



O.J.D.: 100020  
E.G.M.: 378000  
Tarifa: 59500 €  
Área: 2600 cm2 - 500%

# mía

Fecha: 06/11/2013  
Sección: REPORTAJE  
Páginas: 33-37

**'Gym-tonic'**

**DIR-DRUMS**  
**ZUMBA**  
**CROSSFIT**  
**TRX**  
**GONNAFIT**  
**PLATAFORMA ABE**  
**BODY-**  
**BALANCE**  
**KRANKING**  
**HIIT**  
**PALEOTRAINING**

**¿QUÉ HAY  
DE NUEVO  
EN EL  
GYM?**

**Ha llegado el momento de que  
asumas el reto: hacer ejercicio y no  
dejarlo en la segunda clase. Estas  
10 disciplinas te divertirán y te  
regalarán un cuerpo 10. ¡En marcha!**

**ANTES DE  
COMENZAR  
Y DESPUES**

**¡Calienta, estira tus  
músculos, respira  
profundamente...!  
No te olvides de  
hacerlo; aumentarás  
los beneficios.**

por CARMEN SABALETE



O.J.D.: 100020  
E.G.M.: 378000  
Tarifa: 59500 €  
Área: 2600 cm<sup>2</sup> - 500%

# E STAS 10 DISCIPLINAS

son las más innovadoras para ponerte en forma. Porque ya no se trata de tener buenos propósitos, de apuntarnos al gimnasio y claudicar a la primera de cambio, sino de conseguir nuestros objetivos y disfrutar cuidándonos. Porque queremos sentirnos bien, decirle al estrés "iahí te quedas!", mantener enfermedades como el colesterol, la obesidad, la diabetes tipo 2 y la hipertensión a raya... Así que aquí estamos, dispuestas a aumentar ese 43 % de españoles que practican deporte. ¿Te apuntas? Comienza siguiendo esta divertida ruta para averiguar cuál es el que a ti te va en función de tu personalidad, tus objetivos y lo que ellos te ofrecen. ¡Anímate y ponte en marcha! ¡Estas actividades son lo último!



¡Comienza AHORA!

## 'Gym-tonic'

### ¿Qué deporte es el tuyo?

SIGUE ESTA RUTA Y DESCUBRE CUÁL TE VA SEGUN TUS GUSTOS Y SUS CARACTERÍSTICAS

¡EMPIEZA AQUÍ!



"Quiero hacer deporte. De este curso no pasa. Me apetece y lo necesito... pero no se cuál elegir"

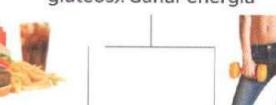
Perfecto, déjanos ayudarte. ¿Qué resultado buscas al hacer deporte?

Divertirme y estar mínimamente en forma



Sushi  
Hamburguesa  
Caray, con esa dieta vas a necesitar algo más fuerte. Sigue la flecha

Mejorar mi físico (brazos, abdomen, piernas, glúteos). Ganar energía



Resultados, ya  
Muy energéticos  
Al aire libre

"Ufff... Qué pereza. No me apetece nada sudar, y menos ponerme chándal"

Es tu elección. Este dossier no es para ti. Prueba con la sección de Belleza (pág. 38)



Odiás aburrirte  
Obsesionada con las calorías  
Te va lo urbano  
Adoras la arqueología

↓



Peli en el sofá



Concierto cañero

TU DEPORTE ES...  
**Body-balance**

01. Basado en el yoga y el taichi, te va bien para disciplinar tu cuerpo, al estilo del Pilates. Quemas 500 cal/1 h.



Eres muy sociable



Vas mejor por libre



Lo tuyo es bailar



¿Estás embarazada?

TU DEPORTE ES...  
**Dir-Drums**

02. ¿Has querido siempre tocar la batería de pequeña? Hazlo ahora sobre una fitball. Quemarás desde 300 cal/1 h.

TU DEPORTE ES...  
**Zumba**

03. Ritmo latino y coreografías sencillas. Ganarás flexibilidad y podrás llegar a perder 800 calorías/1 h.



O.J.D.: 100020  
E.G.M.: 378000  
Tarifa: 59500 €  
Área: 2600 cm<sup>2</sup> - 500%

TU DEPORTE ES...

## Crossfit

10. Sentadillas, natación, pesas, carreras... Todo esto combina esta disciplina. En una sesión puedes perder hasta 1.500 cal.

TU DEPORTE ES...

## Hiit

09. Entrenamiento físico a intervalos de alta intensidad. Seguirás quemando calorías incluso después de haber acabado.

TU DEPORTE ES...

## Gonnafit

08. Deporte a un ritmo fuerte en los lugares emblemáticos de tu ciudad. Dirás adiós a unas 400 cal/1 h.

TU DEPORTE ES...

## Paleotraning

07. Inspirado en los movimientos de nuestros antecesores, potenciarás al máximo tu organismo. Eliminarás desde 350 cal/1 h.

TU DEPORTE ES...

## ABE

06. Si sufres obesidad, hipertensión, diabetes o un problema musculoesquelético, es lo tuyo. Lo regularás y perderás 300 cal/1 h.

TU DEPORTE ES...

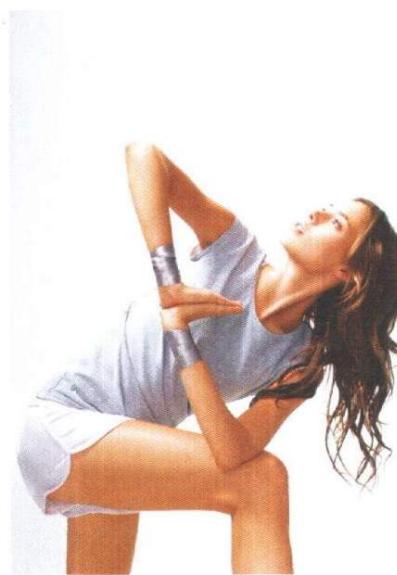
## TRX

05. ¡Michelines a raya! Eso conseguirás con este sistema del ejército yanqui. Podrás eliminar unas 700 cal/1 h.

TU DEPORTE ES...

## Kraking

04. ¿Te gustan los musculosos brazos de Madonna? Con esta bici para ellos, los conseguirás y te 'dejarás' unas 300 cal/1 h.



EL EXPERTO  
RECOMIENDA

### Juan Carlos López

FITNESS MANAGER.  
HOLMES PLACE PALACIO DE HIELO (MADRID).

"Con todas estas disciplinas se consiguen excelentes resultados. Eso sí, para evitar riesgos de lesiones y sacar el máximo partido al entrenamiento, interesa ponerse en manos de un experto. El diseñará, en función del objetivo, un plan personalizado que garanticé su consecución".



## Body-balance

01. Ejercita el abdomen y mejora el equilibrio y la flexibilidad.

**¿EN QUÉ CONSISTE?** "Inspirado en el yoga, el taichi y el Pilates, te aportará una sensación de calma y bienestar", explica Juan Carlos López, *fitness manager* de Holmes Place Palacio de Hielo (Madrid). Las sesiones -que duran una hora- se amenizan con música clásica, suave, o con sonidos de la naturaleza. Se realiza una serie de sesiones, dedicadas a un objetivo y una parte del cuerpo cada una.

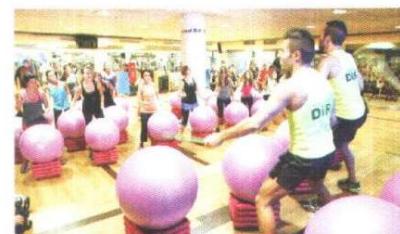
**PARA QUIÉN.** Para las personas que, además de ponerse en forma, deseen minimizar su estrés y ganar en control mental.

**DÓNDE:** [gimnasioc21.com](http://gimnasioc21.com) (Bilbao); [holmesplace.es](http://holmesplace.es) (en toda España); [arenaalicante.com](http://arenaalicante.com) (Alicante).

## Dir-Drums

02. Potencia brazos y vientre (todo el tronco superior).

**¿EN QUÉ CONSISTE?** Es algo tan sencillo como combinar la percusión con baquetas (bastones de batería) sobre *fitballs* con coreografías de baile al ritmo de la música. Cada sesión dura 55 minutos y se divide en calentamiento, la parte principal coreografiada (intensa y divertida), la vuelta a la calma y ejercicios de estiramiento para destensar los músculos (los brazos trabajan bastante).



**PARA QUIÉN.** Para todas las personas, ya que es principalmente una actividad cardiovascular (también trabaja la fuerza-resistencia muscular y la coordinación). Se pueden perder de 300 a 500 calorías en una sesión.

**DÓNDE:** exclusiva de los gimnasios Dir (Cataluña; [dir.cat](http://dir.cat)). Si te haces con los aparatos, puedes practicarlo en casa.



## Zumba

05. Mejora la flexibilidad y tonifica brazos y muslos.

**¿EN QUÉ CONSISTE?** De origen colombiano, mezcla *fitness* con música tipo reguetón y merengue. Para desarrollar los ejercicios se aprovecha al estructura de la canción y se crea una coreografía entretenida (también existen las clases sin ella, libres).

**PARA QUIÉN.** Es estupendo para todas las edades. Ganarás flexibilidad y coordinación y moldearás tu cuerpo (la cintura agradece los giros que se dan). Mantendrás el estrés a raya.

**DÓNDE:** [curves.es](http://curves.es) (toda España); [centuryfitness.es](http://centuryfitness.es); [vallfit33.es](http://vallfit33.es); [o2centrowellness.com](http://o2centrowellness.com); [youtube](http://youtube) (vídeos).





O.J.D.: 100020  
E.G.M.: 378000  
Tarifa: 59500 €  
Área: 2600 cm2 - 500%

**dossier**

**mía**

Fecha: 06/11/2013  
Sección: REPORTAJE  
Páginas: 33-37



## Kranksystem

### 04. Tonifica brazos, espalda, hombros y abdomen.

**EN QUÉ CONSISTE?** Un aparato estático, similar a una bici, en el que se pedalea con las manos. Se lleva a cabo con música de fondo (recuerda al *spinning*), mientras un entrenador indica la transición en los ritmos y los ejercicios de pedaleo.

**PARA QUIÉN.** Se trata de un ejercicio cardiovascular que le va bien a cualquier persona (está especialmente indicado para embarazadas, ya que fortalece el abdomen). Ayuda a liberar estrés y, aunque no lo creas, es muy eficaz para reducir grasa y quemar calorías (al utilizar sólo la parte superior del cuerpo, aumenta el consumo de oxígeno y esto hace que se queme grasa más rápido).

**DÓNDE:** [virginactive.es](http://virginactive.es) (gimnasios en toda España); [gimnasioleon.com](http://gimnasioleon.com) (Pamplona); [gimnasiomalaga.com](http://gimnasiomalaga.com) (Málaga).

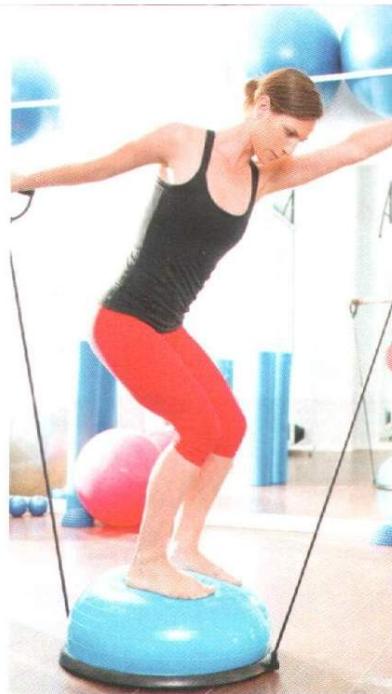
## TRX

### 05. Desarrolla fuerza, coordinación, resistencia, flexibilidad...

**EN QUÉ CONSISTE?** Son ejercicios en suspensión en los que se usan cintas elásticas con dos asas. El ejército estadounidense los desarrolló para cuando no dispusiese de espacio ni de equipo, ya que se pueden hacer tanto al aire libre como en interior y sólo se necesitan estas cintas.

**PARA QUIÉN.** Cualquier persona. En media hora se pueden quemar 400 calorías. Permite realizar muchos ejercicios funcionales que pueden combinarse de distinto modo. Para aprender a usar las cintas, es necesaria una clase de iniciación.

**DÓNDE:** [trxspain.es](http://trxspain.es); [holidaygym.es](http://holidaygym.es); [factoryfit.es](http://factoryfit.es); [gimnasio Fisioten \(Pinto, Madrid\)](http://gimnasio Fisioten (Pinto, Madrid)); [o2centrowellness.com](http://o2centrowellness.com).



## Plataforma ABE

### 06. Recupera la movilidad y flexibiliza los músculos.

**EN QUÉ CONSISTE?** Conocido también como Bosu o Togu, estriba en ejercitarse sobre una plataforma que amortigua el impacto en las articulaciones y los músculos. Sin coreografías fijas, se realizan movimientos aeróbicos de boxeo, baile, estiramiento... que cada persona puede desarrollar en función de sus capacidades. Suele hacerse en clases grupales de unos 45 minutos de duración.

**PARA QUIÉN.** Para todos, pero especialmente pensado para personas con poca movilidad por lesiones traumáticas, sobrepeso, diabetes tipo 2, etc. Ayuda a reducir los niveles de estrés (incluso reduce la depresión), a bajar la tensión arterial...

**DÓNDE:** [sistemaabe.es](http://sistemaabe.es); [onewellnesscenter.es](http://onewellnesscenter.es) (Málaga); [nosotras.com](http://nosotras.com) (Madrid); [Gimnasio Master \(Reinosa, Cantabria](http://Gimnasio Master (Reinosa, Cantabria); telf.: 942 75 54 54).

### EN CASA, CON TUS 'APPS'

**¿Sin tiempo para ir al gimnasio? No renuncies: Reebok Fitness App, Nike Training Club y Vitale (basada en la tecnología cloud) te lo facilitan.**



## Paleotraining

### 07. Estimula todo el organismo y la capacidad mental.

**EN QUÉ CONSISTE?** Es el único sistema de entrenamiento inspirado en el movimiento del *Homo Sapiens*.

Entrena las 15 funciones motrices principales del ser humano (saltar, trepar, propulsarse...), usando como elementos de carga el propio cuerpo y el entorno (se practica al aire libre, aunque también hay 'paleosalas').

**PARA QUIÉN.** Todas las personas. En su web recogen testimonios de cómo han mejorado la vida diabéticos insulinodependientes, por ejemplo. Tiene efecto antienvejecimiento y aumenta el bienestar físico y psíquico.

**DÓNDE:** [paleotraining.es](http://paleotraining.es). Con sedes en Tenerife, Lanzarote, Barcelona... También a domicilio y online ([mammothunters.net](http://mammothunters.net)).

## GonnaFit

### 08. Se gana fuerza, potencia, velocidad, precisión, agilidad.

**EN QUÉ CONSISTE?** En hacer ejercicio al aire libre. Así de simple y de eficaz, porque está demostrado que sumar naturaleza y actividad física repercute positivamente en el estado de ánimo y duplica las virtudes del ejercicio. GonnaFit.com es el primer gimnasio al aire libre en España: abdominales, fondos y sentadillas se realizan en espacios emblemáticos de la Ciudad Condal, dirigidos por un experto.

**PARA QUIÉN.** Para aquellos con cierto nivel de entrenamiento, aunque cuentan con clases colectivas para todas las edades y niveles.

**DÓNDE:** [gonnafit.com](http://gonnafit.com); telf.: 670 23 18 78. También puedes practicar al aire libre con tu entrenador personal: [tupersonaltrainer.com](http://tupersonaltrainer.com); [fitt.es](http://fitt.es); [mientrenador.es](http://mientrenador.es).





O.J.D.: 100020  
E.G.M.: 378000  
Tarifa: 59500 €  
Área: 2600 cm<sup>2</sup> - 500%



## Hiit

### 09. Aumenta la capacidad aeróbica y la resistencia.

**EN QUÉ CONSISTE?** Sus siglas inglesas responden a *High intensity interval training*, entrenamiento en intervalos de alta intensidad. Combina tiempos breves (15 segundos) a la máxima potencia con otros más largos (3 minutos) de esfuerzo moderado, para que los músculos se recuperen. ¡Una bomba contra las calorías! Y lo mejor es que se siguen perdiendo una vez acabado, gracias al exceso de consumo de oxígeno.

**PARA QUIÉN.** Personas preparadas físicamente, sin enfermedades cardiovasculares. Siempre hay que realizarlo con entrenador.

**DÓNDE:** [ingym.es](http://ingym.es) (toda España); [homewellnessmadrid.com](http://homewellnessmadrid.com); también puede ayudarte Oliver ([elentrenadoraustraliano.com](http://elentrenadoraustraliano.com)).



## Crossfit

### 10. Se gana fuerza, potencia, velocidad, precisión, agilidad...

**EN QUÉ CONSISTE?** Aunque inventado para entrenar cuerpos de élite militares, "los movimientos practicados son los que se utilizan a diario, por eso es tan efectivo", dice Juan Carlos López. Se combina natación con carrera, ciclismo, pesas, flexiones, fondos, extensiones lumbares...

**PARA QUIÉN.** Se adapta al nivel de cada persona y es ideal para los que se aburren de hacer siempre lo mismo en el gimnasio (con él no hay rutina). Beneficia a todo el organismo.

**DÓNDE:** [Holmes Place Palacio de Hielo](http://HolmesPlacePalacioDeHielo.com) (Madrid); [mundocrossfit.com](http://mundocrossfit.com) (con mucha información); [areacrossfit.com](http://areacrossfit.com) (Barcelona).

## 'Gym-tonic'

### EL EXPERTO RESPONDE

**Rubén Castillo**  
ENTRENADOR PERSONAL  
Centro Fisioten Pinto (Madrid) y One Wellness Center Marbella (Málaga).



### ¿ES BUENO TOMAR TERMOGENICOS?

"Se trata de aceleradores del metabolismo. Hay que ser prudentes, pues contienen mucha cafeína o té verde. Ocasionalmente, pueden ayudar a quemar grasa y calorías por el aumento de temperatura (sudas más), aunque en realidad se eliminan más sales minerales. De ahí que puedan incidir en los biorritmos y provocar taquicardias o problemas de corazón si no se controlan. Llevar una dieta equilibrada, baja en azúcares e hidratos y rica en verduras, proteínas y frutas, junto con practicar ejercicio de 35 minutos a 1 hora al día, es lo mejor para cuidarse".



## Kit básico para el mejor rendimiento

### LO ÚLTIMO: PRENDAS DE COMPRESIÓN

Antibacterianas, contienen microcápsulas que liberan cafeína, retinol y vitamina E para estimular el adelgazamiento y regenerar la piel (efecto *antiaging*). Al ser compresivas, mejoran la circulación sanguínea y drenan los líquidos. Además, regulan la temperatura corporal a 37 °C. Proskins, desde 82,75 €; en [maquillalia.com](http://maquillalia.com).

### DEPORTIVAS 'MASAI'

Es la línea Athletic de MBT, creada para mejorar la postura, activar la musculatura y reducir el dolor lumbar. Para llevarlas antes y después del entrenamiento (potenciarás los efectos del ejercicio y la recuperación). Modelo *Mahuta*, 139 €.



Zapatillas EasyTone, estimulan los músculos (80 €). **REEBOK**.

Abdo Gain Domyos, plataforma para abdominales (29,95 €).

**DECATHLON** Kettlebell, pesas para tonificación (desde 20 €). **REEBOK**.

