

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas

DYNAMI
Entrenamiento Inteligente

Juan Camilo Sus Pérez
Interactividad y Multimedia

Trabajo de integración curricular presentado como requisito
para la obtención del título de
Licenciado en Interactividad y Multimedia

Quito, 11 de diciembre de 2019

Universidad San Francisco de Quito USFQ
Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas

**HOJA DE CALIFICACIÓN
DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

DYNAMI by MIDY

Juan Camilo Sus Pérez

Calificación:

Nombre del profesor, Título académico

Mark Steven Bueno, MIS

Firma del profesor:

Quito, 11 de diciembre de 2019

Derechos de Autor

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Firma del estudiante: _____

Nombres y apellidos: Juan Camilo Sus Pérez

Código: 00122041

Número de identificación: AP110057

Lugar y fecha: Quito, 11 de diciembre de 2019

RESUMEN

En la actualidad, Ecuador no cuenta con suficientes entrenadores calificados que satisfagan la demanda creciente que existe con la nueva ola fitness y el boom del CrossFit. Este déficit de calidad y certificación se ve reflejada en la mala práctica y la mala instrucción de la mayoría de atletas que se desempeñan en el país. En Ecuador hay 2 millones de deportistas de clase social A y B o nivel socioeconómico medio y alto (Institución Nacional de Encuestas y Censos [INEC], 2011) que requieren de una guía correcta para poder explotar todas sus capacidades y asegurar tanto un crecimiento adecuado y oportuno al igual que un futuro saludable y duradero. De esta necesidad parte el deseo de desarrollar una plataforma que pueda, de manera masiva, satisfacer las necesidades individuales que cada deportista y atleta de alto rendimiento tiene para mejorar su condición física y progresar en su deporte. DYNAMI parte de la necesidad de poder comunicar y proveer programas de entrenamiento de calidad y formulados por entrenadores altamente capacitados a todos aquellos que se encuentran sin una guía deportiva adecuada. El objetivo principal es buscar desarrollar atletas íntegros dentro de su modalidad deportiva, con todas las habilidades requeridas para un máximo desempeño.

Palabras clave: Halterofilia, CrossFit, Modalidad de Entrenamiento, Rendimiento, Acondicionamiento Físico, Entrenadores Capacitados, Deportistas, Atletas, Programación, Personalizada.

ABSTRACT

There is a significant lack of qualified trainers in Ecuador who cannot supply for the exponential demand that is being witnessed with the rising wave of fitness and the CrossFit boom. This deficit of quality and certification reflects in the bad practice and bad instruction of the majority of performing athletes in the country. Ecuador has 2 million athletes of A and B social classes who require a correct guidance to be able to exploit all their capacities and ensure both adequate and timely growth as well as a healthy and lasting future. It is this need from which the desire to develop a mass platform arose. This platform is expected to massively meet the individual needs that each person, both sportsmen and high-performance athletes, has in order to improve their physical condition and progress in their sport. DYNAMI originates from the need to be able to communicate superior training programs formulated by highly qualified trainers to all of those who do not have adequate sports guidance. The main objective is to contribute to developing full athletes within their sport modality, with all the skills required for maximum performance.

Keywords: Weightlifting, CrossFit, Training Modality, Performance, Physical Conditioning, Qualified Trainers, Athletes, Programming, Customization.

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	8
DESARROLLO DEL TEMA	10
1. El Problema	10
1.1. El CrossFit	10
1.2. La preparación física deportiva	11
1.3. El problema generalizado	12
2. Oportunidad de Mercado y Análisis	12
2.1. El mercado nacional	12
2.2. El CrossFit a nivel nacional	13
2.3. Universo de primeros adoptantes	13
Tabla 2.1. Primeros Adoptantes Disponibles	14
2.4. Investigación a nivel local	14
3. DYNAMI: La solución	15
3.1. DYNAMI	15
3.2. Programas DYNAMI	16
3.3. Servicios DYNAMI	18
3.4. Ingresos diversificados	19
Tabla 3.2. Ingresos por patrocinios y referidos	20
Tabla 3.3. Ingresos totales mensuales	20
3.5. Estado de Pérdidas y Ganancias DYNAMI	21
Tabla 3.4. Inversión inicial	21
Tabla 3.5. Estado PyG primer mes de funcionamiento	22
3.6. La plataforma digital	23
4. Benchmarking y la situación a nivel nacional e internacional	24
4.1. El mercado internacional	24
4.2. El mercado a nivel local	25
CONCLUSIONES	26
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	28
ANEXO A: SITIO WEB	29

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 2.1. Primeros Adoptantes Disponibles	13
Tabla 3.1. Primeros Adoptantes por Programa	17
Tabla 3.2. Ingresos por Patrocinios y Referidos	20
Tabla 3.3. Ingresos Totales Mensuales	20
Tabla 3.4. Inversión Inicial	21
Tabla 3.5. Estado PyG Primer Mes de Funcionamiento	22

INTRODUCCIÓN

Platón dijo en su época “la falta de actividad destruye la buena condición de todo ser humano, mientras que el movimiento y el ejercicio físico lo conserva” (Lopategui, 2002), se debe agregar a esto que el adecuado movimiento y actividad física debe partir de una correcta instrucción para preservar la salud. Deportes como la halterofilia, también conocido como levantamiento olímpico de pesas, requieren una instrucción y adecuación física muy precisa que no pueden ser impartidos a la ligera. Con la gran expansión de CrossFit a nivel global, el uso de los levantamientos olímpicos a nivel deportivo aumenta (Feito, Burrows & Tabb, 2018). Esto exige que se realice un trabajo más riguroso de enseñanza y requiere un mayor nivel de responsabilidad social. Especialmente, a todos los entrenadores que utilizan los movimientos de halterofilia como ejercicios base para desarrollar la fuerza, coordinación, explosividad y precisión.

En este boom del uso de los movimientos de la halterofilia que se ha evidenciado en los últimos 10 años (Henderson, 2018), las lesiones por una incorrecta impartición de los movimientos han aumentado de manera considerable. Con una simple búsqueda en Google sobre las lesiones deportivas en el CrossFit, se encuentran comentarios como el de Arturo Maya, un traumatólogo que comenta en el diario El Universo que “no te dicen lo que tienes que hacer; le enseñan lo mismo a una mujer que a un hombre, a un joven de 15 que a uno de 50” (El Universo, 2015). Esto incluye aspectos tales como que desde el día uno se le exige de manera indirecta al deportista que levante pesos elevados sin tener una correcta instrucción de la técnica adecuada para mover dichos pesos (El Universo, 2015). Este es uno de los muchos comentarios que se dicen día a día culpando a la modalidad de entrenamiento por falencias y errores que corresponden a aquellos que las enseñan.

El levantamiento olímpico de pesas consta de dos movimientos principales: el arranque y el envión (Ochoa, 2008, pp.12-15). El arranque consiste en llevar la barra cargada del piso hasta una posición sobre la cabeza de un solo jalón o movimiento (Ochoa, 2008, pp. 12-13). El envión, o también conocido como dos tiempos, consta de un primer jalón donde se lleva la barra hasta el pecho y un empuje donde se la lleva a la posición sobre la cabeza (Ochoa, 2008, pp. 14-15). El tercer movimiento que se entrena, pero con el cual no se compite, es la sentadilla, la cual busca incrementar la fuerza y reacción de la pierna que asiste en los dos movimientos mencionados previamente. De cada uno se desprenden múltiples variaciones del ejercicio que buscan mejorar la fuerza y técnica en momentos específicos de cada modalidad de movimiento. Para obtener fluidez y eficiencia en cada uno de estos movimientos, se requiere dedicación, tiempo y una correcta instrucción sobre cómo ejecutar el movimientos desde el principio.

En el desarrollo de este documento, se describirán los siguientes temas. La oportunidad de mercado es debido a la problemática latente que existe en el país y la posibilidad de capitalizar esta brecha en el mercado latino. Se ahondará sobre la solución desarrollada y el modelo de negocio que esta requiere. Con la explicación de este modelo, se demuestra la factibilidad del proyecto y la manera de diversificar los ingresos. Finalmente, se tratará sobre el benchmarking y la manera en la que la competencia funciona a nivel local e internacional. Este esquema permite presentar a DYNAMI como una propuesta viable, útil e innovadora.

DESARROLLO DEL TEMA

1. El Problema

1.1. El CrossFit

El CrossFit es un método de entrenamiento que consiste de “movimientos funcionales, constantemente variados y ejecutados a una alta intensidad” (Kassel, 2019). Kassel cita a Rich Froning sobre las particularidades del CrossFit y menciona que “desde una perspectiva de ejercicio, el CrossFit toma todos los aspectos del fitness y el deporte, escoge lo mejor, lo más efectivo, lo que más se aplica al día a día y lo combina todo” (2019). El Ecuador ha experimentado un boom a nivel local en la cantidad de boxes (gimnasios) de CrossFit que abren cada año (Oñate, 2015). El incremento de estos se debe a una demanda por parte de los ciudadanos de esta modalidad de entrenamiento. Esta demanda no solo se ve reflejada en la cantidad de personas que emprenden para abrir su propio box sino también, en que esta conlleva una demanda de entrenadores para impartir dichas clases.

Debido a la compleja situación económica que ha vivido el país en los últimos 10 años, la demanda de entrenadores de calidad se ha visto afectada. Todo aquel que cobre menos y conozca los movimientos a ser enseñados, obtiene una plaza de trabajo sin importar su nivel de educación en el deporte o en la salud. Para un deporte tan exigente como lo es el CrossFit el nivel de educación en el deporte es sumamente importante. Este nivel escolar determina la capacidad para manejar de manera apropiada a los atletas, el control de las cargas y el volumen dosificado que se requiere para generar un progreso deportivo seguro.

Como se ha mencionado anteriormente, la incidencia y reincidencia de lesiones en el deporte va en aumento. Un estudio realizado por Feito, Burrows y Tabb (2018) sobre la cantidad de lesiones de los atletas que practican CrossFit demostró que el 30% de 3049 participantes encuestados y analizados en el estudio han sufrido algún tipo de lesión que ha

afectado su condición física o su habilidad para llevar una vida normal. También señala que, aquellos que llevan menos de 12 meses entrenando o entrenan 3 veces o menos a la semana, son más propensos a verse afectados (Feito, Burrows & Tabb, 2018). Se entiende entonces a aquellos que recién comienzan a practicar el deporte como un grupo afectado por y propenso a las lesiones debido a la falta de instrucción y programación adecuada para su nivel deportivo.

1.2. La preparación física deportiva

Entendemos sobre la preparación física que “a medida que los profesionales del rendimiento deportivo adquieren más conocimientos y habilidades en el diseño de programas deportivos específicos, se necesita más información sobre el levantamiento olímpico para ayudarlos a servir mejor a sus atletas” (Sutton, 2018). Es justo esta demanda progresiva de la halterofilia como método de preparación física para los atletas de diferentes modalidades deportivas que incrementa la necesidad de entrenadores preparados. De esta manera se ve la necesidad de proveer de entrenamientos y entrenadores capacitados y de calidad que aseguren el progreso del atleta y den confianza de un rendimiento adecuado. Se conoce que “la periodización de habilidades biomotoras permite a los atletas desarrollar su fuerza, velocidad y resistencia a un nivel óptimo para alcanzar el alto nivel de desempeño deportivo” (Bompa & Buzzichelli, 2015, p. 87). Este es el motivo por el cual es fundamental una correcta programación de la halterofilia para optimizar el desarrollo de estas habilidades biomotoras y contribuir al óptimo desempeño, en lugar de truncar el crecimiento deportivo de los atletas de alto rendimiento. Con un proceso adecuado y cuidadosamente planeado se puede llevar un control sobre el desempeño de los atletas y el progreso de los mismos.

1.3. El problema generalizado

Es gracias a los dos factores previamente mencionados, el CrossFit y la preparación física, se percibe una oportunidad de desarrollo latente en el mercado tanto a nivel nacional como latinoamericano. La falta de entrenamientos programados que tomen en cuenta las variaciones de carga y el progreso de los atletas de forma personalizada es bastante grande. Actualmente, se recurre a entrenamientos generalizados que proveen resultados mínimos debido a que no consideran al deportista como un cosmos único que tiene fortalezas en habilidades biomotoras específicas a diferencia de los demás atletas. La necesidad de los atletas de CrossFit de levantar pesos elevados requiere de un correcto aprendizaje de las técnicas adecuadas. Esto se hace para optimizar los vectores de fuerza ejercidos en el arranque y el envión. Así se crea un patrón de entrenamiento que se adapte a la fatiga e hipercompensación del atleta para incrementar las capacidades motoras específicas. De esta manera se evidencia la necesidad de ofertar un programa de entrenamiento basado en halterofilia de calidad desarrollado por entrenadores certificados.

2. Oportunidad de Mercado y Análisis

2.1. El mercado nacional

Para partir de una base sólida se investigaron valoraciones nacionales que pudieran proveer claridad sobre cuál sería el público objetivo y qué cantidad de primeros adoptantes se puede esperar en el Ecuador. Primero, debido al costo que tendrían los programas de entrenamiento se generó un filtro basado en el estrato social al cual pertenecería el atleta. Entonces, se cree que es preciso contar a aquellos atletas que pertenezcan a los estratos A y B (nivel socioeconómico medio y alto) donde el nivel de instrucción es superior o de posgrado (Institución Nacional de Encuestas y Censos [INEC], 2011). Para esto se recurrió a los últimos datos provistos en 2011 por el censo realizado por la INEC en el 2010 y se

compararon con las cifras de habitantes totales del país en esos mismos años. En el Ecuador, el 13.1% de la población pertenece a esos estratos (INEC, 2011, p. 9) donde el universo nacional de personas a las cuales le interesa a uno vender el programa es de 2 millones de personas. Se generó una segunda segmentación del mercado en donde se toma en cuenta si la persona hace algún deporte o no, en donde 3 millones de ellos reportaron practicar un deporte en específico (INEC, 2010, p. 8).

2.2. El CrossFit a nivel nacional

El grupo objetivo en el cual se espera tener el mayor alcance es el de los crossfitteros debido a que ellos tienen altas exigencias de la halterofilia en el progreso del deporte. Actualmente, se encuentran registrados en la franquicia de CrossFit nueve gimnasios en el país, tres de ellos en Quito, donde la cantidad real de boxes es alrededor de 20. En promedio cada gimnasio de CrossFit cuenta con 100 a 200 usuarios (El Telégrafo, 2018). Se puede asumir que la cantidad real de boxes en el país puede multiplicarse bastante, ya que, existe un índice bajo de gimnasios que pagan los 3.000 USD que cuesta la regalía de la marca anualmente. Por este motivo, se decide utilizar un estimado bajo de gimnasios de CrossFit a nivel nacional y con un promedio de 100 usuarios regulares. De esta manera, si hay como mínimo 30 boxes CrossFit en el país y cada uno cuenta con 100 usuarios, se puede proyectar un alcance de 3.000 crossfitteros como primeros adoptantes.

2.3. Universo de primeros adoptantes

Para obtener una proyección realista de primeros adoptantes, se tomó en cuenta el 0.1% del total de ecuatorianos que pertenecen a los niveles socioeconómicos medio y alto (A y B). Se descubrió un resultado de 1.988 personas que pueden ser contados como primeros adoptantes. Para obtener esta cifra de los primeros adoptantes deportistas, se utilizó el 1% del total nacional mencionado anteriormente y se le restaron los 3.000 crossfitteros que se cree

puedan estar interesados, esto con el fin de no tener resultados redundantes. Esto provee un promedio de 12 mil deportistas interesados en optar por usar la halterofilia como entrenamiento deportivo complementario o principal. La siguiente tabla muestra los resultados de estas evaluaciones iniciales.

Tabla 2.1. Primeros Adoptantes Disponibles

Universo de Primeros adoptantes	
Persona Natural	1.988,58
Crossfiteros	3.000,00
Deportistas	12.075,34
Total	17.063,92

2.4. Investigación a nivel local

Para continuar la investigación se procedió a realizar encuestas a este grupo objetivo. Partiendo de la base del universo de los primeros adoptantes se establecen unos parámetros de preguntas y respuestas que pueden traer mayor claridad a la oportunidad que se presenta. Para esto se le realizó la encuesta a personas no muy activas, personas con un estilo de vida activo y, finalmente, a levantadores de pesas y crossfiteros. De los encuestados, el 100% tiene teléfonos inteligentes y el 80% realiza un deporte en específico, entre ellos los más populares fueron baloncesto, fútbol, CrossFit, voleibol, tenis, halterofilia y ciclismo. De los encuestados, el 68% de ellos entrena de 3 a 6 veces semanales lo cual indica que la frecuencia de entrenamiento es regular o intenso. Se realizó la pregunta de si estas personas contaban con un plan de entrenamiento diseñado especialmente para ellos, a lo que más del 60%

respondieron que no. Esto demuestra la oportunidad de capitalizar el mercado supliendo la necesidad que se evidencia en el país.

Muchas de las personas encuestadas afirman que su entrenamiento es motivado por la necesidad de competir o de mejorar sus marcas personales al igual que verse y sentirse bien. De las respuestas de la encuesta el 55.6% de ellos cuenta con acceso a un set de pesas olímpico (barra y discos de levantamiento olímpico) lo cual expone otra de las oportunidades para diversificar los ingresos. El 97% de los encuestados considera que tener una retroalimentación deportiva oportuna es de vital importancia para el desarrollo deportivo y físico de un atleta. Finalmente, el 80% de los encuestados estaría dispuesto a pagar por un programa de entrenamiento que esté diseñado específicamente para ellos y que les permita progresar en sus áreas de interés.

3. DYNAMI: La solución

3.1. DYNAMI

DYNAMI es una marca que entra en el mercado como una plataforma digital que provee entrenamientos con base en halterofilia, diseñada por profesionales en el deporte con capacidades y años de experiencia en el mismo. La marca se encarga de proveer soluciones de manera efectiva y eficiente para los problemas que se han discutido con antelación. Esta busca proveer a los usuarios de todas las herramientas y recursos necesarios y requeridos para su óptimo desarrollo y rendimiento deportivo. DYNAMI busca llevar a los usuarios entrenamientos personalizados que se adapten a sus metas y necesidades, ya sean estas para aumentar su capacidad física, mejorar su salud y calidad de vida, incrementar sus habilidades para un deporte en específico, acrecentar sus marcas personales y prepararlos para las competencias deportivas. Capturas de pantalla del sitio web y plataforma se pueden observar en el Anexo A: Sitio Web.

Es de importancia resaltar que DYNAMI provee entrenamientos personalizados que se adaptan a las necesidades de los usuarios y, pese a que su base es la halterofilia, no son programas exclusivos para aquellos que practican la halterofilia. Se busca que la solución pueda abastecer a todo tipo de personas independientemente de su condición física actual o su estado deportivo. Se ofrece un acompañamiento con opciones 100% personalizadas que proveen soporte a los usuarios con un mayor desempeño y resultados garantizados. Todos los programas ofrecidos por la marca dotan de beneficios a los atletas de manera específica basados en sus metas y necesidades. De igual manera ofrece un acondicionamiento físico general que trae beneficios para todo tipo de actividad que realice el atleta.

3.2. Programas DYNAMI

Con la premisa de proveer un programa que se adapte a las necesidades, las metas, los requerimientos y las exigencias específicas de cada usuario, se desarrollan tres tipos de programas diferentes. Esto para poder agrupar las necesidades más comunes de los usuarios y poder guiarlos en diferentes campos de la actividad física.

El primer programa se llama “Ponte en Forma”, el cual busca poder llevar los entrenamientos con base en halterofilia y de modalidad funcional al público en general. Este programa cuenta con 3 entrenamientos semanales los cuales se pueden realizar entre 45 a 60 minutos en promedio. Esto permite que las personas con un estilo de vida más sedentario o con un tiempo diario limitado puedan obtener sus horas de actividad física semanal y alcanzar sus metas en cuanto a salud y estética. Este programa, al igual que los demás, es personalizado y cuenta con diferentes opciones adicionales para aumentar el soporte individual.

El segundo programa ofrecido es el “Plan Deportistas”, el cual está enfocado en mejorar las habilidades físicas demandadas por cada deporte. Con una cantidad media de

entrenamientos semanales (4-5), este programa es ideal para atletas de CrossFit que deseen mejorar en su deporte y obtener unas bases sólidas en la halterofilia. Con años de experiencia programando preparación física para deportistas de élite, DYNAMI ofrece a sus clientes un programa con fundamentos y resultados garantizados que se verán reflejados en el deporte deseado. Mediante la halterofilia, la preparación física de los atletas es modificada para proveer la destreza específica que su deporte requiera, ya sea esta explosividad, resistencia muscular o capacidad aeróbica. DYNAMI provee el complemento deportivo para llevar las habilidades motoras a otro nivel.

Finalmente, se ofrece el “Plan Halterofilia” basado 100% en levantamiento olímpico de pesas y es aquel que busca llevar las capacidades físicas del atleta más allá de donde éste crea posible. Este plan está diseñado para los atletas que deseen competir en el levantamiento olímpico de pesas o para aquellos que quieran elegir la halterofilia como su deporte. Con más de 20 años programando entrenamientos para atletas de élite, DYNAMI abre sus puertas a todos aquellos que deseen tener un programa fundamentado en estudios con resultados prácticos efectivos. Diseñado por profesionales en el deporte, este programa se encarga de manejar las cargas ideales para lograr un crecimiento en el deportista de manera garantizada. Cuenta con una carga elevada de entrenamientos semanales (6-9) que ofrece resultados garantizados y crecimientos progresivos en la condición deportiva del usuario.

Con los datos de la cantidad de usuarios calculados anteriormente, se obtienen los siguientes números de primeros adoptantes por programa. Se genera un segundo filtro o umbral de cantidad de usuarios que están dispuestos a unirse. Para el programa “Ponte en Forma”, se usó el 5% del total de personas naturales disponibles de la tabla 2.1. Para el “Plan Deportistas”, se usó el 1% de los disponibles dados en la tabla 2.1. y para el “Plan Halterofilia”, el 5%. Estos porcentajes se los ve en números reales en la tabla 3.1. Con estos porcentajes ponemos los números de primeros adoptantes en parámetros reales y alcanzables.

Tabla 3.1. Primeros Adoptantes Por Programa

Primeros adoptantes	
Ponte en forma	99,4
Plan Deportistas	120,8
Plan Halterofilia	150
Total	370,2

3.3. Servicios DYNAMI

Con la prioridad de poder ofrecer al atleta todas las herramientas y servicios necesarios para su óptimo desarrollo como deportista y, con el objetivo de simplificar la curva de aprendizaje que la halterofilia trae, se pone al alcance de los usuarios, servicios y materiales adicionales que pueden contribuir a sus entrenamientos. Entre ellos está una gran biblioteca de movimientos, videollamadas con los entrenadores y entrenamientos asistidos por el entrenador. Adicionalmente, con el fin de dotar al usuario con todo lo necesario para poder llevar a cabo el entrenamiento, se provee una lista de gimnasios aliados que están avalados por DYNAMI para poder prestar el servicio de equipos y asistencia dando el espacio ideal para que el usuario crezca como atleta.

Se pone a disposición una gran biblioteca de movimientos donde se encuentra una detallada descripción paso a paso y segundo a segundo de las premisas para realizar cada movimiento de manera eficiente y correcta. Con el desempeño adecuado y un movimiento bien realizado, la magnitud de los pesos que se utilizan se dispara porque la técnica conlleva a una mayor eficacia en el movimiento. Es por este motivo por el cual dotamos a los usuarios de esta biblioteca para que puedan, cada vez que lo necesiten, repasar las pautas adecuadas y correctas de todos los movimientos que se programan. Igual de importante es tener una apropiada y oportuna retroalimentación para ser instruido de manera correcta.

En vista de eso, se ofrecen las videollamadas donde los usuarios cuentan con la presencia virtual de un entrenador durante sus sesiones para poder ver y corregir las ejecuciones a medida que se va progresando. Este servicio puede ayudar mucho a las personas que recién comienzan o a aquellas que desean corregir errores que están truncando su desempeño. De igual manera como es útil para corregir los entrenamientos, una videollamada puede servir para discutir el progreso del atleta y el futuro del mismo. Finalmente, se ofrece una modalidad asistida, servicio en el cual se envía un entrenador al sitio donde esté el atleta (siempre y cuando hayan entrenadores disponibles en la ciudad del atleta). Así se asegura que este cuente con un entrenamiento 100% personalizado donde las pautas y correcciones se den de manera inmediata. Con este servicio el sentido de importancia y atención al cliente se multiplica.

3.4. Ingresos diversificados

Es de esta manera y con estos productos y servicios con los cuales se forma la estrategia de ventas. Con los tres programas de entrenamiento diferentes se cumple con un grupo objetivo diverso y se alcanza a satisfacer diferentes metas y objetivos a corto y largo plazo. Esto es importante debido a que, si bien DYNAMI se basa en halterofilia, no es un programa de entrenamiento exclusivo para aquellos que sólo practican halterofilia o CrossFit.

Aparte de estos tres programas se cuenta con dos servicios adicionales que son las videollamadas y los entrenamientos asistidos que proveen una fuente de ingresos adicional. Como se sabe que la diversificación de ingresos asegura un mayor nivel de ingresos, se cuenta con gimnasios que son afiliados a la marca que proveen el 15% del valor que ellos ganan por cada referido que se manden a entrenar a ese gimnasio en específico. También se cuenta con el patrocinio de otras empresas, tales como Eleiko, que sirven como socios estratégicos para promocionar la marca o dar a conocer sus productos. Finalmente, se usará

AdSense para generar ganancias mediante publicidad en la página. Así, se tienen obtienen múltiples fuentes de ingresos que disminuye el riesgo del negocio y aumenta las ganancias, como se puede evidenciar en las tablas 3.2 y 3.3.

En la tabla 3.3. se pueden ver los ingresos totales dada la información de las dos tablas anteriores (2.1. y 3.1.) y de los costos mensuales de los programas. Para el importe generado por los entrenamientos asistidos y las videollamadas se calcula que el 5% del total de usuarios adquiere uno de estos servicios una vez al mes.

Tabla 3.2. Ingresos por patrocinios y referidos

Publicidad y patrocinios	
Gyms a promocionar	5
Costo mensualidad promedio	\$50,00
Comisión por referido	15,00%
Total ingreso mensual por referidos	\$37,50
Eleiko	\$200,00

Tabla 3.3. Ingresos totales mensuales

Precios de venta (costo unitarios)		Importe mensual
Ponte en forma (99,4 usuarios)	\$10,00	\$994,29
Plan Deportistas (120,8 usuarios)	\$20,00	\$2.415,07
Plan Halterofilia (150 usuarios)	\$30,00	\$4.500,00

Entrenamiento asistido (18,5 usuarios)	\$30,00	\$555,27
Videollamada (18,5 usuarios)	\$15,00	\$277,64
AdSense (CPM)	aprox \$0,20	
Publicidad y patrocinios (Tabla 3.2.)	\$237,50	\$237,50
Total de ingresos mensuales		\$8.979,77

3.5. Estado de Pérdidas y Ganancias DYNAMI

Con todo lo antes mencionado es razonable generar un análisis de pérdidas y ganancias (PyG) que demuestra la viabilidad del proyecto. Para desarrollar un correcto Estado PyG inicial se deben incluir todos los costos iniciales y mensuales que requiere llevar a cabo este proyecto. En la tabla 3.4. están incluidos todos los costos iniciales que se han cubierto para hacer esto posible. Con todos los gastos iniciales, la utilidad neta final del primer mes del startup da un valor positivo de \$42.39 cómo se puede ver en la tabla 3.5. Para ser el primer mes de funcionamiento de la página, la utilidad baja es una buena señal debido a que todas las inversiones iniciales han sido pagadas y los salarios no son tan bajos.

Tabla 3.4. Inversión inicial

Costos administrativos mensuales	
Hosting	\$6,23
Dominio	\$2,00
G Suit	\$31,86
Energía	\$5,00
Internet	\$40,00
Memberpress	\$250,00
WP-Client	\$60,00

Desarrollo de imagen y creación de contenido	\$800,00
Costos de Desarrollo	\$2.560,00
Total	\$3.755,09

Tabla 3.5. Estado PyG primer mes de funcionamiento

DYNAMI by MIDY		
Estado PyG		
	Importe	Porcentaje
Ventas	\$8.979,77	100,0%
Descuento sobre ventas	\$897,98	10,00%
Ventas netas	\$8.081,79	90,0%
Mano de obra	\$370,18	4,1%
Costos administrativos ¹	\$3.755,09	41,8%
Costos de ventas	\$4.125,27	45,9%
Utilidad bruta	\$3.956,52	44,1%
Gastos administrativos ²	\$2.400,00	26,7%
Gastos de venta	\$1.500,00	16,7%
Total de gastos	\$3.900,00	43,4%
Utilidad antes de impuestos	\$56,52	0,6%

¹ El costo hace referencia al conjunto de erogaciones en que se incurre para producir un bien o servicio, como es la materia prima, insumos, mano de obra energía para mover máquinas, etc. (“Diferencia entre costo y gasto,” 2018)

² Por gasto se entiende el conjunto de erogaciones destinadas a la distribución o venta del producto, y a la administración e incluso al mantenimiento de a planta física de la empresa. (“Diferencia entre costo y gasto,” 2018)

Impuestos a la utilidad	\$14,13	0,2%
Utilidad neta	\$42,39	0,5%

3.6. La plataforma digital

La plataforma digital desarrollada cuenta con una página de inicio; una de programas donde se explica cada uno de los tres programas disponibles; un pequeño acceso a pocos videos de la biblioteca de movimientos; una página de nosotros y un dashboard exclusivo y personal de cada usuario. Este último sólo puede ser accedido mediante un inicio de sesión en la plataforma que habilita dos páginas específicas al usuario, el dashboard y las opciones. Al momento de registrarse se le pide al atleta una cantidad amplia de datos paramétricos que son fundamentales para poder diseñar un programa que se adapte a las características biológicas y biomotoras del usuario. Dentro de estos datos se encuentran preguntas sobre máximos actuales en los movimientos específicos de la halterofilia, información de sexo, edad, experiencia deportiva, motivos deportivos, peso y estatura, entre otros. Todos estos datos al igual que el estatus de la membresía y medios de comunicación y pago son editables en la página de opciones.

En el dashboard el usuario obtiene una lista de entrenamientos asignados semanalmente; un formato para poder subir videos y que el entrenador los revise, responda inquietudes y provea retroalimentación; y finalmente, se encuentra un chat directo con el entrenador asignado con el fin de ser usado en caso de tener dudas o comunicar logros a través del entrenamiento. Una vez el usuario ha iniciado sesión también se le habilita la página de biblioteca de movimientos donde puede encontrar todos los movimientos a ser utilizados en el programa y de los cuales puede aprender paso a paso cómo desarrollarlos.

4. Benchmarking y la situación a nivel nacional e internacional

4.1. El mercado internacional

Existen múltiples negocios a nivel internacional que ofrecen un producto similar pero todas las ofertas son angloparlantes y se enfocan en CrossFit o en la halterofilia específicamente. Entre estos, los que más destacan en la escena deportiva son: California Strength, Sonny Strength Series, Training IQ, Catalyst Athletics y Torokhtiy WBCM. California Strength es un programa muy popular de adecuación física para levantadores de pesas o para deportistas de la NFL. Proveen entrenamientos en línea a costos altos y exclusivamente de habla inglesa. Tienen detrás de la marca a Dave Spritz que es uno de los entrenadores de halterofilia más reconocidos en EE.UU contando de esta manera con un renombre que dota a la marca de confianza y seguridad.

Sonny Strength Series es el programa de entrenamiento en línea del ex pesista Inglés Sonny Webster. Este provee planes de entrenamiento exclusivamente para asistir a aquellos que hacen CrossFit y desean mejorar sus habilidades en el deporte. Cuenta con una gran comunidad de apoyo en FaceBook lo que da un sentido de comunidad a todo aquel que inicie el programa. También está, Training IQ que es un programa de Estados Unidos 100% automatizado y personalizado que le asigna entrenamientos semanales a los usuarios dependiendo de su progreso semanal.

Por otro lado, Catalyst Athletics es un excelente ejemplo de diversificación de ingresos. Esta marca cuenta con demasiados programas enfocados para diferentes objetivos, sean estos en mejorar fuerzas específicas, habilidades motoras o acondicionamiento general. Dicha marca no cuenta con entrenamientos personalizados sino con plantillas que proveen entrenamientos masivos para múltiples personas. Finalmente, está Torokhtiy WBCM, un programa encabezado por un medallista Olímpico que ofrece entrenamientos enfocados en la

halterofilia y el levantamiento de pesas para el CrossFit. De todos estos programas se obtienen ideas y servicios esenciales para poder competir de manera local.

4.2. El mercado a nivel local

A nivel nacional no existe ninguna plataforma que preste un servicio similar o con las ventajas y servicios que ofrece DYNAMI. Tampoco existe a nivel latinoamericano una página que ofrezca programas de entrenamiento en línea personalizados y basados en halterofilia. La mayoría de programas que se pueden encontrar son para rutinas de gimnasio común y bajo tablas estandarizadas que no proveen el máximo desempeño ni resultados para cada persona debido a lo diferente que es cada cuerpo. DYNAMI entra entonces como un programa hispanohablante, que puede capitalizar ese vacío en el mercado a nivel latinoamericano y, busca proveer a los usuarios con todas las herramientas necesarias para potenciar su capacidad deportiva.

CONCLUSIONES

DYNAMI busca suplir la necesidad de llevar entrenamientos de calidad con profesionales pendientes del progreso de los usuarios y, de las necesidades que estos vayan desarrollando con el avance en su carrera deportiva al igual que su estilo de vida saludable. Se cree en el desarrollo integral del atleta, por este motivo se pone a su disposición un banco de movimientos donde puede acudir en el caso de tener dudas sobre los ejercicios. Es importante satisfacer las necesidades de cada usuario de manera personalizada y se crea un programa único y enfocado en sus capacidades. De esta manera, se satisface las necesidades y se evita el incremento de las lesiones deportivas aumentando la longevidad de los atletas.

Se logra comprender un mercado local, las falencias del mismo y se elabora una propuesta de solución. Con la debida investigación y análisis de mercado se plantean maneras de capitalizar estas soluciones y diversificar los ingresos. De esto se comprende que existen múltiples maneras de solucionar un problema o llenar un vacío. Se aprovecha entonces la diversidad de soluciones para generar múltiples fuentes de ingresos. Aunque existen múltiples plataformas a nivel global, DYNAMI es la única hasta el momento que busca incursionar en el mercado latinoamericano. No obstante, debido a las diferencias culturales en las múltiples regiones del mundo, DYNAMI se enfoca en brindar una solución que se adapte a los requerimientos y las necesidades más locales.

Es importante notar que esto es el primer paso del proceso y, que es conveniente, desarrollar una aplicación digital que acompañe al usuario al gimnasio sin necesidad de tener que ingresar a su perfil de la página web. DYNAMI es un proyecto que cumple con todos los requisitos para satisfacer las necesidades de la sociedad deportiva y llevar entrenamientos efectivos. Esto evidencia resultados garantizados a muchos rincones donde la falta de

entrenadores calificados y de experiencia es un factor que trunca o dificulta el progreso de los atletas y causa lesiones en aquellos que recién comienzan su desarrollo deportivo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2015). *Periodization training for sports*. Leeds: Human Kinetics.
- Diferencia entre costo y gasto. (2018, April 25). Obtenido el 8 de diciembre de 2019 de <https://www.gerencie.com/diferencia-entre-costo-y-gasto.html>.
- El Telégrafo. (7 de septiembre de 2018). Franquicias para ejercitarse ganan mercado en el país. Obtenido el 10 de octubre de 2019 de <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/economia/4/gimnasios-franquicias-ecuador-economia>.
- Feito, Y., Burrows, E. K., & Tabb, L. P. (24 de octubre de 2018). A 4-Year Analysis of the Incidence of Injuries Among CrossFit-Trained Participants. Obtenido el 10 de octubre de 2019 de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6201188/>.
- Henderson, S. (10 de diciembre de 2018). CrossFit's Explosive Affiliate Growth by the Numbers. Obtenido el 8 de diciembre de 2019 de <https://morningchalkup.com/2018/10/23/crossfits-explosive-affilaite-growth-by-the-numbers/>.
- Kassel, G. (12 de febrero de 2019). What Exactly Is CrossFit-and Is It Actually Good for You? Obtenido el 14 de octubre de 2019 de <https://www.health.com/fitness/what-is-crossfit>.
- Las lesiones en rodillas, espalda y hombros, frecuentes en el crossfit. (2015). Obtenido el 10 de octubre de 2019 de <https://www.eluniverso.com/noticias/2014/06/11/nota/3069646/lesiones-rodillas-espalda-hombros-frecuentes-crossfit>.
- Lopategui, E. (2002). Historia de la educación física, primera parte. *Revista de Ciencias del Deporte, Educación Física y Recreación, Kinesis*, Vol.35, 33 – 44.
- Ochoa, A. (2008, Enero). Halterofilia: Un deporte de mucho peso. *Los Deportes Con Los Escuincles*. Obtenido el 14 de octubre de 2019 de <http://conadeb.conade.gob.mx/Documentos/Publicaciones/Halterofilia.pdf>
- Oñate, S. (20 de marzo de 2015). Ellos iniciaron su empresa de CrossFit y ahora ponen en forma sus cuerpos y sus bolsillos. Obtenido el 8 de diciembre de 2019 de <https://www.revistalideres.ec/lideres/jovenes-crossfit-negocios-dinero-quito.html>.
- Sutton, B. (12 de septiembre de 2019). The Scientific Rationale for Incorporating Olympic Weightlifting to Enhance Sports Performance. Obtenido el 10 de octubre de 2019 de <https://blog.nasm.org/newletter/scientific-rationale-incorporating-olympic-weightlifting-enhance-sports-performance/>

ANEXO A: SITIO WEB



PLANES

Nuestros planes de entrenamiento

A continuación puedes encontrar una breve introducción a nuestros planes de entrenamiento. Te recomendamos dar click en cualquiera de ellos para conocerlos un poco más a fondo.



Ponte en forma

Otén ese cuerpo que tanto has deseado, logra rebajar y tonificar tu cuerpo alcanzando una calidad de vida mucho más equilibrada. Enamórate del ejercicio con este plan diseñado para ti. Un plan basado en el entrenamiento funcional con intervalos para optimizar tu rendimiento. ¿Qué esperas?

¡CONOCE MÁS!



Adapta tu cuerpo a los requisitos que demanda tu deporte

Encuentra en Dynami un apoyo para tu deporte. Contamos con uno de los mejores programas de preparación física enfocado en deportes. No esperes más para incrementar tu rendimiento deportivo.

¡CONOCE MÁS!



Para los amantes de la halterofilia

Descubre más sobre tu potencial como levantador de pesas. Este programa está enfocado para atletas de levantamiento olímpico de pesas con el fin de prepararlos para sus competencias y búsqueda de su máximo potencial.

¡CONOCE MÁS!

Múltiples programas. Una opción correcta para ti.

Todos los programas están personalizados. Cuentas con retroalimentación y apoyo en grupo de Facebook. Con cualquier programa podrás disfrutar de un acceso sin limitaciones a una de las mejores bibliotecas de movimientos donde te explicamos paso a paso todos los movimientos.

PONTE EN FORMA

\$ 10

3 entrenamientos semanales

Diseñado para aquellos que buscan llevar una vida más activa

Duración promedio de cada entrenamiento: 1hr

Estilo de entrenamiento funcional con intervalos

¡ADQUIERE EL PLAN!

PLAN DEPORTISTAS

\$ 20

4 - 5 entrenamientos semanales

Diseñado para complementar los entrenamientos de tu deporte

Incrementa tu capacidad física para un mayor progreso

Ideal para los deportistas de alto rendimiento

¡ADQUIERE EL PLAN!

PLAN HALTEROFILIA

\$ 30

6 - 9 entrenamientos semanales

Diseñado para maximizar rendimiento y competencias

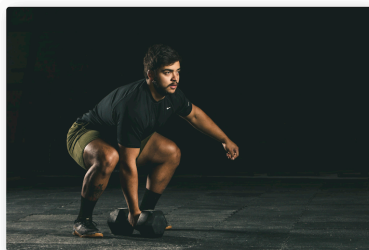
Perfecciona tu capacidad atlética

Aumenta fuerza y volumen muscular

¡ADQUIERE EL PLAN!

Tus necesidades. Un programa de entrenamiento adecuado a ti.

Mejora tus habilidades en el deporte, expande tu capacidad física y vive una vida más saludable. En DYNAMI estamos para guiarte y acompañarte para mejorar tu desempeño. En la siguiente sección te guiaremos en todos los detalles de los programas que puedes encontrar y cómo estos se enfocan a tus deseos y metas. DYNAMI cuenta con programas dinámicos y enfocados a los requerimientos, deseos y metas de nuestros clientes. Estamos para ti, no dudes en escribirnos en caso de cualquier pregunta.




📖 "Ponte en Forma"

Ponte en forma está enfocado en las personas que no tienen una experiencia deportiva previa o para aquellos que desean llevar un estilo de vida más saludable. Si estás corto de tiempo para dedicártelo a ti mismo buscando mantener un estilo de vida saludable y verte bien este programa es para ti. Ponte en forma es un programa basado en entrenamiento funcional que busca en 45 min a 1 hr aumentar tus capacidades físicas y trabajar los músculos para poder llevar una vida saludable sin el estrés de perder mucho tiempo.

DYNAMI Inicio Programas Biblioteca Movimientos Nosotros Iniciar Sesión

Obtén más beneficios y lleva tu entrenamiento al siguiente nivel.


Aprovecha la oportunidad y da un paso más allá en tu desarrollo deportivo. Con videollamadas, al igual que entrenamientos asistidos con nuestros entrenadores calificados y certificados, obtén retroalimentación directa y sin demora. Puedes elegir entre tener un entrenador mediante videollamada o que uno de nosotros esté contigo personalmente. Con una retroalimentación oportuna no entrenarás más las fallas técnicas y estarás más cerca de alcanzar tus objetivos. La técnica conlleva a la fuerza.



VIDEOLLAMADAS
\$15

No lo pienses más. Aprovecha la posibilidad de entrenar con tu entrenador a la distancia. Obtén una sesión de entrenamiento con tu entrenador el cual te va a corregir todos los errores o deficiencias en los movimientos. No dejes que la distancia te limite.

[¡ADQUIRIR!](#)



ENTRENAMIENTOS ASISTIDOS
\$30


Si deseas mejorar de manera más rápida y con la seguridad de un buen gesto técnico, esta es la opción perfecta para ti. Si te encuentras dentro de los límites urbanos de las ciudades principales del país esta es tu oportunidad de tener una experiencia uno a uno con tu entrenador. Aprovecha el gran avance que la asistencia de tu entrenador te puede brindar.

[¡ADQUIRIR!](#)


DYNAMI Inicio Programas Biblioteca Movimientos Nosotros Iniciar Sesión

Entrenamientos de calidad. Contenido de calidad.


En esta sección podrás encontrar una gran galería de movimientos donde se te mostrará paso a paso y detalladamente todas las pautas a cumplir en cada movimiento. Si tienes alguna duda en algún ejercicio de tu programación no dudes visitar esta página.




ARRANQUE (SNATCH)




ENVIÓN (CLEAN & JERK)



SENTADILLA POR DETRÁS (BACK SQUAT)



SENTADILLA POR DELANTE



ARRANQUE CON SEMIDESLIZ

Entrenadores profesionales. Personas de calidad.

Somos un grupo de profesionales del deporte que están a tu entera disposición para conducirte en tu camino a la superación personal y a tus metas. La mayor fortaleza de nuestros entrenadores es que cuentan con años de experiencia en acondicionamiento físico y programando entrenamientos con base en halterofilia para deportistas de alto rendimiento.



Esteban Loaiza
CO-FUNDADOR

PhD en Ciencias de la Cultura Física y Deporte, Docente e investigador de pregrado y posgrado, Presidente de la Federación Ecuatoriana del Deporte Universitario y Politécnico, ex deportista de alto rendimiento y entrenador de Levantamiento Olímpico de Pesas



José Llerena
CO-FUNDADOR

Campeón nacional de halterofilia. Preparador físico del Ind. del Valle. Más de 30 años de experiencia en el deporte. Título profesional del deporte.



Juan Sus
CO-FUNDADOR

Profesional en Interactividad y Multimedia. Experiencia en el deporte de más de 10 años. Productor audiovisual y CTO de DYNAMI.

DYNAMI Inicio Programas Biblioteca Movimientos **Nosotros** Iniciar Sesión 

Inicia sesión para comenzar.

Nombre de Usuario:

Contraseña:

Recordarme **INICIAR SESIÓN**

¿Aún no tienes cuenta?

Regístrate en DYNAMI para tener acceso exclusivo a contenido premium generado exclusivamente para ti. Obtén uno de nuestros programas de entrenamiento gratis durante una semana y experimenta lo que es ser parte del equipo DYNAMI.

[Regístrate Aquí](#)

DYNAMI
Inicio Programas Biblioteca Movimientos Nosotros Perfil

¡Bienvenido!

Juan Camilo Sus Perez

Tus Archivos

41.50x

Archivos que has subido

Ain no subes archivos.

Carga tus archivos

Choose File no file chosen

Descripción de Archivo

SUBIR ARCHIVO

Mensajes privados

NUEVO
Bandeja de Entrada
Enviado
Archivo
Basura

Mensajes

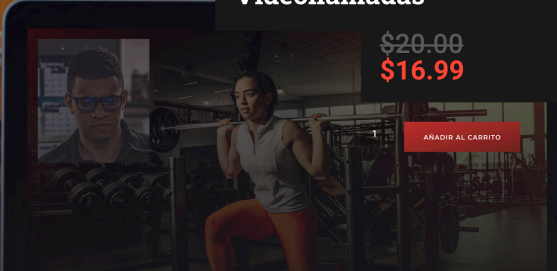
DYNAMI
Inicio Programas Biblioteca Movimientos Nosotros Iniciar Sesión

Videollamadas

\$20.00

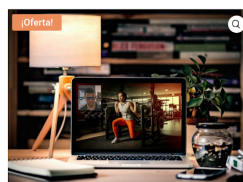
\$16.99

AGREGAR AL CARRITO



Información adicional

Con las videollamadas puedes aprovechar tu tiempo de entrenamiento al máximo. Puedes utilizarlas para hablar sobre tu futuro deportivo con tu entrenador, aprovecharla para que él te vea entrenando, discutir cualquier inquietud que tengas, aprender un poco del porque de los ejercicios y mucho más. Con este acercamiento con tu entrenador podrás disfrutar de un tiempo que eleva el nivel de personalizado al máximo. No esperes mas y toma la oportunidad de ser asistido por uno de nuestros entrenadores en tu próximo entrenamiento. Aprovecha para que él te vea como vas con los ejercicios y te corrija de manera oportuna cualquier falla técnica que este impidiendo tu desarrollo.



Dynami by Midy | Añadir | Hola, José Llerena

Escritorio | Dynami

Panel de Control | Miembros

Portals

Usuarios | Cerrar menú

D - DYNAMI BY MIDY

Start Pages | Dashboards | Categorías de Dashboard | **Intercambio de Archivos** | File Tags | File Download Logs | Mensajes privados

Subir Archivo Nuevo | Asignar archivo desde FTP | Añadir Archivo Externo

Todos (11) | Tus archivos (4)

Acciones Masivas | Aplicar | Seleccione filtro | Filtro | Búsqueda de archivos | 11 elementos

<input type="checkbox"/>	Título de Archivo	Category	Autor	Usuarios	Usuario Planes	Fecha	Última descarga	Orden
<input type="checkbox"/>	45.xlsx 45.xlsx	Entrenamientos Plan Halterofilia	Pepe Llerena	Asignar (1)	Asignar (0)	24/11/2019 11:17 pm		<input type="text"/>
<input type="checkbox"/>	41.xlsx 41.xlsx	Entrenamientos Plan Halterofilia	Pepe Llerena	Asignar (1)	Asignar (0)	24/11/2019 11:16 pm		<input type="text"/>
<input type="checkbox"/>	48.xlsx 48.xlsx	Entrenamientos Plan Halterofilia	Pepe Llerena	Asignar (1)	Asignar (0)	24/11/2019 11:16 pm	24/11/2019 11:17 pm	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/>	semana10.xlsx semana10.xlsx	Entrenamientos Plan Halterofilia	Pepe Llerena	Asignar (1)	Asignar (0)	19/10/2019 3:20 pm		<input type="text"/>
<input type="checkbox"/>	34.xlsx 34.xlsx	General	admin	Asignar (1)	Asignar (0)	13/10/2019 8:00 pm		<input type="text"/>

Dynami by Midy | Añadir | Hola, José Llerena

Escritorio | Dynami

Panel de Control | Miembros

Portals

Usuarios | Cerrar menú

D - DYNAMI BY MIDY


Start Pages | Dashboards | Categorías de Dashboard | Intercambio de Archivos | File Tags | File Download Logs | **Mensajes privados**

Nuevo Mensaje

Hola Pepito

Dome Villalba | 21/11/2019 6:48 pm

Hola Pepe, ya tengo una cuenta, Camilo me ayudo.


 Escriba su mensaje privado aquí

Enviar | Cancelar

Gracias por pertenecer a la familia