

No hay excusa para no mover los músculos: se puede hacer sin salir de una ALFOMBRILLA, dentro del AGUA o con un chaleco de *electroestimulación*. ¿Lo último? La 'ANTIGYM', una disciplina también apta para vagas

Hacer ejercicio es bueno. La teoría está clara, pero a la hora de la práctica a veces chocamos con la falta de tiempo, la pereza, el aburrimiento... «Debemos ser realistas a la hora de decidir qué tipo de actividad física queremos realizar y tener en cuenta nuestras capacidades y disponibilidad. También es importante que nos resulte entretenida para no abandonar», aconseja Mario Redondo, especialista en deporte y ejercicio de Neolife (Madrid. Tel. 917 325 950).

Las que abominan de ir al gimnasio a 'machacarse' y sudar están de suerte, porque los ejercicios *slow* y de bajo impacto son tendencia: «Dentro de un gimnasio no todo es sudar y entrenamientos de alta intensidad. Hay actividades como el *aquagym* que trabaja el cardio y el tono con ejercicios sencillos y divertidos dentro del agua y con cero impacto. También hay una amplia oferta en el denominado *bodymind*, compuesto por actividades de entrenamiento estático, control de la posición y la respiración: pilates, yoga, taichi...», enumera Sergio Serrano, entrenador personal de Holmes Place Palacio de Hielo (Madrid. Tel. 917 162 300), que afirma que todas cuentan con beneficios com-

probados para la salud y preparan el cuerpo en tres niveles: mental, de resistencia aeróbica y de fuerza muscular. Incluso las que se consideran antigimnasio tienen su sitio en el mundo del fitness con una disciplina que se llama precisamente así: *antigym*. Este método, creado en los 70 por la fisioterapeuta francesa Thérèse Bertherat, consigue recuperar la vitalidad y el bienestar trabajando a fondo toda la musculatura. «Permite conocer mejor el propio cuerpo, descubrir su potencial y aprender a deshacerse de las tensiones que se instalan en espalda, hombros, nuca...», explica Ana Piñeiro, instructora y responsable de formación de Antigym España (antigymnasia.com). Se trabaja en pequeños grupos guiados por un profesional certificado que propone movimientos simples y variados: «Son sencillos, sí, pero muy eficaces y de gran alcance. Quizá no resulten espectaculares para un observador externo, pero se aprecian cambios desde la primera sesión». Una sesión de hora y media a la semana es suficiente: mejora el tono muscular y la movilidad, disminuye el estrés y las tensiones y desarrolla la motricidad y la coordinación. «El resultado es un cuerpo distendido, que se mueve con más soltura y elegancia, se estiliza y recupera su belleza natural. Mis clientes escuchan frases como '¿te has hecho algo?' después de un tiempo practicándola». ■ M.P.

“ El ejercicio realmente eficaz es el que realizamos, por eso no hay que ponerse metas muy altas, sino conseguibles. Si nos divierte, no abandonaremos ”

CUERPO Y MENTE

¿Qué tal un ejercicio que permita adelgazar y tonificar pero que trabaje también la mente y el estado anímico? El Meditation Sports Program lo consigue con una combinación de técnicas orientales (hotelbarcelo-sanctipetri.com).

ELECTRO ESTIMULADO

Con Miha Bodytec, un chaleco de electroestimulación que activa 350 músculos a la vez, se reducen la grasa y el peso y se aumentan la fuerza y la resistencia con tan sólo 20 minutos a la semana (carolihealthclub.es).

PARQUE DE ATRACCIONES

Se conoce como *body jump*, *power jump*, *up-jump*... Consiste en realizar ejercicios de coordinación saltando, al ritmo de la música, en una cama elástica. Endurece los glúteos y quema más de 500 calorías en 45 minutos (holidaygym.es).

EN LA RED

Se conocen como gimnasios 2.0 y no es otra cosa que realizar ejercicio *online* desde cualquier sitio y a cualquier hora. La falta de tiempo, la pereza de ir al gimnasio, los viajes o la dificultad para llevar una rutina ordenada provocan la proliferación de herramientas, de pago o gratuitas (Gym-in, Ictiva, VirtualGym, o incluso YouTube), cuyos tutoriales se siguen desde nuestra TV, tableta, *smartphone*... La nueva aplicación de Rituals, APP Rituals, guía en la práctica de la meditación y el yoga.