando yo estoy desmotivada o sin ganas, Gaby usualmente está bien, y cuando ella está de atrás pa'lante entonces yo estoy mejor.

Simplemente con estar las dos haciendo lo mismo en el mismo lugar ya es la motivación que se necesita para arrancar el trabajo. Siempre nos decimos cosas como ¡es solo cuestión de arrancar el *warm up!* o ¡ya estamos aquí, vamos a darle!

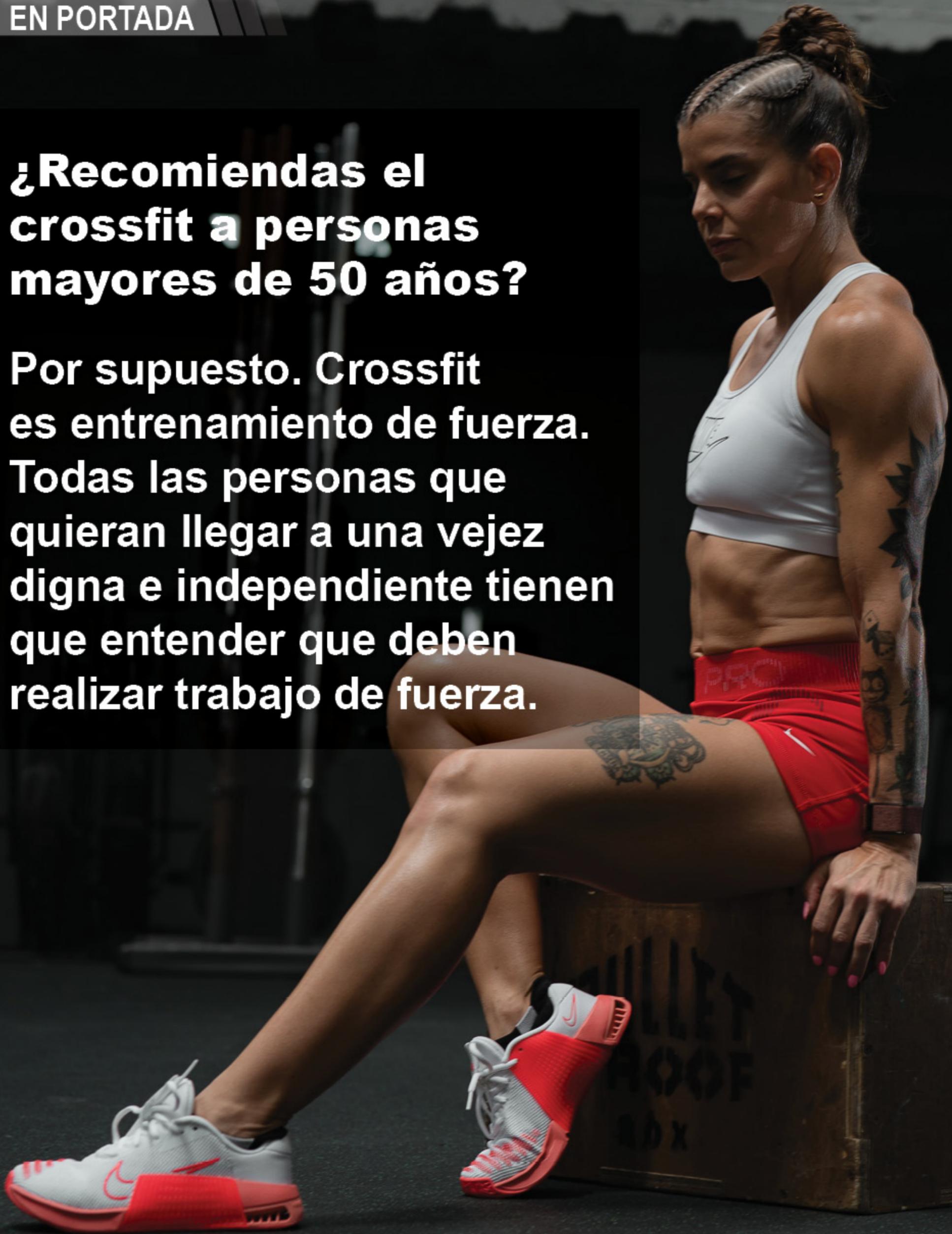


¿Cómo y cuándo se conocieron?

Como cosas del destino. Hace varios años, acabamos trabajando en el mismo gimnasio, y aunque no dábamos las mismas clases, nos tocaba entrenar a la misma hora y simplemente empezamos, como cosa natural a entrenar juntas; al final todo se fue dando. Hemos tenido más *partners*, pero nos reímos de que a todos los cansamos. Regularmente, van cambiando de temporada en temporada; los únicos dos personajes de la serie que siguen vivos somos Gaby y yo.

¿Recomiendas el crossfit a personas mayores de 50 años?

Por supuesto. Crossfit es entrenamiento de fuerza. Todas las personas que quieran llegar a una vejez digna e independiente tienen que entender que deben realizar trabajo de fuerza.



¿Cuál ha sido tu mayor desafío en el crossfit y cómo lo superaste?

Mi mayor desafío soy yo misma; siempre quiero más, siempre quiero mejorar, siempre quiero alcanzar algo más.

No lo he superado, sigo desafiándome todos los días.

SIEMPRE MAS, NUNCA MENOS.



¿Qué consejo le darías a una mujer que está considerando empezar a hacer crossfit?

Considerarlo, ya que es el deporte que la sacará de su zona de confort y que la ayudará a darse cuenta de todo lo que es capaz de lograr; más de lo que podrá imaginarse.

Y como siempre digo
CERO EXCUSAS.



¿Qué sueños o metas tienes para el futuro del box y su comunidad?

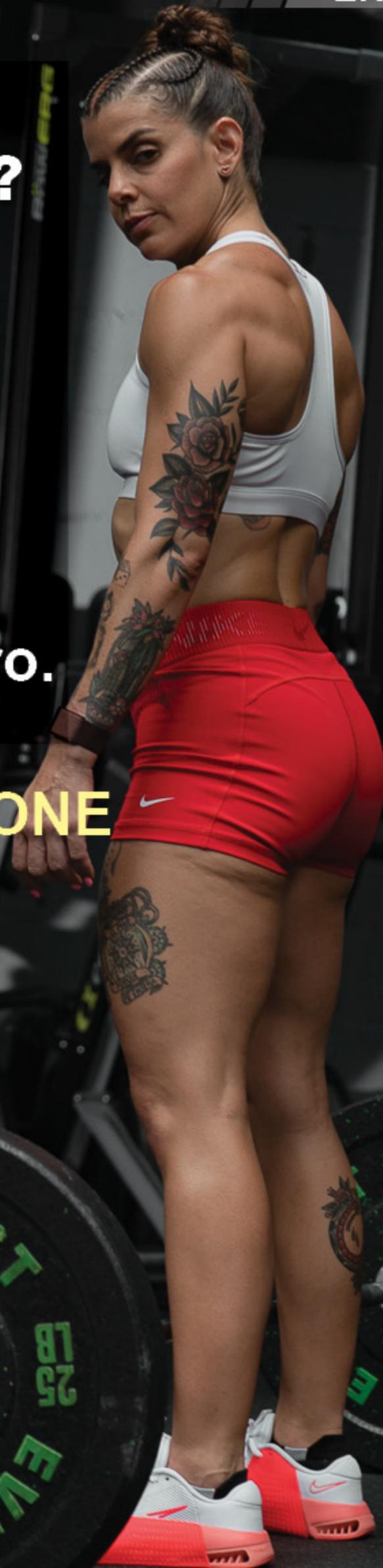
Mantener el buen ambiente, ofrecer clases más completas y servicios añadidos que enriquecen y complementen el entrenamiento diario.



¿Cuál es la mejor parte de este proyecto?

Verlo crecer. Hay personas que han estado desde el día 0 y ver cómo cada año se van sumando más personas que sienten que BPB es su lugar seguro.

BY MY SELF, BUT NOT ALONE





¿Qué metas personales tienes para un futuro en este deporte?

Quizás cerrar el tema de las competencias participando de forma individual, categoría máster y poder entrenar hasta que me vaya de este mundo.

¿Qué crees que falta para hacer crecer la comunidad de crossfit en Panamá?

El que quiere crecer, crece. Cambiar un poco la mentalidad. No es cuestión de copiar, sino de que cada uno aporte algo propio para hacer mejor la disciplina.

También que las personas, cuando cambian de un box a otro, no hablar mal del lugar de donde viene, en todos los lugares aprendemos algo y debemos valorar eso, así sea que estemos buscando algo más en un nuevo lugar.



¿Cómo y cuándo se conocieron?

Llegué a Panamá en noviembre del 2018, y empecé a trabajar en el mismo lugar donde trabajaba Paola.



¿Cuál es el ejercicio que más disfrutan juntas y por qué?

Amamos la gimnasia, ambas somos muy buenas por eso la disfrutamos tanto.

¿Qué las unió aparte del crossfit?

Aunque somos súper diferentes, tenemos muchas cosas en común, somos súper ordenadas, responsables, puntuales y organizadas.



Y lo más importante es que siempre hemos respetado la personalidad de cada una, creo que esa ha sido la base de una relación de amistad y trabajo tan larga.



PUBLICACIÓN
DIGITAL
EDICIÓN 161
AÑO 2025

LA REVISTA SOCIAL DEPORTIVA DE PANAMÁ

Panama Sports

MAGAZINE



DEPORTES • INFORMACIÓN • SALUD • CONSEJOS • ENTRENAMIENTOS
www.panamasportsmagazine.com