

Lo último para estar en forma

LA APARICIÓN CONSTANTE DE NUEVAS GIMNASIAS
RESPONDE A UNA DEMANDA CRECIENTE DE
PERSONAS QUE BUSCAN MEJORAR SU SALUD
DE UNA FORMA AMENA





Cada vez son más las personas que buscan nuevas alternativas para estar en forma. La moda del gimnasio, como la han dado en llamar algunos sociólogos, se ha instalado definitivamente en nuestro país, procedente de otros como Estados Unidos. Y es que son ya seis de cada 10 habitantes de España los que practican algún tipo de deporte. El logro de un buen estado físico, la mejora en salud e imagen y la huida del estrés son los principales motivos que esgrimen las personas que acuden de forma asidua a algún centro deportivo.

El interés se centra en deportes que permiten no sólo un buen estado físico, sino la diversión y la relajación en su tiempo de ocio. De ahí la constante aparición de nuevas modalidades. El sector está en continua evolución y casi cuando comienzan a implantarse nuevas actividades en los gimnasios, ya aparecen otras más novedosas en el mercado con resultados visibles en menos tiempo.

Las tradicionales clases de aerobio y *step* ya son parte del pasado, y han sido sustituidas por nombres difíciles de recordar como *body pump*, *spinning*, *aerobox* o *thai boxing*. No obstante, estas actividades también tienen fecha de caducidad, y en un breve plazo darán paso al Yoga en sus diferentes versiones, especialmente el *bikram yoga*, *intensati*, *masala bhanga*, *forza*, *performance max program*, *stiletto strength*, *gyritonic* y la consagración de los entrenamientos personalizados (*personal training*).





UN BALÓN, LA CLAVE • *Fit ball*

Este entrenamiento gira alrededor de una pelota gigante, *fit ball* (pelota suiza), sobre la que se realizan todos los ejercicios. A diferencia de otros ejercicios encaminados a fortalecer un solo músculo en cada movimiento, el trabaja con muchos músculos al mismo tiempo, añadiendo un valor de equilibrio que ayuda a soportar mejor el ejercicio físico.

Qué músculos se trabajan. Debido a su base inestable, obliga al trabajo de grupos musculares más o menos profundos, como los lumbares y estabilizadores de cadera, involucrados en la prevención de lesiones de espalda. Además, se favorece el fortalecimiento de los músculos de la espalda, en especial los

intervertebrales, y refuerza las estructuras articulares de las vértebras.

Quién puede practicarlo. Cualquier persona, con independencia de su edad y nivel de forma física.

Beneficios. Se pueden desarrollar ejercicios para todo el cuerpo de tipo dinámico o estático. Mejora la fuerza y aumenta el tono muscular. Sirve de apoyo para el trabajo de estiramientos. Refuerza el equilibrio, la coordinación y la postura, ayudando a prevenir dolores cervicales y lumbares, que aparecen como resultado inequívoco del sedentarismo. Aumenta la flexibilidad (estiramiento, y movilidad articular). Trabaja la resistencia muscular general. Incrementa la conciencia del cuerpo y su posición.

Contraindicaciones. No tiene.

Precauciones a tener en cuenta. En ejercicios de piernas y bíceps, las rodillas, al flexionarse, no deben adelantar a los pies -la base de la rótula estaría acusando demasiada presión-.

Debe saber que... el tamaño de la pelota ha de estar relacionado con la altura y peso de la persona. Una regla fácil de aplicar: cuando el usuario se sienta en la pelota, los muslos deben estar paralelos al suelo. El ángulo lateral que formen las piernas entre las caderas, rodillas, y tobillos debe ser de 90 grados. Es conveniente acostumbrarse a ella, manteniéndose sentado sobre la misma, para aprender a controlarla.

ARTES MARCIALES A RITMO DE MÚSICA *Body combat*



Programa de entrenamiento aeróbico, resistencia y flexibilidad que combina y adapta movimientos y técnica de boxeo, *kickboxing*, karate, *tai-chi*, *taekwondo*, *muay thai* y otras artes marciales para crear una clase colectiva intensa al ritmo de una música con efectos especiales. Aunque no hay contacto físico -se hace frente al espejo- hay que dar golpes y patadas, simular combates y entrenamientos.

Qué músculos se trabajan. Se trabaja mucho la parte superior del cuerpo, lo que lo diferencia de otras disciplinas aeróbicas. El *body combat* fortalece los hombros, brazos, abdominales y la espalda.

Quién puede practicarlo. Recomendado para cualquier edad y sexo, salvo para embarazadas.

Beneficios. Es un efectivo entrenamiento aeróbico y de tonificación muscular. Mejora el trabajo cardiovascular. A la vez que se gana fuerza, resistencia, flexibilidad y energía, se aprenden técnicas de defensa, se libera estrés y se queman muchas calorías.

Contraindicaciones. Está contraindicado para quienes sufran osteoartritis en la rodilla o en la cadera, siempre y cuando el médico no dictamine lo contrario.

Precauciones a tener en cuenta. Durante la práctica de *body combat* pueden aparecer problemas con las extensiones cuando se realiza algún ejercicio. También pueden surgir molestias de tendinitis y bursitis en el hombro, y problemas en las articulaciones.

Debe saber que... no es un arte marcial porque no hay patadas, puñetazos o golpes hacia otras personas. El trabajo se realiza frente al espejo y en sombra. Los alumnos no pegan a un objeto real.



CUERPO Y MENTE *Body balance*

agresivos. Reduce el estrés. Mejora la fuerza, la coordinación y el equilibrio, la postura y la capacidad de concentración. Aumenta la flexibilidad. Refuerza la densidad ósea.

Contraindicaciones. No hay.

Precauciones a tener en cuenta. A priori, no son necesarias.

Debe saber que... el body balance tiene variantes para embarazadas y personas de la tercera edad.

Este método está basado en un programa de ejercicios lentos y controlados. Se practica con máquinas muy específicas o en el suelo, bajo la supervisión de un profesional, en clases individuales o en grupos pequeños. Se busca la precisión de los ejercicios en pocas repeticiones. La respiración, la concentración, el control, la alineación, la concentración, la fluidez son los otros conceptos claves de Pilates.

Qué músculos se trabajan. Todos.

Quién lo puede practicar. Cualquier persona.

Beneficios. Alivio de problemas de espalda, caderas, rodillas, cuello, osteoporosis, lesiones deportivas, aumento de la autoestima y estilización de la figura.

Contraindicaciones. No hay.

Precauciones a tener en cuenta. A priori, no son necesarias.

Debe saber que... el objetivo es conseguir un equilibrio muscular, reforzando los músculos débiles y alargando los músculos acortados. Esto lleva a aumentar el control, la fuerza y la flexibilidad del cuerpo, respetando las articulaciones y la espalda

Mezcla la corrección postural del método Pilates, las posturas del yoga y los movimientos armónicos y suaves del *tai-chi* para trabajar a la vez la flexibilidad, el equilibrio y la fuerza.

Qué músculos se trabajan. Todos.

Quién lo puede practicar. Todo el mundo puede hacerlo.

Beneficios. Este tipo de ejercicio es muy beneficioso para las personas que tiene algún tipo de lesión muscular puesto que se evita dar saltos o hacer giros



CUERPO Y MENTE *Pilates*



FITNESS ACUÁTICO

Aquafitness

En general, el *aquafitness* se realiza mediante una serie de combinaciones de ejercicios físicos dentro del agua, implica una mejora rápida de la condición física general y además de una forma divertida.

Qué músculos se trabajan. Todos.

Quién lo puede practicar. Está indicado para todo tipo de personas y edades gracias a sus numerosos beneficios físicos. Personas con problemas de sobrepeso, en período de recuperación tras una operación de columna, u otra lesión traumatológica, problemas de movilidad y estabilidad articular, en rodillas, tobillos... y, en mayor medida, para problemas de espalda

en general. También es un ejercicio muy apto para mujeres embarazadas y tercera edad.

Beneficios. La presión hidrostática favorece el retorno venoso y la circulación sanguínea y linfática, disminuye la frecuencia cardiaca (aproximadamente 10 pulsaciones menos al mismo nivel de esfuerzo que fuera del agua) y tiene un agradable efecto masaje.

Contraindicaciones. No tiene.

Precauciones a tener en cuenta. Hay que evitar quedarse frío para prevenir lesiones y enfriamientos. Se debe tener cuidado al entrar y salir de la piscina con los cambios de presión y temperatura, ya que pueden provocar mareos.

Debe saber que... no es necesario saber nadar.

Modalidades:

Aquaerobic. Consiste en realizar una clase siguiendo el ritmo de la música como en el aeróbic, pero en este caso el impacto articular al saltar o al realizar ciertos pasos son amortiguados por el agua. En esta característica radica su gran aceptación tanto en personas con sobrepeso como en aquellas con problemas en rodillas o espalda.

Aquagym. En esta modalidad, los ejercicios se centran más en la tonificación muscular, en las repeticiones y en el trabajo con diferentes materiales, como pesas, pelotas, y otros materiales.



FITNESS ACUÁTICO

Aquaspinning

Similar al ciclo *indoor* (*spinning*), con instructor y música, pero impartido en el agua gracias a unas bicis con un sistema especial de lastrado en la piscina. La resistencia del agua multiplica la intensidad de la sesión y proporciona un masaje constante al cuerpo. Se trabaja el doble pero sin sensación de calor ni sudoración.

Qué músculos se trabajan. Los del tren inferior (cuádriceps, gemelos, glúteos, abdominales, etc.).

Quién lo puede practicar. Indicado para quien dispone de poco tiempo. En media hora se puede hacer

el ejercicio que el cuerpo necesita, además de ayudar de forma eficaz a controlar el peso y moldear las piernas. Actividad adecuada para mujeres, sobre todo con problemas de celulitis, porque responde al tipo de ejercicio que necesitan: sin impacto, continuado y con efecto circulatorio. Recomendable también para quienes tienen problemas de rodilla y necesitan fortalecer el cuádriceps sin riesgos.

Beneficios. Mejora del sistema cardiovascular, de la fuerza y resistencia física. El masajeo del agua tonifica y moldea piernas, trasero y abdomen. Como se trata de una actividad puramente aeróbica, el *aquaspinning* reduce la grasa y el tejido adiposo. Además, el agua tiene un gran efecto relajante y desestresante.

Contraindicaciones. No tiene, pues no hay movimientos descontrolados, la velocidad es más lenta y las articulaciones no soportan el peso del cuerpo.

Precauciones a tener en cuenta. Hay que evitar quedarse frío para prevenir lesiones y enfriamientos. Se debe tener cuidado al entrar y salir de la piscina con los cambios de presión y temperatura, ya que pueden provocar mareos.

Debe saber que... es recomendable que el agua cubra hasta el pecho para que los brazos también trabajen con el peso del agua. ◀