

Lo último en gimnasios en Nueva York

17.02.2012 | NUEVA YORK | Estela S. Mazo.

Descubra las disciplinas deportivas que están de moda en Nueva York y no tardarán en llegar a los gimnasios españoles.

'Calvinography', 'transcendcycle', 'powerstrike' o 'barre burn'. Apunten estos nombres si son aficionados al gimnasio: son las disciplinas deportivas que están de moda en Nueva York. **No tardarán en llegar a los gimnasios españoles**, que hace ya tiempo desataron ese gusto por los anglicismos, adaptando incluso términos de prácticas orientales.

Dos ejemplos. En el madrileño Club Metropolitan, elegido a veces por Justin Timberlake o Victoria Beckham en sus visitas a España, abundan las clases americanas: salvo "danza" y "aerolatino", **el calendario está repleto de citas con el 'body pump, el cycling, los abd Strech, el radikal, el cross gym**, el easy circuit, el cardio combat o el body balance'. En el Reebok Sports Club, donde también se dejan ver personalidades, políticos y empresarios, la tónica es la misma: hay clases de 'body tonic', 'dance style', 'gap stretch', 'box extreme', 'ski fit', 'twist & waist', 'jukari fit to fly' o 'power xtreme'.

A esta lista se sumarán pronto las nuevas modas deportivas de EEUU, donde las clases citadas hasta ahora son la "vieja escuela". ¿Cuál es la nueva? **Si practica yoga, olvídense. Está anticuado.** Esta disciplina se ha vuelto más sofisticada. En Nueva York, asisten a 'intelligentyoga' (además de sudar y respirar, hay que sonreír) o a vinyasa yoga, más atlético.

Si, en cambio, es de los que baila, igual ha descubierto ya la Zumba, que se imparte en algunas salas españolas y es muy popular en Nueva York. Aunque suena a la tradicional danza de toda la vida, **en su carta de presentación asegura fusionar coreografías de todo el mundo** al ritmo de entrenadores cualificados. Las neoyorquinas disfrutan en esta clase con canciones como El Venao o con clásicos de Gloria Estefan.

Pero esta clase va perdiendo adeptos. Se los acaba de robar la calvinography, para seguir bailando pero, esta vez **"incrementando el vocabulario del cuerpo"** a partir de coreografías no tradicionales.

La bicicleta también sigue siendo protagonista en los gimnasios de EEUU. Pero el simple cycling ha pasado de moda. Ahora se lleva el 'team lipstick cycling' (que es lo mismo pero con música 'asesina') o el transcendcycle, que añade un toque espiritual.

Tampoco crea que las disciplinas made in Spain se mantendrán de por vida. Los gimnasios nacionales pusieron en marcha el GAP (glúteos, abdominales y piernas). Muchos añadieron después el toque 'chic' de stretch (al combinarse con estiramientos), pero deberán inventar un nuevo nombre para añadir el ejercicio de la olvidada espalda, a la que prestan ahora especial atención en EEUU. Para tonificarla, ¿levantar kilos? **Sí, y, de paso, bajar la barriga en 'kettle bell workout'**, que ha dejado a un lado las tradicionales mancuernas para ejercitar la fuerza con una especie de pesos en forma de campanas.

La espalda gana adeptos, pero sin olvidar nunca los glúteos. Sería la hora de 'bottom's up': con clases de 30 minutos se puede llegar a tiempo a la operación bikini. Más fanes tiene el 'skinny jeans workout', que busca estilizar la figura femenina.

Si todo esto le aburre, siempre podrá ejercitarse en la tradicional cinta de correr. Aunque, **para estar también a la moda, no olvide tener al lado a un entrenador personal** que controle sus latidos. Y después, haga lo que haga, relájese al terminar en el spa, que es un valor en alza en todas partes.