



Tu equipo

Camiseta, **Reebok** (50 €). Cortavientos, **Reebok** (100 €). Gafas, **Oxydo** (79 €). Malla *dry fit* negra, **Nike** (81 €). Reloj digital, **Adidas** (75 €). Zapatilla plateada, **Nike Women** (112 €).

SI ERES PEREZOSA

Chi kung: relajante.

¿Qué es? Una disciplina basada en la medicina oriental china. Es muy eficaz como terapia antiestrés.

¿Cómo? Son movimientos lentos, suaves y armónicos que con constancia consiguen que recuperes toda la energía del cuerpo.

Un plus: devuelve la flexibilidad a tus articulaciones y fomenta tu energía, sin transpirar ni fatigarse. Idónea para practicarla a cualquier edad.

Precio: 50 € al mes (90 minutos semanales).

Dónde: Instituto de Terapias Integrales y Enseñanzas Energéticas. (Tel: 91 549 61 26).

Lo último: bicicleta eléctrica.

No necesitas permiso de conducir y tiene todas las ventajas de una bicicleta, pero además con la ayuda del motor para arrancar o subir cuestas. El motor se activa sólo cuando pedaleas y se desconecta a partir de 25 km/h. De esta forma haces ejercicio y te mueves sin cansarte.

Resultados: pones a punto tus piernas y glúteos.

Más info: tranzxpst.com.

Apúntate a **CROSSFIT:** corres, nadas, montas en bici, haces ejercicios de pesas, en anillas, y paralelas

En el gimnasio

PARA LAS MÁS ANIMADAS

TRX: nueva modalidad que utilizan las fuerzas armadas americanas. Se trata de entrenamiento en suspensión: son una serie de ejercicios en los que se utiliza el peso corporal.

Tu equipo: kit formado por:

- Cintas de *nylon* de tensión probada.
- Hebillas ajustables y antideslizantes, con una resistencia de 560 kg cada una.
- Empuñaduras de neopreno con soportes para los pies: mejoran la comodidad y la tracción.
- Mosquetón con diente de seguridad.
- El sistema se ajusta de 180 cm a 365 cm para permitir el uso a personas de todas las tallas.

Así es: una serie de ejercicios dinámicos y variados de espalda, hombros, pecho, cadera y piernas siempre en suspensión. Al estar diseñado para desplazar el centro de gravedad, activa la musculatura de toda la sección

media del cuerpo, incluyendo la zona abdominal.

Dónde: Caroli Health Club. (Tel: 91 000 18 86).

Krinking: pruébalo si quieres fortalecer el tronco y las extremidades superiores (del creador del método *spinning*: Johnny G.) Con una original bicicleta y dirigida por un monitor, se hace un entrenamiento cardiovascular centrado en el trabajo de la zona superior del cuerpo a ritmo de música *cañera*. **¿Beneficios?** Mejora la resistencia, fortalece la zona abdominal y consigue brazos espectaculares.

Boxeo olímpico: si buscas un deporte completo que se rige por reglas especiales. Además el guante tiene una cámara de aire que protege las manos de los golpes. **¿Resultados?** Tonificas los músculos de casi todo el cuerpo y, gracias al entrenamiento aeróbico que realizas, consigues mantener el corazón en forma y aumentar la resistencia física.

Dónde: ambas modalidades en Club DIR. (Tel: 93 115 13 75).

Military Training Extrem o su variante más radical, **Krav Maga:** arte marcial del ejército israelí, un fuerte entrenamiento físico que te enseña las técnicas para salir airoso de cualquier confrontación física con un oponente.

¿Ventajas? Además de aprender a defenderte, consigue que luzcas un cuerpo firme en poco tiempo y elimina mucho estrés. Está de moda entre *celebrities* como: **Hilary Swank, Madonna** y **Bar Refaeli**.

BodyJump: programa de entrenamiento que utiliza un mini trampolín sobre el que realizas los ejercicios con movimientos y coreografías innovadoras. Quemar calorías (700 en 1h), mejora el sistema cardiovascular y combate la celulitis.

Dónde: Ambas en Virgin Active Health Clubs. (Tel: 93 276 51 51).

Wattbike: bicicleta estática con un medidor de potencia que refleja cuál es tu nivel real. Así sabes cuánto tardarías en subir el Tourmalet y cuánto tiempo te sacaría Alberto Contador.

¿Cómo es? La sesión es de 60 minutos. En este tiempo te explican la colocación y manejo de la bicicleta, visualizas la técnica de pedaleo y te orientan sobre el entrenamiento. Al terminar tienes que hacer un test.

Dónde: Reebok Sports Club. (Tel: 91 426 05 07).

