



Universitat Autònoma de Barcelona

Facultad de Filosofía y Letras
Departamento de Filología Española

**Las tramas culturales del *Fitness* en Argentina:
los cuerpos activos del *ethos* empresarial emergente**

María Inés Landa

Tesis doctoral dirigida por:

Dra. Meri Torrás

Dra. Beatriz Ferrús

**Estudios de Doctorado
en Teoría Literaria y Literatura Comparada
Barcelona, 2011**

II. TAPAS DE REVISTAS

1. Revista *Cuerpo&Mente Deportes*

Cuerpo&Mente Deportes
año 21, núm. 268, Buenos Aires
(Argentina), 2010



Cuerpo&Mente Deportes
año 21, núm. 267, Buenos Aires
(Argentina), 2010



Cuerpo&Mente Deportes
año 22, núm. 266, Buenos Aires
(Argentina), 2010



Cuerpo&Mente Deportes
año 20, núm. 255, Buenos Aires
(Argentina), 2009



Cuerpo&Mente Deportes
año 14, núm. 154, Buenos Aires
(Argentina), 1999



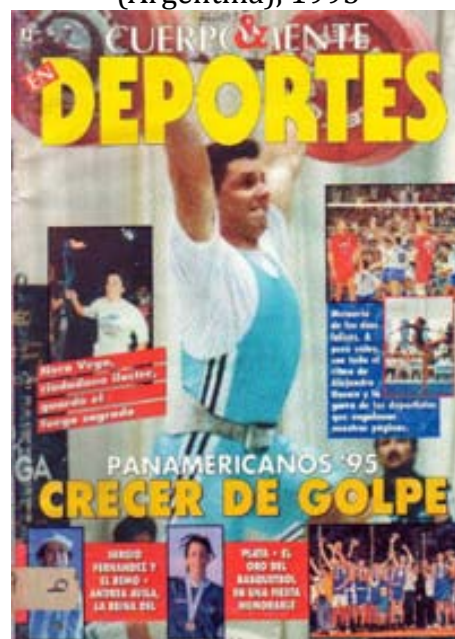
Cuerpo&Mente Deportes
año 13, núm. 139, Buenos Aires
(Argentina), 1998



Cuerpo&Mente Deportes
año 12, núm. 126, Buenos Aires
(Argentina), 1997



Cuerpo&Mente Deportes
año 10, núm. 103, Buenos Aires
(Argentina), 1995



Cuerpo&Mente Deportes
año 2, núm. 9, Buenos Aires
(Argentina), 1986



2. Revistas *Men's Health* y *Women's Health*

Men's Health
año 15, núm. 1, enero, Buenos Aires
(Argentina), 2008



Women's Health
octubre, Buenos Aires
(Argentina), 2010



Women's Health
mayo, Buenos Aires
(Argentina), 2009

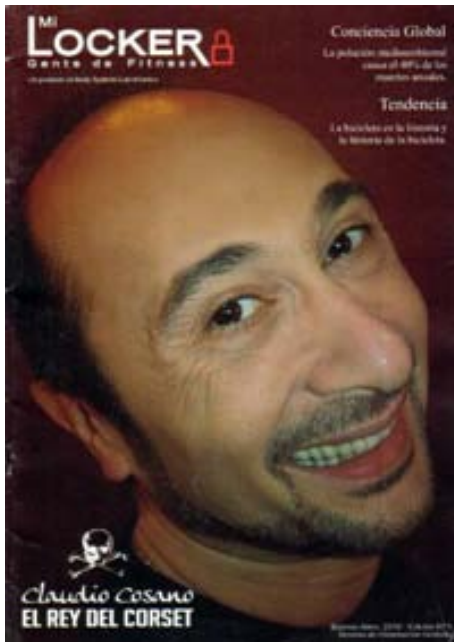


Women's Health
noviembre, Buenos Aires
(Argentina), 2008



3. Revistas Varias

Mi Locker - Gente de Fitness
núm. 5, Buenos Aires (Argentina), 2010.
Revista de Distribución Gratuita



Mi Locker - Gente de Fitness
núm. 1, Buenos Aires (Argentina), 2009.
Revista de Distribución Gratuita



Natural BodyBuilding & Fitness
vol. 22, issue, february,
New York, 2009



Cuestión de Peso
fascículo 9, agosto, Buenos Aires
(Argentina), 2007



Mejor Cuerpo
 núm. 7, Buenos Aires (Argentina), 2005
 Editada por Ideas Vivas Editorial



Men's Fitness
 núm. 6, mayo, Miami
 (United States), 2001



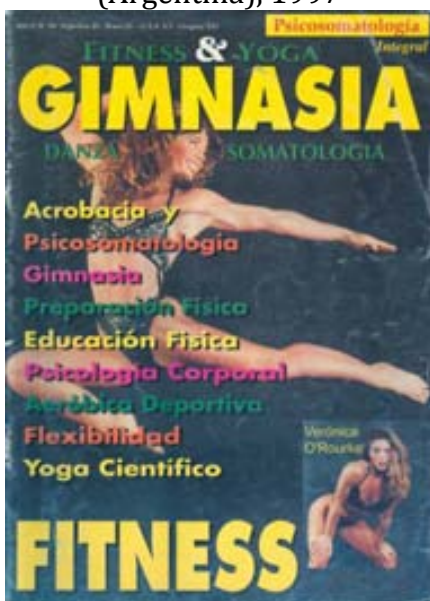
Salud & Fitness
 núm. 4, septiembre, Córdoba
 (Argentina), 2001.
 Revista Oficial de Aerobics Center
 (Centro de Capacitación)



Muy interesante
 núm. 118, agosto, Buenos Aires, 1995



Fitness & Yoga Gimnasia
 año 9, núm. 64, Buenos Aires
 (Argentina), 1997



Fitness & Yoga Gimnasia,
 año 9, núm. 65, Buenos Aires
 (Argentina), 1997



Planeta Fit
 núm. 6, España 2009



Folleto informativo
Aerobic Center
 Córdoba (Argentina), 2009



III. ARTÍCULOS Y SECCIONES DE REVISTAS

1. Artículos con autor especificado

- Begne, Yamile (2008) "El Factor Relax", en *Women's Health*, noviembre, págs. 73-79, Argentina. Fotografías exhibidas en el artículo de Ture Lillegraven.
- Timon, Vicky (2009) "El cuerpo armónico", en *Planeta Fit*, núm. 6, págs. 24-31, España. Fotografías exhibidas en el artículo de Leonardo Castro. La autora es profesional de *Fitness* experta en Pilates.

2. Artículos de la revista que no explicitan el autor

- "Gimnasios al Aire Libre", en *Cuerpo&Mente Deportes*, año 21, núm. 268, Buenos Aires (Argentina), 2010, págs. 54 - 59.
- "La falta de nuevos referentes", *Cuerpo&Mente Deportes*, año 21, núm. 267, Buenos Aires (Argentina), 2010, págs. 30-34.
- "Gimnasia en casa", en *Cuerpo&Mente Deportes*, año 22, núm. 266, Buenos Aires (Argentina), 2010, págs. 36-37.
- "Los hombros hacen al hombre", en *Cuerpo&Mente Deportes*, año 22, núm. 266, Buenos Aires (Argentina), 2010, págs. 58-60.
- "Figure First – Choosing your competition suit", en *Natural BodyBuilding & Fitness*, vol. 22, issue, february, New York, 2009, págs. 18 -19.
- "Dios me dio otra oportunidad y la tengo que aprovechar", en *Cuestión de Peso*, fascículo 9, agosto, Buenos Aires (Argentina), 2007, pág. 26-29.
- "Cuatro Formas de estar en Forma", en *Cuerpo&Mente Deportes*, año 2, núm. 9, Buenos Aires (Argentina), 1986, pág. 31 – 33.

3. Sección de Revista

- "Historia de Éxitos" en *Cuestión de Peso*, fascículo 9, agosto, Buenos Aires (Argentina), 2007, pág. 3.



— CUATRO

FORMAS —

**— DE
ESTAR**

— EN

— FORMA



Una breve presentación comparativa de cuatro disciplinas que concitan el interés popular. En sucesivas entregas nos introduciremos a fondo en cada una de ellas.

STRETCHING

YOGA

En qué consiste:

- Diversos movimientos y posturas del cuerpo, realizados con relajación y con la atención concentrada en los músculos que se están estirando.
- Respiración lenta, rítmica, controlada.



- Series de ásanas o posturas tradicionales de yoga y relajación entre una y otra. Se realizan sin forzar los músculos y con la atención concentrada en lo que ocurre en el cuerpo con cada movimiento.

- Respiración controlada. Además se efectúan prácticas de diferentes tipos de respiración (pranayanas).

Qué requiere:

- Puede practicarse en cualquier momento y lugar: sesiones fijas al levantarse o por la tarde, estiramientos sueltos aplicados a nuestras actividades cotidianas, etcétera.

- Requiere disponer de tiempo (entre media hora y hora y media por sesión) y de un lugar tranquilo.

Efectos:

- Indoloro, no produce cansancio. Util en todos los casos de rigidez muscular o nerviosismo.
- Es ideal en el entrenamiento deportivo, o antes y después de cualquier ejercicio: prepara los músculos para el movimiento y previene tirones y lesiones. Existen estiramientos específicos para cada deporte: ciclismo, jogging, natación, gimnasia, esquí, fútbol, tenis, surf, danza, etcétera.

- Alterna estiramientos, esfuerzo moderado y relajación; no produce cansancio. Indoloro si se practica correctamente (sin forzar y sin ningún apuro por lograr posturas espectaculares: con bastante calma hindú).



Finalidad:

- Se fundamenta en el estiramiento lento y conciente de los músculos y en ayudar especialmente al sistema circulatorio.
- Produce equilibrio psico-físico (las tensiones mentales se traducen siempre en tensiones musculares; si se distienden los músculos se distiende la mente).

- Sus principios son: conciencia, flexibilidad, equilibrio y relajación. Su objetividad es mantener la salud y producir bienestar psicofísico.

- Tradicionalmente es uno de los primeros pasos en la senda espiritual del yoga.

Origen:

- Es una adaptación de sencillas posturas de yoga y ejercicios ideados a partir de los actuales conocimientos fisiológicos y anatómicos y de la experiencia en el entrenamiento de deportistas y atletas.

- Tradición de la India con miles de años de antigüedad.

- El estiramiento y el aeróbic se basan en gran parte en él, pero adaptándolo al carácter occidental.

AEROBIC

JOGGING

- Serie de ejercicios que se realizan con la atención puesta en el ritmo de la música (Rod Stewart, Olivia Newton-John, Diana Ross, etc.). La sesión comprende ejercicios de calentamiento, estiramiento, jogging aeróbico, tensión e hiperextensión y enfriamiento.
- El cuerpo hace un gran esfuerzo y la respiración va acompañada con él.

- Tiempo: entre 20 y 40 minutos por sesión. Hace falta un lugar espacioso y, claro está, música.

- Es un entrenamiento de resistencia, ideado en principio para pilotos y astronautas, que funciona principalmente por tensión de los músculos y estiramientos rápidos; riesgo de calambres y lesiones. Eso sí: se eliminan grasas.
- Produce cansancio, pero también satisfacción ya que se estimula intensamente el sistema nervioso.

- El objetivo es mover el cuerpo que pasa demasiado tiempo inactivo y oxigenar las células "asfixiadas" por un ambiente inadecuado (cápsulas espaciales, oficinas, locales llenos de humo de tabaco, embotellamientos del tránsito, etc.)

- Al ser estimulante del sistema nervioso es útil para salir de situaciones de decaimiento y apatía.



- Mezcla de danza jazz, ballet, jogging, estiramiento, tensión dinámica y yoga; todo ello acompañado por música de onda.

- Correr despacio y rítmicamente.
- Respiración sincronizada con movimiento.

- Tan sólo es necesario encontrar unos pocos kilómetros de camino o carretera con el aire poco contaminado.

- Es el ejercicio físico más sencillo y natural.
- Produce un cansancio moderado pero muy beneficioso.



- Hoy en día el jogging, el correr moderadamente, se ha convertido en la forma más practicada de "mover la sangre del cuerpo", cosa especialmente necesaria en un tipo de vida sedentaria en extremo.

- Ejercicio natural en el ser humano. Puesto de moda en las ciudades por una necesidad lógica.

"DIOS ME DIO OTRA OPORTUNIDAD y la tengo que aprovechar"

Juan José Videla, llegó con sus 21 años a Cuestión de Peso en marzo con 226 kilos. Luego de tres meses y orando todas las noches con su compañero Hugo, bajó 50 kilos.

TEXTO: LUCAS AYUB / FOTOS: ALEJANDRO KAMINETSKY

Juanjo entra al bar. Camina tranquilo y se dirige a la mesa. No es muy alto, calculo que andará en el metro setenta; igualmente lo que intimida es su cara: tiene cara de malo. Pero malo, que te mira y te da miedo sin mostrar los dientes. Corre la silla y calcula con la mirada. El temor pasa en este momento por si no entra. Se sienta y dice: "Hace un mes no entraba en la silla", luego sonríe. Me aflojo, su sonrisa me da cierta tranquilidad y más cuando me confiesa que todo el mundo piensa que es malo, pero que su apariencia engaña.

Antes de responder la pregunta se encarga de aclarar que es hincha de Boca: "Poné que soy bostero". Le hago caso. Pero también me interesa saber, cómo llegó a ser de Juan José Videla a este Juanjo de 21 años, con su pelo oscuro enredado y la mirada cerrada, morocha, pero con una ternura en la voz que devela su origen (cordobés) y por la pasividad con que habla, su lugar de residencia (Uspallata, Mendoza): "¿Cómo llegaste a Cuestión de Peso?", pregunto y enseguida se larga. - En 2006 le compraba ropa a una mujer, y cuando iba, me hacía ver el programa. O sea,



yo iba a comprarte y ella me obligaba a verlo. Era obesa también, y lloraba todo el tiempo. A mí me ponía mal, pensaba si quería venderme ropa o que viera el programa y bajara de peso. Entonces dejé de comprarle. Después, en 2007, lo veía por iniciativa propia y en septiembre comencé a mandar cartas, mails y a meterme en la página.

- ¿Y qué pasó este año?

-En enero, mi mamá fue a un diario y me hicieron una nota en un noticiero. Lo único que pedía era entrar al programa o tener un tratamiento. No quería

operarme porque me daba miedo. O sea, el by-pass me lo iba a hacer después de bajar de peso. Incluso me entrevisté con un cirujano y me cagué en las patas. Mi hermana me vio llorando en un cordón después de eso, y consiguió como pudo la plata para que me viniera al casting. Vine, me pasé todo el día esperando, y nada. En el medio, entró la nueva tanda y me quedé sin esperanzas. De ahí empecé a comer más que antes, por bronca e impotencia. Volví el 4 de febrero, me hicieron otro casting y me dijeron: "En marzo te avisamos si entrás o no". El 17 de marzo, estaba en el mercado comprando frutas y me avisa un amigo que estaba la gente de la producción. Me hicieron un reportaje y me dijeron que al día siguiente me contactaban. A la mañana, nada, y pensé que me habían metido el perro, pero a la tardecita, mientras acomodaba las verduras, cayeron con una cámara y me dijeron que entraba al programa.

- ¿Cómo recordás ese momento en que te confirmaron que entrabas?

- Un sueño. No sólo mío, sino también de mi mamá. Todas las expectativas de vida que tenía se convirtieron en realidad cuando me dijeron: "Entraste al programa". Es como que Dios te da una nueva oportunidad para

"Somos una familia de obesos, pero no sólo por genética, nos pasábamos todo el domingo comiendo"

"Mi novia también engordó; se hizo cómplice. Sin embargo, desde que entré al programa, nos hicimos la promesa de bajar y lo estamos logrando"



salvarte. Se mezcla todo: tenía el número 633 en el casting, que es la edad de Cristo, y para Semana Santa me confirmaron que entraba.

- ¿Sos creyente?

- No mucho. Hubo un momento en que lo desafié cuando mis papás se separaron. Aunque ahora que comparto la pieza con Hugo, oramos todas las noches. Me he aferrado más a Dios. El me dio otra oportunidad y la tengo que aprovechar.

- ¿Cómo creés que pudo haber influido la separación de tus viejos en tu obesidad?

- Ellos se separaron cuando tenía once, pero lo más jodido fue en 2004, que falleció un amigo. Desde entonces hasta este año

engordé 70 kilos. Cuando conocí a mi novia pesaba 140 y en esos cuatro años aumenté todo ese peso. Ella también aumentó, es como que se hizo cómplice. Sin embargo, desde que entré al programa, nos hicimos la promesa de bajar y lo estamos logrando.

- **Estás bajando de peso por y con ella...**

- Sí, también por mi familia. Tengo una sobrina de once años que pesa 90 kilos.

- **¿Todos ellos son obesos también?**

- Sí, somos una familia de obesos. Es una cuestión familiar, pero no sólo genética. Los domingos arrancábamos a comer a las nueve de la mañana y seguíamos hasta la noche, cuando terminaban los resúmenes de los

partidos de fútbol.

- **¿Cómo ves esa vida, actualmente en medio del tratamiento?**

- Ahora con estos ojos, me doy cuenta de que, por ejemplo, con mi hermano no disfrutábamos de mi sobrino. En lugar de ir a una plaza, nos encerrábamos a comer. No me daba cuenta de que me iba matando. Ahora, si llega el domingo, pienso en ir a caminar con mi novia al cerro, o hacer otra cosa que no sea estar encerrado comiendo.

- **¿Cómo fue entonces el efecto contagio en la familia?**

- Bien, mis hermanos están bajando, mi novia, mi sobrina. Salvo mi hermana menor, que en el último tiempo engordó.

- ¿Qué le dirías ahora con esta experiencia?

- Ya se lo dije y lo hago siempre: vine acá para cambiar mi vida y eso los involucra a ellos también. Toda la familia tiene que comprometerse.

- ¿Cómo juega la culpa cuando comés?

- En mi caso, nació en estos tres meses, al darme cuenta de lo mal que le estaba haciendo a mi mamá. Ella me hacía de comer y muchas veces la insultaba si no me quería dar más. Le decía: "Soy yo el que trabaja y quiero seguir comiendo". Me daba más para no hacerme enojar, pero se ponía mal ella también. Es feo cuando te das cuenta de que le estás haciendo mal a un ser querido y encima acordarte de tu mamá y el mal que le hiciste cuando cortás una milanesa y no por una foto. Me levantaba a comer en medio de la noche, o producto de la apnea del sueño, y ella se quedaba mal. Discutíamos, le gritaba...

- ¿Cómo es pelearse con tu familia por comida?

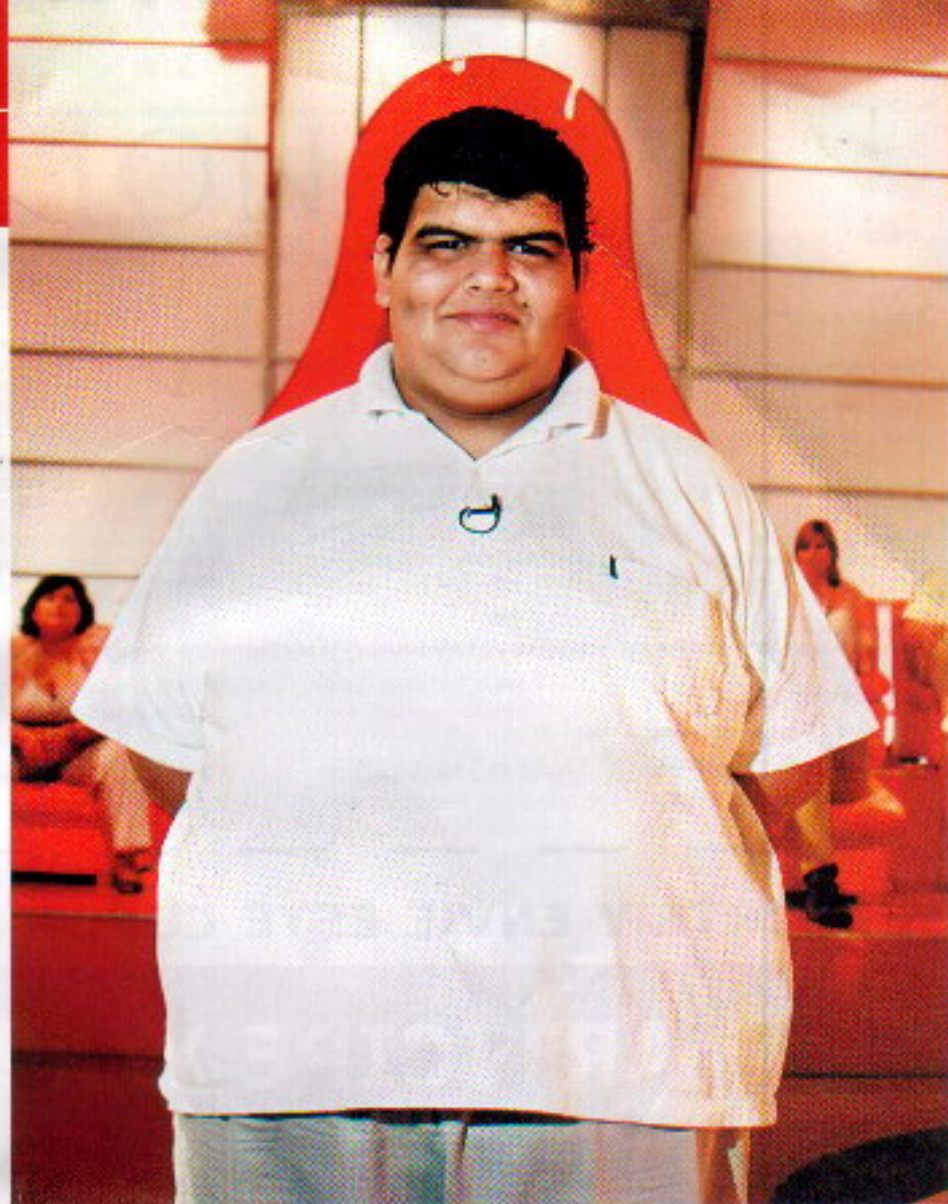
- Te das cuenta de que la obesidad es una enfermedad y la comida una adicción. La culpa te pega cuando ves la mala relación que tuviste con un ser querido por un plato de comida.

- ¿Y ahora?

- Hace dos meses que no la veo y me muero por estar con mi vieja. Más que eso, abrazarla y pedirle perdón.

- ¿Cómo recordás tu infancia?

- Nací en Córdoba y nos fuimos a



"Tengo más miedo a mi adicción al alcohol que a la comida"

Mendoza, porque mi mamá estaba sola. Mi papá se separó de mi mamá y siempre estuvimos solos. En Mendoza vivimos en lo de mi tío, y los fines de semana comíamos muchísimo. Es que comía mucho porque no sabía si iba a poder comer algo en la semana. Y finalmente, la muerte de mi amigo fue el momento cúlmine de esa etapa. Me quedé solo y cuando iba a bailar, únicamente tomaba.

- ¿Sos alcohólico?

- Sí, llegué a tomar hasta quince litros de fernet. Era los fines de

semana, pero tomaba mucho. Ahora hace tres meses que no tomo, y me di cuenta de que me sigo divirtiendo igual. Tengo más miedo a mi adicción al alcohol que a la comida.

- ¿Cómo te imaginás con el alta?

- No va a ser fácil, pero sé que voy a empezar a disfrutar el ciento por ciento de mi familia, de mis cosas, de mi trabajo. Subí el primer peldaño de esta escalera y quiero llegar arriba. Me siento con más confianza de mí mismo, de mi cabeza. Lo bueno es que todo esto va mejorando, y es para bien.

With the INBF and WNBF having so many exciting and challenging divisions to choose from, I am constantly asked by competitors and clients, "Are there different types of suits for the Ms. Fit Body, Best Body and Figure divisions?" The answer is an overwhelming yes.

The main thing to realize is that the look for each division is very different, so the suit choice, color, style, rhinestone adornment, etc., should be selected wisely. What follows is a breakdown of each division, how each is different and the reasons why you need to choose your contest suit carefully.

FIGURE

First and foremost we are all familiar with Figure . . . and for those of you who are not, I will elaborate for you. Figure was a new division that started back in 1995, and it is a softer look as opposed to bodybuilding. Competitors wear heels and competition suits with rhinestones, plus standard regulation contest swimsuits. This type of a swimsuit crisscrosses in the back, has a "V" front and triangle cups on top. At the amateur level you do not have to "bling" it up as much (and I suggest saving your money for the pro level). At the pro level you definitely want to bring it up a bit more with the Swarovski crystals. I have noticed some competitors wearing suits with areas of the bottoms cut out in the bottom of the hip area with very little fabric and only a rhinestone piece holding the sides together. I do not suggest wearing this type of a suit for Figure as it is not the standard suit of choice.



Janet Marsico

MS. FIT BODY

This is the newest division, and seems to be taking off better than I ever thought possible! At first, the girls were a bit leery of this category and were uncomfortable posing like a bodybuilder. But I must say they absolutely love it and enjoy the fact that they are displaying their physiques in an artistic manner. If coached properly, this is a very beautiful way to present your physique! With this type of a division, we suggest the standard Figure competition suit with that crisscrosses in the back, displaying a triangle top and a "V" cut at the bottom. Again, please do not purchase the bottoms with the cut outs at the hips - it only distracts from the physique. Also, a lot of the competitors compete in both Figure and Ms. Fit Body, which is easy because the suits required are identical. This way you are saved the expense of purchasing two separate suits.

BEST BODY SWIMSUIT

This particular division is a whole new ball game. I have seen a lot of competitors wear Figure swimsuits for this division and while it is not a travesty if you do, it is not suggested. The type of suit you should wear for this division is actually one you would wear to the beach, but a choice that is an extremely sexy, flattering and accentuates all your assets. The fabric can be sparkly (but not over the top with rhinestones) - maybe just a few

Nadine Dumas



 **FIGURE**
 **FIRST**

CHOOSING YOUR COMPETITION SUIT

PHOTOGRAPHY BY JASON BREEZE PHOTOGRAPHY

just to dress it up a bit. But it is not a requirement and many competitors don't wear these. A great source for this particular type of a suit is Mary Radparva; her e-mail is maryviasdwin@hotmail.com (mention "Figure First" for a discount). It's also important to add accessories when it comes to the Best Body division. A few years back one of my friends who competed in Best Body wore sunglasses on top of her head during her model walk (but not during the group comparisons). She won her class. In other words, have fun!

When choosing suit colors, a lot of girls pick a suit that they liked on another competitor, not taking into consideration that the suit color might not be a good choice for them. For instance, if you have brunette hair, some

good choices are dark blue, fuchsia, red, black, dark brown and various other warm colors.

But if you are a blonde, some good color choices might be pink, turquoise, citron, teal and an array of light colors. I once wore bubble gum pink and light blue to a competition and looked terribly washed out with my dark brunette hair.

Obviously those were the worst color choices for me, but hey, we live and learn, right?

Some other good tips that are helpful and necessary with your "total package" are to make sure you have the correct shoes, suit, hairstyle and makeup, take stage coaching lessons (to perfect your walk and stances), keep training and remain strict with your diet. Also, if anyone needs directions on how to fasten and tie your suit, please feel free to e-mail me. I would be more than happy to forward the correct information to you.

And as always, remember: "It's all about stage presence." ★

Janet Marsico is the owner of The Figure Workshop (thefigureworkshop.com) and the Official Figure Stage Coach for the INBF/WNBF. She can be reached for questions and comments and/or feedback by e-mailing marsico711@aol.com.

Belinda Schuedel



Allison Vernon



PHOTO: NIKOS



Nayabi Perdomo

PHOTO: NORBERT TORRENTE

COMPETITION RESOURCES:

Figure, Ms. Fit Body, Best Body Posing Coaching:

Janet Marsico - marsico711@aol.com

Shoes: SheerVanity.com

Figure/Ms. Fit Body Swimsuits: CJ (Cynthia James) - ccejay6630@aol.com

Caron Hospedales - caronsuits@yahoo.com

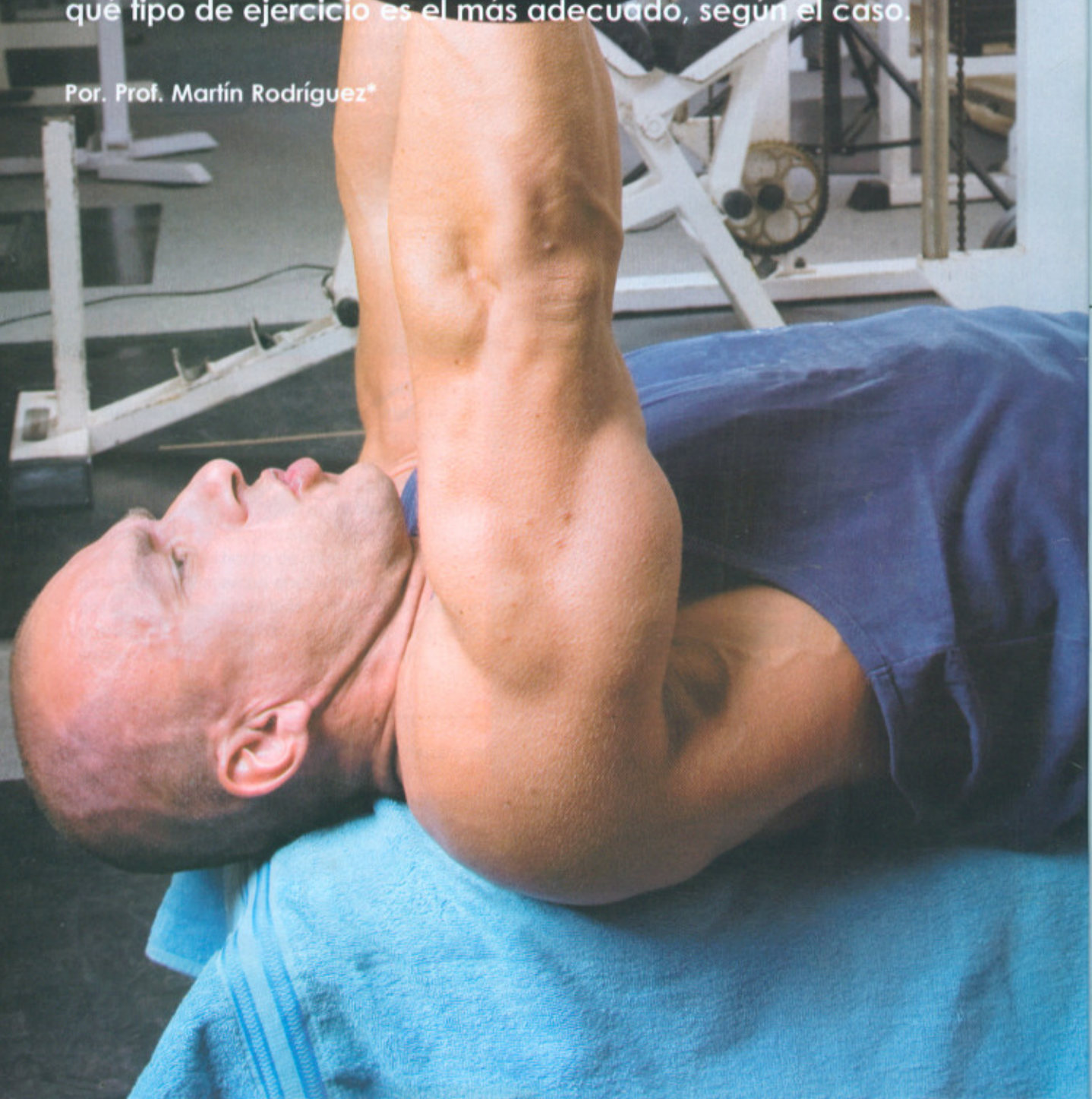
Best Body Swimsuits: Mary Radparva - Maryviasdwin@hotmail.com

Hair/Makeup/Body Painting: Elise Firestone - Elisefirestone.com

LOS HOMBROS HACEN

Los deltoides representan una parte del cuerpo que da forma al físico masculino, y marcan una línea estética muy requerida por ellos en los gimnasios. Sin embargo, no basta con instalarse en una máquina y entrenar... Hay que ver qué tipo de ejercicio es el más adecuado, según el caso.

Por. Prof. Martín Rodríguez*



AL HOMBRE

Y Hace ya más de 2.000 años que los griegos instauraron los cánones de la belleza corporal. Sin embargo, a pesar del tiempo que nos separa, su influencia todavía nos rige (por lo menos en el inconsciente) y aún aquellas estatuas grecorromanas siguen representando la belleza clásica del cuerpo humano en sus mejores proporciones.

Existen tres características claves de la estética física masculina: hombros anchos, cintura estrecha y pantorrillas desarrolladas.

El primer impacto visual cuando se contempla un físico es el de su contorno general, no el detalle de cada una de sus partes, sino la silueta en su totalidad. Dichas zonas corporales tienen un gran impacto sobre la imagen general que proyecta el cuerpo.

La zona del poder

Los hombros anchos y redondos en el hombre no sólo le confieren un aspecto de poderío físico, también brindan una imagen atlética y agradable a la vista, están relacionados con la postura y con cómo nuestra imagen corporal es percibida.

De hecho, casi todos los trajes para hombres incluyen hombreras. Y es que al incrementarse la amplitud de hombros, disminuye perceptivamente el ancho de la cintura, por lo que razones para ejercitarlos (como puede verse) no faltan.

En las competencias de *bodybuilding*, incluso, el desarrollo de esta parte del cuerpo es un firme objetivo a alcanzar por los fisicoculturistas.

Ventajas y desventajas en los ejercicios

Los "hombros" anatómicamente están confor-



1ª exposición de la industria del deporte

formá parte de este mega evento y armá tu propio stand, consultanos!!!

los deportes... los clubes... las marcas... y todo lo que siempre quisiste ver

del 19 al 25 de julio

TANDIL

www.tandilsports.com.ar

contacto

multicity sports / Landilsports
 (02293) 15-923255 / (02293) 15-498504 / (02293) 15-496765
 informacionts@yahoo.com.ar
 publicidadts@yahoo.com.ar
 suscripcionts@yahoo.com.ar

club rivadavia

Av. J. D. Perón 1346 / TANDIL / (02293) 44-6121
 clubdeporrivadavia@hotmail.com
 clubdeportivrivadavia@hotmail.com
 marketingrivadavia@hotmail.com

facebook



mados por varios músculos, en especial los deltoides anteriores, medios y posteriores.

Si bien existen diversos ejercicios que enfatizan cada región muscular en especial; antes tendríamos que resolver otro dilema...

Hombros, de pie

Al realizar, por ejemplo, un ejercicio de hombro parado, encontramos las siguientes ventajas:

Como utilizamos más músculos para equilibrar la posición (estabilizadores), gastamos más calorías.

Es un ejercicio más integral ya que activa músculos que descansan al estar sentados.

Podemos levantar cargas importantes, las cuales ayudan a desarrollar la fuerza o hipertrofia general (aumento de masa muscular).

Desventaja:

Si no tenemos fuerte la zona media (abdominal y lumbar), agregarle una carga desmedida podría dañarnos.

Hombros, sentado

Ejecutar un movimiento de hombros sentado, como beneficio, puede ayudar a aislar con mayor preponderancia los músculos del hombro.

No obstante, también puede presentar los siguientes inconvenientes:

Genera estrés sobre la columna lumbar al acentuar la curva o hiperextender la misma.

Al colocarse en posición (sentarse) o al volver de la misma, con la carga del ejercicio, también implicamos movimientos laterales o de rotación peligrosos.

Los movimientos con el torso inclinado hacia delante y realizados con mancuernas (vuelo posterior) provocan una gran fuerza de compresión en los discos intervertebrales.

Tips de ejecución

En ejercicios en bipedestación (parado), se recomienda tensar la zona abdominal, flexionar ligeramente las rodillas y mantener los pies bien



apoyados en el piso.

Al efectuar movimientos en sedestación (sentado) conviene mantener contraída la zona lumbar y en su arco o curvatura normal. Eventualmente, inclinar el banco hasta los 75/80° aprox. hacia atrás.

Los pies deberían apoyarse a una altura en la que el muslo quede paralelo al suelo, mientras las pantorrillas forman un ángulo de 90° con respecto al cuádriceps.

Otras recomendaciones



Además de una entrada en calor de 5 a 10 minutos como mínimo, antes de comenzar con los ejercicios de musculación, se sugiere:

Realizar los ejercicios sin impulso (inercia).

No retener el aire, en especial con los ejercicios por encima de la altura de los hombros

(press militar, por ejemplo) ya que pueden elevar la presión arterial.

Entrenar los músculos rotadores internos y externos. Esto ayuda a evitar lesiones.

Cuidar la ejecución de movimientos con barra detrás de la nuca. Pueden comprimir la zona cervical y estresar la articulación del hombro.

Elongar 15 segundos entre series y 30 al finalizar el entrenamiento.

Respetar las indicaciones del profesor o entrenador personal. Ante cualquier molestia o dolor, avisar de inmediato.

Estos consejos podrían modificarse de acuerdo a la experiencia física, capacidad, limitaciones y objetivo específico de cada persona.

Gimnasia en casa

La actividad física es saludable, fundamental para tener una buena calidad de vida. Para acabar con todas las excusas que se suelen utilizar para evitarla, va esta propuesta: gimnasia en casa.



Estar en forma es una manera de unir el trabajo físico y el mental, fusionado con un buen estado de salud general. El ejercicio que fortalecerá el organismo, se consigue gracias a una actividad física de intensidad moderada, que se practica regularmente durante, al menos, media hora por día. La actividad física periódica, permite sobrellevar mejor el esfuerzo y evita que el corazón aumente las pulsaciones rápidamente frente a la menor exigencia de trabajo físico. Gracias a eso, el ejercicio cotidiano nos habilita a hacer esfuerzos, como subir escaleras, sin pensarlos dos veces. También nos ayuda a recobramos rápidamente después de hacer algún esfuerzo.

Hacer ejercicios es primordial, sea cual fuera nuestra edad, ya que se puede aumentar nuestra capacidad muscular y la resistencia que a partir de los 30 años comienza a decrecer. De esta forma un deportista de 60 años puede anular sobre su organismo los efectos de la edad y los beneficios son aún más grandilocuentes si la persona está en buena forma. El entrenamiento concede un efectivo estímulo a los más inactivos.



Armando un gimnasio en casa, se puede ejercitar a través de bicicletas fijas, cintas rodantes que pueden ayudar a suplir el paseo frecuente, sobre todo en los días en los cuales no podamos concretar salidas al exterior. Hay que tener claro qué parte del cuerpo se quiere fortalecer o mejorar ya que se puede trabajar sobre los brazos, los hombros y el pecho o sobre las piernas, o sobre el abdomen, o sobre la espalda, o sobre la cintura.

Equipamiento

Con equipos sencillos y económicos, se puede, desde casa, brindar más horas para fortalecer la musculatura y conseguir un mejoramiento cardiovascular. Quienes van al gimnasio con los minutos contados y desean entrenar sus músculos, y también los que no tienen tiempo de ir, hacer el ejercicio cardiovascular en casa permite mayores horas, energía y concentración focalizadas en trabajar plenamente la musculatura. Haciendo gimnasia desde el hogar, encontramos más comodidad y la opción de hacer otra actividad al mismo tiempo. También podemos elegir el instante del día más ventajoso para realizarlo y tener el aparato ideal. Poder llevar a cabo el ejercicio en

casa supone muchos beneficios. Uno de ellos es la comodidad: no hay nada más placentero que entrenar en casa, porque se puede hacerlo dónde, cuándo y cómo cada uno quiera. Por ejemplo, se puede entrenar en una bicicleta fija mientras se lee, se mira televisión, o se conversa con alguien. La bicicleta fija acelera el metabolismo y lo mantiene de esa forma durante horas luego de practicarlo.

Los entrenadores recomiendan hacer ejercicios al levantarse, antes de comer ningún alimento, que es cuando más grasa corporal se elimina. Otro buen momento para hacer la rutina es por la noche, un rato antes de acostarse. Estas pautas no son fáciles de seguir si dependiéramos de ir a un gimnasio, ya que es posible que los horarios no sean compatibles. Por eso resulta fácil hacerlos en casa, siempre que se

cuenta con un equipamiento mínimo. Los equipos caseros suelen ser considerados frágiles o peores que los que se encuentran en los gimnasios. Pero esto no ocurre siempre. En general, el material que se usa en el hogar suele ser suficiente para las prácticas que se requieren y pueden tener un precio accesible. Actualmente hay una oferta de equipos caseros de ejercicio cardiovascular que van desde: bicicletas estáticas, aparatos de remo, cintas de andar, simuladores de escaleras, máquinas de esquí y muchos otros. Lo importante es decidirse por el más conveniente para cada uno, y con el que más a gusto uno se encuentre, porque al final, eso repercutirá en los resultados que se obtengan con el entrenamiento. Cualquiera de estas máquinas, usándolas de manera correcta, son óptimas para ejercitarnos en casa.

www.saturnargentina.com.ar



Somos distribuidores de



**Fitness Beat,
Fenix Machine y
accesorios debox
y artes marciales**

Suplementos Nutritivos



**Saturn Sport
Nutrition Center**

Jose Bonifacio 3101

Tel. / Fax (54-11) 4613-0025

ventas@saturnargentina.com.ar

Larrazabal 248

Tel. / 4642-6898 / 4642-6435

Marcelo T. de Alvear 1911

Capital Federal

Tel. / 4381-9362 / 4813-8351

recoleta@saturnargentina.com.ar

La falta de nuevos

Con una trayectoria que le da autoridad suficiente para hacerlo, Marcelo Levín habla en esta nota de un fenómeno propio de las nuevas generaciones del fitness: la ausencia de jóvenes profesionales que se destaquen por su individualidad.



referentes

i Dónde está el problema? ¿Falta capacidad? ¿Falta creatividad, carisma...?

"Mi deseo es hacerles ver mi punto de vista para que puedan pensar, elaborar y decidir libremente sobre su propio camino profesional", asegura Marcelo Levín.

-¿Cómo se hace para llegar a ser un referente del Fitness?

-Personalmente, entiendo que "pasó mucha agua bajo el puente" y después de 20 años (desde que dicté mi primera clase), hasta ahora, todos estos años fueron de esfuerzo y dedicación constante. Siempre motivado por "ser alguien" en este mundo y con una capacidad volitiva que tiene su origen y explicación en los genes de papá.

Si bien el reconocimiento comenzó como instructor, mis ganas de crecer profesionalmente me llevaron a ser

organizador de congresos -ya van 13 años de la *ML Convención con todos-*, y a tener la Dirección Técnica de Escuelas NEF (8 años).

Trayectoria y prestigio, lo cual, creo, son palabras importantes a la hora de ser referente.

Sin embargo, hay dos aspectos sin los cuales nada de lo dicho tiene razón de ser. Uno es la tremenda, total y absoluta pasión que me mueve desde que el fitness se cruzó en mi camino. El segundo es que nuestro encuentro fue, como bien dice el dicho, "en el momento justo y en el lugar indicado".

-¿Técnicamente, cuáles son las herramientas con las que debe contar un profesor o instructor?

-Estoy cada vez más convencido que los aspectos técnicos representan solamente el 50% de la capacidad que debería tener un profesor. El otro 50% pertenece al

Presenta a:



Brett Howard

Fecha: 4 y 5 de Sept.

move

Academia Argentina de PILATES

Workshops de:

Esclerosis Múltiple y Parkinson

Lesiones de Columna y Tronco

Hernias de disco

Estenosis de conducto raquídeo

Sme. de compresión del nervio ciático,
sme. piriforme.

Cifosis y Lordosis

Lesiones de rodilla

Sme. rotuliano

Lesiones de LCA y LCP

(ligamento cruzado anterior y posterior)

Rodillas en varo y/o valgo

Recurvatum de rodilla

Brett Howard is the Director of Education of the United States Pilates Association (U.S.P.A.)

El curso se reserva con el 50% del valor del mismo mediante cuenta bancaria o personalmente en nuestra Academia. CUPOS LIMITADOS!! INSCRIBITE CON TIEMPO.

www.academiapilatesmove.com.ar

4742-4705

mundo de las capacidades humanas y en ellas puedo nombrar lo psicológico, sociológico, intelectual, espiritual, emocional, entre otras...

Porque para mí la clase de gimnasia (en realidad) es un encuentro humano, una comunicación no verbal a través del cuerpo, nuestra más auténtica herramienta de expresión. La técnica es solamente un recurso para ello y si podemos entenderlo así nuestra visión y misión de la clase tendrá un giro de 180° (y vaya oportunidad de hacer un giro, algo que tanto nos gusta, pero esta vez en otro sentido).

Nosotros, como instructores, también somos una empresa, nuestra propia empresa. El producto que vendemos es "nosotros mismos" y la gente que nos compre lo hará en la medida en que seamos valiosos, o sea, tengamos algo para ofrecer que pueda satisfacer el deseo y/o la necesidad del otro.

Si tenemos que hablar de los aspectos técnicos, por supuesto que el docente debe tener una ejecución de 10 puntos sabiendo que el alumno al copiar podrá alcanzar un 8 como máximo. Los aspectos básicos de conducción tendrán que estar bien presentes y la metodología de la enseñanza deberá ser de excelencia.



-¿Es importante tener carisma?

-El carisma es el valor agregado de la clase, es ese aspecto íntimo, personal y único que debería diferenciar a un instructor de otro como resultado de una natural y espontánea expresión de uno mismo, siendo para ello imprescindible tener totalmente automatizados todos los aspectos técnicos de la clase. El carisma no es impostar o fingir una sonrisa todo el tiempo, se trata de descubrir ese "don" que todos tenemos y que se puede manifestar como seguridad, personalidad, autoridad, liderazgo, buena onda, simpatía, dulzura, ternura, etc. Es decir, no hay un prototipo y mucho menos estereotipo de instructor carismático, sin embargo lo que sí debe estar siempre presente es que, más allá de la poca o mucha capacitación profesional que se tenga, impartir una clase es un acto de docencia. Y nosotros (lo sepamos o no) somos docentes y hacemos docencia, claro que con mucho de show, pero primordialmente educando a través de la actividad física.

-¿Por qué en la actualidad no hay nombres nuevos?

-Si bien siempre me gusta hablar desde lo positivo, esto me invita a contestar explicando los aspectos positivos pero también los negativos de las causas.

En los últimos 10 años de fitness se estableció la paradoja de que, al intentar masificarlo y que la cantidad de gimnasios y centros de actividad física crezca cuantitativamente, el profesor y la clase misma se masificaron convirtiéndose en clases similares con profesores poco motivados, o sea, el crecimiento no fue cualitativo.

Todos sabemos lo práctico de una ensalada de frutas en lata, pero nadie discutiría el sabor único y especial de una ensalada de frutas con frutas naturales, artesanalmente cortadas en trocitos, con el jugo fresco... Ni hablar de los valores nutritivos que ésta tiene.

Sin embargo, vivimos apurados, nos alimentamos apurados con *fast food* y *delivery*, hacemos gimnasia apurados por conseguir la silueta perfecta y también estamos apurados por obtener el certificado de profesor para YA mismo poder conseguir trabajo.

Así, las nuevas generaciones de profesores junto a sus propios alumnos cayeron en la trampa, no sólo de la apatía y la falta de entusiasmo en las clases, sino también de no querer pensar, de no querer elaborar previamente la clase para brindarle (al alumno) un producto inigualable e irrepetible. El alumno de hoy siente que pensar en la clase lo estresa y el alumno de antes, justamente, se desestresaba pensando en la realización exitosa, durante 1 hora, de su propuesta coreográfica.

No hay nuevos nombres no por falta de potencial, todo lo contrario. Los argentinos fuimos, somos y seremos creativos por naturaleza, pero si mezcla negro y

blanco, siempre obtendré gris y esperar verde es ingenuo, inocente o, por lo menos, ignorante en el correcto sentido de la palabra.

Es decir, no debo aplicar una fórmula creada para la masificación esperando sobresalir del resto con mi exclusiva individualidad. Los nuevos profesores necesitan darse cuenta o sea, hacer "insight" en este sentido. Todos los nuevos productos son repeticiones de la fórmula madre con el narcisista toque personal y repito, no es que no alcance. El problema es más profundo, es de base, es filosófico. Con todo esto que digo, mi intención no es menospreciar y mucho menos agredir a las nuevas camadas, todo lo contrario, mi deseo es poder hacerles ver mi punto de vista para que puedan pensar, elaborar y decidir libremente el camino profesional que cada uno elija.

-¿Cuáles son las falencias del sistema educativo? ¿Y las de los profesionales?

-Las falencias tienen que ver con la realidad misma. La pregunta es si la realidad educativa se debe adaptar a las posibilidades de la gente o al revés. El mundo del

fitness es parte del mundo de las actividades físicas y existen instituciones con distintos tipos de propuesta en cuanto a la duración y contenidos y también existen diferentes tipos de alumnos. Están aquellos que están dispuestos a estudiar durante un periodo anual y otros que necesitan recibirse en poco tiempo para insertarse velozmente en el mercado laboral...

Mi opinión es que en este campo, como en cualquiera, el curso, master o instructorado que alguien decida hacer es sólo el comienzo de una larga carrera que nunca termina. Si bien ignorar es parte del aprendizaje, no es lo mismo conocer que desconocer lo ignorado. Conformarse con los conocimientos mínimos también es una decisión.

El problema es que trabajamos con gente y esa gente nos entrega su cuerpo a nosotros para que los ayudemos a ser y sentirse mejor. A veces no sólo somos profes, también hacemos de psicólogos, nutricionistas, consejeros, amigos para salidas en grupo, etc. La responsabilidad es grande y si nuestro objetivo es que la actividad física sea un placer por todos buscado, algo de nuestra parte tendremos que mejorar como futuros instructores y profesores.

EQUIPAMIENTO | ACCESORIOS | DESARROLLOS DEPORTIVOS | LINEA CARDIO

Barcelona
BIOMECANICA

PRESENTA SU LINEA
DE ALTO RENDIMIENTO

Barcelona
POR H. ANSELMI



PROVEEDORES DEL CLUB ATLÉTICO BOCA JUNIORS

TODA LA LINEA DE MAQUINARIA PARA GIMNASIO EN DOS PRESENTACIONES
LINEA BARCELONA - LINEA OLIMPICA

Cel. 15-6675-0651
edu_barcelona@live.com.ar
Showroom y ventas: Machado 1544 - Castelar / Fábrica: Guido 860 - Morón



-Según tu experiencia ¿como influye el hecho de viajar y tener la posibilidad de presentarse en otros países?

-Esta profesión que amo me brindó la dicha de conocer más de 20 países del mundo, donde fui invitado a dictar clases de Aeróbica, Step, Aerobox, Localizada, Latino y Stretching, tanto en forma teórica como práctica. Una experiencia con la que pude comprobar, finalmente, que el cuerpo en movimiento, ejercitándose, bailando, es el idioma universal que nos une a todos en alegría. Viajar a otros países es confrontar realidades y ver no sólo similitudes y diferencias, sino también tener la posibilidad de visualizar tendencias inmediatas y mediatas.

-¿El reconocimiento (como referente) se da primero acá y luego afuera? ¿O es al revés?

-No puedo hacer reglas generales al respecto. En mi caso personal, simultáneamente me fui haciendo cono-

cido en Argentina, hice mi "application form" al entonces más importante congreso del mundo (*IDEA Convention*) en Estados Unidos, me convocaron a dar clases y eso fue lo que me catapultó internacionalmente. Eso de que "nadie es profeta en su tierra" no es mi caso y no creo que sea una regla aplicable a los profes que con trabajo, dedicación, inteligencia y pasión quieran destacarse.

-¿Un buen profesional es siempre un buen referente?

-Sí, por supuesto. Ser buen profesional nada tiene que ver con ser reconocido en todo el país o internacionalmente, si no, con ese criterio, serían muy pocos los buenos profesionales del país. Yo creo que aquí hay muchísimos profesionales de excelencia, que tienen las características antes mencionadas y se destacan absoluta, total y definitivamente entre su gente, en cada gym, en cada club, en cada centro de actividad física nacional, provincial, municipal o barrial.

-El que haya nuevos sistemas y programas provenientes del exterior condiciona, de algún modo, el surgimiento de nuevos referentes?

-En parte sí y es por el hecho de que las nuevas tendencias que puedan venir del exterior invitan a los profesionales a conocerlas y a capacitarse. Conocerlas es sin duda ser *referente*. Para ello existen las instituciones y los grandes eventos que están a la vanguardia y proponen no sólo los conocimientos específico-técnico-metodológicos fundamentales, sino también un encuentro de pares, un acontecimiento social y espiritual muy importante. ¡Aprovéchenlos!

El objetivo debe ser "Aprender disfrutando & disfrutar aprendiendo". Un slogan (mi slogan) que les propongo aplicar en cada una de las actividades que desarrollen, tanto a profesores como a alumnos.

www.marcelolevin.com.ar

- Inteligente
- Amigable
- Silencioso

Concept 2 Remo bajo techo

Good Will R.C.

Colón 593 - Ciudad - Mendoza

Tel. (0261) 155566176 - www.concept2.cl - goodwillrc@gmail.com

Bartolomé Mitre 4020 - Capital Federal

Tel. (54 11) 4958-2620 / 4958-5216

Un completo equipo para el fitness.
Ideal para organizar competencias
en el gimnasio.



GIMNASIOS AL AIRE



Ya se inauguró en el barrio de Villa Devoto un programa piloto que busca estimular la salud corporal y mental a través del acceso libre y popular a una serie de máquinas para trabajar el cuerpo.

El jefe de gabinete del gobierno de la CABA, en la inauguración del emprendimiento

LIBRE

Ya se inauguró en el barrio de Villa Devoto un programa piloto que busca estimular la salud corporal y mental a través del acceso libre y popular a una serie de máquinas para trabajar el cuerpo.

"No hay emprendimiento que no salga adelante si no le ponés el corazón", escribió Germán Borrego en la página de Internet de su cadena de gimnasios Gerbo Sport y la frase bien puede servir para expresar su entusiasmo con la puesta en marcha del primer gimnasio al aire libre, un modelo que ya funciona en ciudades como San Pablo, Santiago de Chile, San Pablo, Shangai, Jerusalén y Beijing. Fue de una iniciativa original suya que nació el proyecto por el cual el sábado 24 de julio pasado se inauguró, por gestión del CGPC11 del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires, un programa piloto en la plaza Ricchieri, un predio ubicado en el cruce de las avenidas Beiró y Quevedo. Los cinco equipos, provenientes

de una reconocida empresa brasileña del ramo del equipamiento para Fitness, permiten realizar un completo ejercicio físico, ya que cada una de estas máquinas trabaja diferentes zonas del cuerpo humano. "Hay un doble press para trabajar pectorales y dorsales, otro sólo para pectoral superior y deltoides interior, una doble press para miembros inferiores, glúteos, piernas, cuádriceps, tibiales, abductor y pantorrillas, también un giro de cadera, para todos los músculos de la cintura y una paralela doble para trabajar triceps y elongar miembros superiores e inferiores", detalla Borrego, dando una explicación minuciosa del que llama un microcircuito que abarca todas las áreas del cuerpo y posibilita el trabajo sobre todos los grupos musculares.

"Obviamente que hay muchos más equipos, pero aspiramos a que todos comprendan que esto es muy importante para la salud, que se puedan instalar en

FÁBRICA DE APARATOS Y ACCESORIOS DE PILATES, FITNESS Y REHABILITACION
IMPORTADORES DIRECTOS

Plataformas Vibratorias



Modelo 8301
 Ideal para uso profesional, es un modelo robusto con mucha funcionalidad y con una plataforma más grande.

Modelo 7201
 Para uso profesional o personal, más económica que otros modelos disponibles.
 Frecuencia hasta 30 Hz.

Pacheco de Melo 2738 - Tel. (011) 4806 8320 - BUENOS AIRES
 Malpó 2976 - Tel. (0341) 568 2434/35 - ROSARIO
 ventas@gabrielmarti.com.ar - www.gabrielmarti.com

CERTIFICACION LATINO REGGAETON
 MODALIDAD INTENSIVA SEPTIEMBRE

CUATRO DOMINGOS:
 12, 19, 26 DE SEPTIEMBRE Y 3 DE OCTUBRE
 DE 10:30 A 18:00 HS

DESCUENTOS DE HASTA EL 40%
 EN JULIO Y AGOSTO

PROF:
 MARCELA LACOMELLI

LUGAR: MEGATLON ALTO PALERMO, AVENALES 3170
 escuela@megatlon.com.ar

INSCRIPCIONES: MEGATLON PILATES, AVENALES 3464
 48229187/45250207

MEGATLON
 ESTUDIO DANCE

ZAPATILLAS PARA DANZA y RITMOS



Sansha Capesio
BLOCH

PEDIDOS: Sr. Ricardo / 15 5612-4167
 ri-sansha-nao@hotmail.com



todos lados, porque hoy con el estrés que se vive, hay mucha gente que está sola y que no tiene lugar donde relacionarse con otra gente, esto aporta muchos más beneficios que sólo lo físico, ayuda a lo mental, que luego redundará con lo físico", nos señala el responsable de la reconocida cadena Gerbo Sport, poco antes que se iniciara el acto inaugural, en un frío mediodía invernal porteño, donde vecinos del barrio, autoridades municipales y amantes del Fitness se reunían en Villa Devoto para ser parte del inicio de un programa que puede llegar a ser un modelo extensible a muchas otras plazas de la ciudad. Borrego, como secretario de la entonces llamada Cámara Argentina de Proveedores de la Industria del Wellness, tuvo la idea de traer este esquema de servicio público durante un viaje a San Pablo, Brasil, donde la cultura corporal tiene una raigambre que la vuelve una política de estado. "Cuando vi la movida que había en San Pablo y en otras comunas de Brasil con este proyecto, me entusiasmó porque todavía en Buenos Aires y en la Argentina no había a este nivel", relata el especialista en Política Deportiva y Social, quien llevó la iniciativa al Centro de Gestión y Participación Comunal 11, donde recibieron su propuesta para estimular a los vecinos a una vida sana. Su responsable, Carlos Guzzini, diría en un comunicado días antes del evento: "Esto es tan bueno para la gente de la tercera edad como para los jóvenes y todo aquel que no puede acceder a un gimnasio privado, esta práctica sin dudas reduce el estrés y disminuye la utilización de los sistemas de salud", concepto que amplificó hacia el tema de la responsabilidad social de su uso, ya durante el ansiado corte de cintas del espacio de la plaza donde están las máquinas de trabajo corporal: "Cada uno tiene la libertad de administrarlo bien, no usarlo de más, hacer su precalentamiento, porque esto es una cosa libre, democrática,

que cada uno sabrá de qué manera lo usa, sin cometer excesos y cuidándolo entre todos, espero que sea útil, bueno para la comunidad y para la salud de todos".

Evaluar la receptividad

Visiblemente emocionado, por ser ésta la plaza de su propio barrio, el titular del CGPC11 le dio paso en su discurso al Jefe de Gabinete del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires, Horacio Rodríguez Larreta, quien consideró este emprendimiento como "una buena manera de fomentar la actividad física en la ciudad, con el valor agregado de ser de acceso libre y gratuito, de poder ser usado no sólo por los jóvenes, sino por gente de la tercera edad". Además, el funcionario hizo homenaje al origen primigenio de la idea: "Vimos un folleto que me mostró Germán (Borrego) hace un año, me parece una idea bárbara, hace a la salud y a la movida que está impulsando este gobierno, ya tenemos casi 40 plazas donde se hace deporte al aire libre y queremos llegar a la primavera con 60, donde ofrecemos ejercicios al aire libre y por ahí podemos ver de llevar este modelo a otras plazas también, para que la gente disfrute esta maravillosa ciudad que tenemos". Luego de las fotos para medios de prensa, sitios varios de Internet y unas cuantas redes sociales, preguntamos a Rodríguez Larreta la factibilidad de extender este modelo a otros espacios públicos urbanos, concepto que había dejado en potencial durante sus palabras. "Lo importante es que arrancó, vamos a ver cómo lo usa la gente, es importante que lo cuiden, que lo disfruten, a todos los lugares donde se pueda extender lo vamos a hacer, vamos a ver primero que receptividad tiene acá, supongo que va a andar bien, vamos a estudiarlo un par de meses", aseguró el jefe de Gabinete y ante la sugerencia de que sean necesarios profesionales responsables para estar a cargo del cuidado de las personas que hagan uso de las máquinas, indicó que "se está pensando en poner profesores". Finalmente, así evaluó globalmente el gimnasio al aire libre inaugurado, integrándolo al resto de las actividades corporales públicas llevadas a cabo por su gobierno: "Es muy importante, es una forma más de ayudar a cambiar la comunidad". La cinta ya fue cortada, ahora habrá que ver en la práctica, cómo incorpora la comunidad de Villa Devoto y zonas aledañas esta iniciativa, para ver qué vuelo puede adquirir este programa piloto. La única verdad la tendrán los cuerpos porteños que adopten estas máquinas como suyas.

"Estoy seguro que será muy provechoso para el fitness en general" Germán Borrego

El responsable de *Gerbo Sport*, cadena que nació en 1996 con la idea de ser un Centro Deportivo para toda la familia, da algunas claves de este programa piloto.

- ¿Cómo está funcionando en Brasil este tipo de gimnasios al aire libre?

- En Brasil están funcionando en plazas, en parques similares a este, con profesores que guían y en algunos casos hasta hay puestos de salud, con médicos. Y hacen todo un trabajo, sobre todo en la prevención de enfermedades. Se comprobó que en los lugares donde están instalados los centros de salud de la zona han bajado mucho las consultas en guardias, sobre todo en temas cardiovascular. Además, está muy comprobado que la actividad física eleva las defensas, es una inversión en salud.

- Podemos decir que: a más ejercicio, menos hospital.

- Exactamente, muchos países de avanzada tienen ideas innovadoras como esta.

- ¿Qué nivel de aceptación viste allí?

- En Brasil, cerca de 300 concurrentes por plaza.

- ¿Y cómo se regula el uso?

- Hay profesores que van guiando a las personas en los distintos niveles, hay gente que viene con distintas necesidades, algunas estéticas, otras con más problemas de salud. O sea que se reúne todo.

- Y no está enfocado sólo en la juventud.

- No. Sobre todo en la gente de 50 a 70 años, esto



tiene una pegada muy fuerte, cosa que antes los gimnasios comunes no las contenían. Es muy conocida la frase que dice que "si una pastilla reuniera todas las condiciones y los beneficios de la actividad física sería algo milagroso". Eso lo dicen muchos médicos, pero no existe.

- Y quizás la gente de esa franja etaria puede llegar a sentir que el gimnasio es para gente joven.

- Claro. Y esto también favorece como un desarrollo económico al área, porque mucha gente inicia acá y después se anima a ir a un gimnasio, donde obviamente está protegido del frío, la lluvia. Esto puede ser un estímulo y un incentivo a iniciar la actividad física, a meterse en esta cultura del fitness.

- Mucha gente podría pensar que para quien tiene gimnasios, esto podría ser un tipo de competencia.

- Todo lo contrario, es más, yo soy dueño de dos gimnasios, soy empresario del sector y lo estoy impulsando. Más claro que eso, imposible.

- ¿Y cómo llegaste a este proceso?

- Colaboro con el Centro Comunal Número 11, que agrupa los barrios de Villa del Parque, Villa Devoto,

> Inteligente
> Amigable
> Silencioso

Concept 2 Remo bajo techo

Good Will R.C.

Colón 593 - Ciudad - Mendoza

Tel. (0261) 155566176 - www.concept2.cl - goodwillrc@gmail.com

Bartolomé Mitre 4020 - Capital Federal

Tel. (54 11) 4958-2620 / 4958-5216



Un completo equipo para el fitness.
Ideal para organizar competencias
en el gimnasio.

Monte Castro, Santa Rita. Al director la idea le encantó, él se la mostró al jefe de gobierno, que nos dijo que le diéramos para adelante. Iniciamos las gestiones, con fletes, traslados, instalaciones, elección de la plaza. Esta es una de ellas donde hay mucha actividad, muchos chicos haciendo recreación, hasta utilizan los bancos de plaza para hacer ejercicio. Esto le da un marco mucho más de protección. Eso sí, para evitar lesiones, sería bueno que pueda estar guiado por un profesor.

- ¿Cómo ven tus colegas, dueños de gimnasios, esta iniciativa?

- Y, están a la expectativa, como pasa con toda cosa nueva. Yo los estoy convenciendo y estoy seguro que será muy provechoso para el fitness en general. Hay cautela, de todos modos. Tienen miedo de que esto les quite gente a los gimnasios, yo estoy seguro de que es exactamente lo contrario. De hecho, en los países donde está funcionando, es así. Si tenemos un sector activo que consume fitness, que es muy bajo en Argentina, esto funcionará como un estímulo. Y como todo estímulo

lo hará que más gente venga a los gimnasios, que se difunda la cultura, porque esto es un estilo de vida, ligada a la salud, a llegar a una vejez con una buena calidad de vida. Hay que pensar que muchos abuelos están pagando el sedentarismo de muchos años.

- ¿Cómo está tu entusiasmo hoy con este programa piloto?

- Soy un entusiasta por naturaleza. Soy optimista y todos los proyectos que encaro lo hago para adelante, es difícil que baje los brazos. He pasado por momentos muy difíciles en mi carrera empresaria, pero estoy de pie. Milité en el sector privado, en la actividad pública, lo hago con el corazón. La concreción de muchos pequeños sueños hacen grandes obras, soy un convencido de eso.

- ¿Te imaginás un gran gimnasio al aire libre?

- ¡Sí! (con energía) Me imagino esto al lado del río, o en el parque Tres de Febrero, de Palermo. Sería un sueño para alguien que viene de este rubro. He entrenado toda mi vida, me encanta, sería fabuloso.



OZONO FITNESS

Equipamiento integral para el negocio: servicio, accesorios, repuestos para máquinas e Indoor Bike

Patada de Gluteo

Indoor Bike

// Parodi 2426 Moreno Bs. As. Argentina //
 (54 11) 4468-1037 // (54 11) 15-6537-7376 // ozono_fitness@yahoo.com.ar

ozonofit.com.ar



BODYPUMP
EQUIPAMIENTO OFICIAL

• DISCOS ACANALADOS CON NUEVO DISEÑO

• EQUIPOS Y ORGANIZADORES

Fábrica: Helguera 5245, Capital - Tel/Fax: 4574-4842/43
 Shops: • Jerónimo Salguero 1923, Capital
 • Humahuaca 3950, Capital

mir@mirfitness.com.ar
 www.mirfitness.com.ar

MIR
FITNESS

CUERPO ARMÓNICO

El desequilibrio muscular, además de no ser estético, afecta a la salud de huesos y articulaciones. Para evitarlo sigue el plan de entrenamiento que te proponemos este mes.

VICKY TIMÓN* / FOTOS: LEONARDO CASTRO

Los deportistas profesionales que desarrollan una actividad unilateral como, por ejemplo, el tenis o el golf, desarrollan mucho más una parte del cuerpo que la otra. En estos casos, una ayuda para compensar, en mayor o menor medida, ambas partes del cuerpo es el entrenamiento complementario en la sala de pesas. Sin embargo, a veces el desequilibrio es voluntario y programado muy conscientemente dentro de esa misma sala de pesas. No es raro ver aficionados al culturismo excesivamente desarrollados en el tren superior y faltos de masa muscular en las piernas.

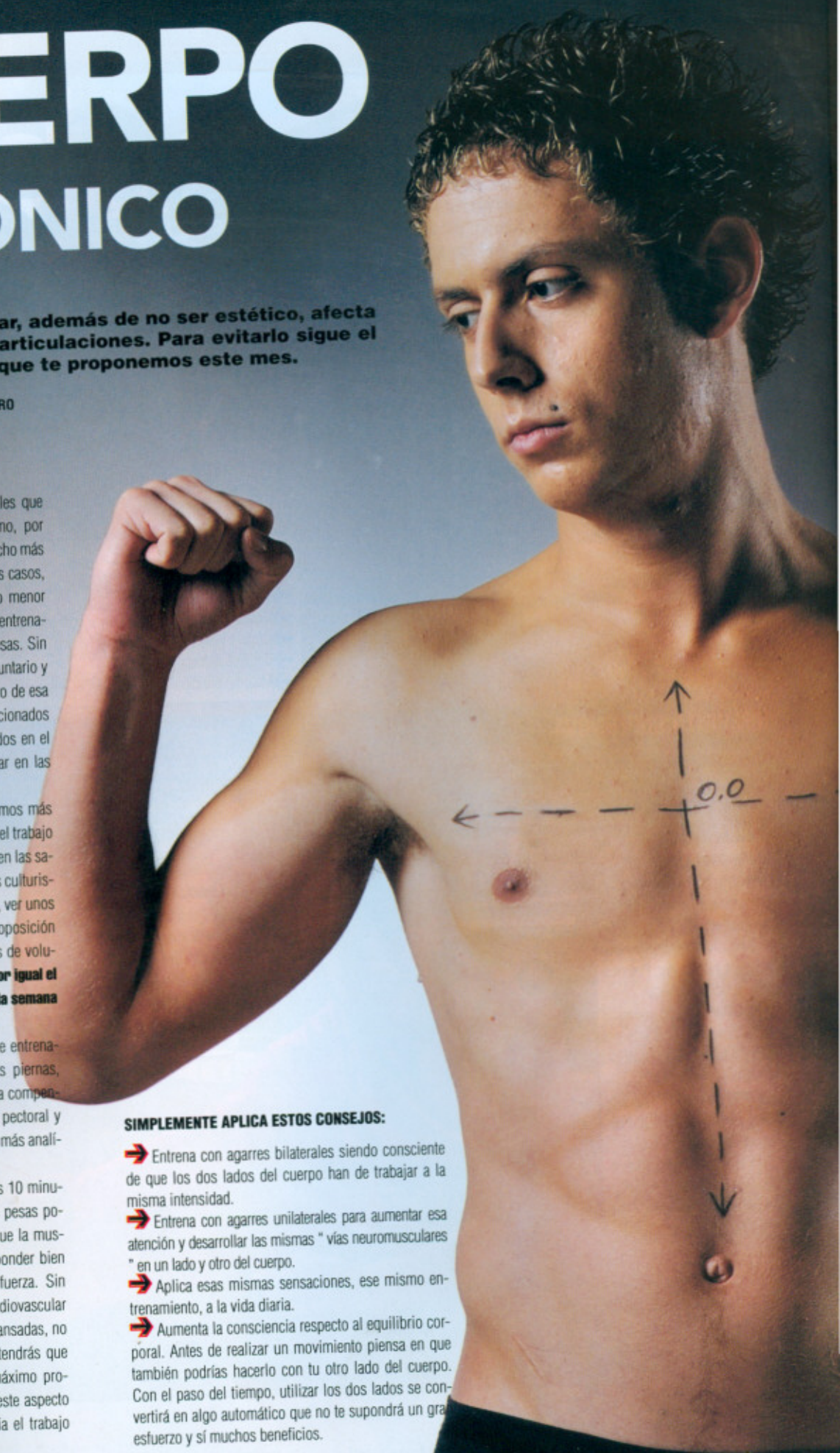
El tema del equilibrio lateral lo trataremos más adelante. Ahora vamos a centrarnos en el trabajo del tren superior e inferior. Es habitual en las salas de entrenamiento, sobre todo en los culturistas del género masculino más jóvenes, ver unos grandes torsos, cuellos y brazos en oposición a unas piernas musculadas pero faltas de volumen. La solución es sencilla: **dividir por igual el tiempo dedicado durante la sesión y la semana al tren superior y al inferior.**

El calentamiento previo a la sesión de entrenamiento implica necesariamente a las piernas, pero éste no es trabajo suficiente para compensar el volumen adquirido en brazos, pectoral y espalda cuando se realizan ejercicios más analíticos para estas zonas.

Si el calentamiento es corto, de unos 10 minutos, el primer ejercicio en la sala de pesas podría ser de piernas, aprovechando que la musculatura ya está caliente y va a responder bien al estímulo del entrenamiento de fuerza. Sin embargo, si la parte de ejercicio cardiovascular es más larga y las piernas acaban cansadas, no sería buena idea empezar por ahí; tendrás que dejarlas descansar para sacar el máximo provecho de los ejercicios. Organizar este aspecto puede aumentar la motivación hacia el trabajo de musculación del tren inferior.

SIMPLEMENTE APLICA ESTOS CONSEJOS:

- ➔ Entrena con agarres bilaterales siendo consciente de que los dos lados del cuerpo han de trabajar a la misma intensidad.
- ➔ Entrena con agarres unilaterales para aumentar esa atención y desarrollar las mismas "vías neuromusculares" en un lado y otro del cuerpo.
- ➔ Aplica esas mismas sensaciones, ese mismo entrenamiento, a la vida diaria.
- ➔ Aumenta la consciencia respecto al equilibrio corporal. Antes de realizar un movimiento piensa que también podrías hacerlo con tu otro lado del cuerpo. Con el paso del tiempo, utilizar los dos lados se convertirá en algo automático que no te supondrá un gran esfuerzo y sí muchos beneficios.



Nota: para sacar el máximo provecho desde el principio a cualquier sistema de entrenamiento es aconsejable conocer tu 1RM, es decir, el máximo peso que podrías levantar en una sola repetición. Para obtener tu 1RM tendrás que hacer la prueba con todos los grupos musculares que vayas a entrenar en hipertrofia o volumen muscular.

También podría ayudarte llevar la rutina escrita y desarrollada en series, repeticiones y cargas para no tener excusa a la hora de dejar de hacer algún ejercicio que, la mayoría de las veces, acaba siendo uno de pierna.

Una estrategia para incluir el entrenamiento de pierna en la sesión y no dejar pasar ningún ejercicio es alternar las zonas musculares a trabajar. De esta manera el descanso de los brazos, por ejemplo, se realizará durante el trabajo del glúteo y a la inversa.

TRABAJO BILATERAL Y UNILATERAL

En la búsqueda del equilibrio muscular está la clave para un desarrollo armónico, para evitar las lesiones y poder seguir entrenando con regularidad, para sentir que nuestro cuerpo es un todo que funciona como una máquina perfectamente engrasada, ágil y compensada.

El entrenamiento con agarres bilaterales, o lo que es lo mismo, cuando las dos mitades del cuerpo trabajan al mismo tiempo, ya sea en una máquina o con peso libre, es más sencillo que el entrenamiento con un agarre que posibilite sólo el trabajo de una parte del cuerpo por serie de ejercicios. El factor que facilita el trabajo es la vista; si vemos hasta dónde llega una mano al hacer, por ejemplo, un curl de bíceps a dos manos con mancuernas, es más fácil hacer llegar la otra mano hasta ese mismo punto. No obstante, desde edades tempranas empezamos a desequilibrar la fuerza muscular y el rango de movimiento de las articulaciones debido a los movimientos repetidos que acostumbramos a hacer de un solo lado del cuerpo.

Vemos en la necesidad de trabajar un lado del cuerpo a la misma intensidad que el otro y en momentos diferentes **estimula y entrena el sistema neuromuscular, aportando una mayor propiocepción o "sentir" que se convertirá en algo automático con el paso del tiempo** y de las sesiones de entrenamiento. El lado dominante suele generar un 10% más de potencia que el que no lo es. Por lo tanto, si te acostumbras a trabajar

en máquinas sin posibilidad de trabajo unilateral acabarás sobrecargando este lado para colaborar con el más débil. En este caso la solución es la contraria; es el lado débil el que debe trabajar a la par con el lado fuerte haciendo el esfuerzo por llegar a generar la misma fuerza, potencia y resistencia.

Aunque te cueste más trabajar el lado izquierdo o el derecho, dedica tu atención a hacer las repeticiones de los ejercicios de tu sesión con la misma intensidad, velocidad y peso con las que entrenaste el lado dominante, el preferido, el que menos te cuesta y que, al igual que en la sala de entrenamiento, trabajas mejor también en el día a día.

En la vida diaria es habitual coger pesos con una mano mientras abrimos la puerta con la otra. Si observas este gesto tan repetido te darás cuenta de que siempre utilizamos la misma mano para la misma tarea. Pues bien, cargar ese peso varias veces a la semana está produciendo un desequilibrio músculo-articular que se refleja en el gimnasio y en una posible lesión a largo plazo.

Aprovecha todas las acciones del día a día para equilibrar tu anatomía. Si coges un peso con las dos manos o haces unas repeticiones en una máquina bilateral piensa en sentir el mismo esfuerzo con ambos lados del cuerpo, manda órdenes de contracción muscular al lado menos fuerte para que se iguale al más fuerte, que normalmente necesita menos atención. Si acostumbras a subir las escaleras adelantando siempre la misma pierna intenta hacerlo también con la otra en ocasiones alternas, porque este gesto repetido también tendrá repercusión en las últimas repeticiones de una serie de sentadilla en las que ya no puedes más y decides terminar como sea, sacando la fuerza de la pierna que más entrenada está.

Lo que trabajes en la sala de musculación tendrá su reflejo fuera de ella y al contrario. En ambos casos te verás beneficiado y en el caso que nos ocupa, que es el entrenamiento, te sorprenderá darte cuenta de este desequilibrio pero, también la facilidad con la que se puede mejorar.

DIFERENCIAS ENTRE EL ENTRENAMIENTO CON MÁQUINAS Y PESO LIBRE

Entrenamiento con máquinas	Entrenamiento con peso libre
Beneficios	
<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Permiten ajustes para un correcto ángulo articular. ⇒ Perfecta diferenciación de las fibras musculares que se trabajan. ⇒ Debido a los apoyos, facilitan el levantamiento de mayores cargas. ⇒ Facilitan el orden del trabajo dentro de una sesión. ⇒ No se requiere un gran conocimiento de la técnica. ⇒ Son muy seguras. Guían el movimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Permite un movimiento libre. Variación en el ángulo de trabajo. ⇒ Aumento del trabajo del SNC (Sistema Nervioso Central). ⇒ Aporta creatividad al entrenamiento. Permite variaciones en los agarres. ⇒ Se puede trabajar con accesorios diversos. ⇒ Implica el trabajo de un mayor número de fibras musculares.
Hándicaps	
<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Limitación en las fibras musculares que se pueden trabajar. ⇒ Posibilidad de trabajar más el lado dominante debido al agarre bilateral. ⇒ En ocasiones las dimensiones de la máquina no son compatibles con las del sujeto. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Posibilidad de trabajar más el lado dominante debido a la falta de referencias del rango de movimiento. ⇒ Requiere un elevado conocimiento de la técnica. ⇒ Requiere mayores estabilizaciones de las partes del cuerpo no implicadas en el ejercicio.

EL ENTRENAMIENTO EN PIRÁMIDE PARA CONSEGUIR MASA MUSCULAR

En el programa de entrenamiento que te planteamos para este mes no seguimos un número de series y repeticiones ajustado a ninguno de los sistemas de entrenamiento habituales pero si quieres conseguir un objetivo concreto no tendrás mas remedio que elegir uno. El sistema de series en pirámide es uno de los más utilizados y se pone en práctica con mayor seguridad cuando ya se tiene cierta experiencia.

Consiste en hacer entre 4 y 5 ejercicios por sesión y unas 5 series por ejercicio, por lo que es ideal para aquellos que no disponen de mucho tiempo para dedicar al entrenamiento. Con este sistema trabajarás la hipertrofia muscular como objetivo principal pero sin dejar de lado la coordinación intramuscular, y todo ello sacando el máximo provecho a la fuerza muscular de que ya dispones y generando fuerza "nueva", sobre todo si aplicas las distintas variaciones que, a continuación, te mostramos.

VARIACIONES DEL MÉTODO DE ENTRENAMIENTO EN PIRÁMIDE	
Variante	Desarrollo
<p>Pesos y repeticiones fijas Selecciona un peso que te permita hacer unas 8 repeticiones con un esfuerzo moderado.</p>	4 series de 8 repeticiones con el mismo peso y poco descanso entre series.
<p>Pesos fijos y repeticiones ascendentes El peso ha de ser ligero puesto que las repeticiones van a ir en aumento.</p>	Aumenta las repeticiones desde 6 hasta 12, pasando por 8 y 10.
<p>Peso fijo y repeticiones descendentes Elige un peso y realiza repeticiones hasta el fallo muscular que, por ejemplo, podría estar en 15.</p>	Series de 15, 12, 8 y 6 repeticiones sin apenas descanso entre series.
<p>Pirámide convencional Elige un peso que te permita hacer unas 12 repeticiones. Las series serán progresivamente más cortas y la última será de las mismas repeticiones que la máxima pero con menos peso.</p>	Por ejemplo, con 90 kg hacer 12 repeticiones, con 100 hacer 10, con 110 hacer 8 y con 120 hacer 6 repeticiones.
<p>Pirámide invertida Elige una cantidad de repeticiones y empieza a bajar el peso progresivamente para conseguir hacer tantas series como sean posibles. Después empieza a aumentar el peso en la misma proporción en la que lo redujiste y realiza tantas repeticiones por serie como puedas.</p>	Por ejemplo, 20 repeticiones con un peso de 50 kg, 20 repeticiones con 40 kg, 20 con 30 kg y 20 con 20 kilos. Luego, con 20 kg realiza 20 repeticiones, con 30 kilos 15 repeticiones, con 40 kilos 10 repeticiones y con 50 kilos 6 repeticiones.

EJERCICIOS

26

Aperturas para hombro superior. Desde tumbado, en polea baja, elevar el brazo tanto o más que la altura del hombro, dependiendo de si se quiere trabajar hombro superior o también trapecio.

El papel del entrenador: ya que es un ejercicio unilateral, controlar que los dos brazos se eleven a la misma altura. Para ello lo ideal es colocar un punto de referencia en el suelo.

Desarrollo: 2 series de 12 elevaciones por brazo.



Curl de bíceps a una mano. En polea baja, realizar flexo-extensiones de codo elevando el peso hasta llevar la mano lo más cerca posible del hombro.

El papel del entrenador: asistir en la elevación para facilitar la terminación de la serie y para conseguir que los dos bíceps trabajen igual durante todas las repeticiones, incluso las últimas.

Desarrollo: 3 series de 20 repeticiones por brazo.



Aducciones a una mano para pectoral. En polea alta, igual que en un cruce de poleas, la mano e incluso el brazo completo ha de sobrepasar la línea del tronco hacia la mitad del mismo. Así trabajarás desde las fibras laterales hasta las mediales.

El papel del entrenador: asistir en la aducción para que, en todas las repeticiones, la mano se acerque al ombligo.

Desarrollo: 2 series de 20 repeticiones por brazo.



Elevaciones para gemelo. Colocar el pie en uno de los bordes del escalón elegido, dejando que el talón caiga hacia el suelo sin llegar a tocarlo. Realizar flexo-extensiones de tobillo intentando desarrollar un gran rango de movimiento.

El papel del entrenador: ayudar en el mantenimiento del equilibrio para que el pie, la rodilla y la cadera trabajen lo más alineados posible.

Desarrollo: 2 series de 20 repeticiones por tobillo.



Patada de tríceps a una mano. En polea alta, desde posición de split en las piernas y con el tronco en posición neutra, realizar flexo extensiones de codo. La extensión hay que llevarla hasta dejar el brazo lo más alineado con el tronco. La posición de las piernas cambia cuando se trabaja el otro brazo.

El papel del entrenador: conseguir un movimiento exclusivo del antebrazo, impidiendo que el brazo se mueva. Así el tríceps trabaja de manera más aislada.

Desarrollo: 3 series de 12 repeticiones por brazo.



Jalón a una pierna para glúteo. Engancha una tobillera a una de las piernas y agárrate a la torre de poleas, dejando un poquito flexionada la rodilla de la pierna de apoyo. Realiza elevaciones de la pierna intentando que el tronco no se arquee durante las repeticiones.

El papel del entrenador: estabilizar la cadera y el tronco para no implicar en exceso a la zona lumbar, y así evitar la sobrecarga.

Desarrollo: 3 series de 10 elevaciones por pierna.



28



Pull Over para pectoral y espalda. Con las rodillas flexionadas y el tronco en posición neutra. En polea alta, realizar un jalón llevando la mano hasta la línea del tronco o más allá. En este caso también estarás trabajando del tríceps.

El papel del entrenador: asegurarse de que los dos brazos realizan el mismo recorrido hacia atrás, el movimiento hacia adelante queda fijado por la extensión del brazo y la línea de trabajo de la polea.

Desarrollo: 2 series de 20 repeticiones por brazo.



Remo a una mano para dorsal medial. En polea alta, flexionar el codo llevándolo tan atrás como sea posible. En la extensión el cuerpo ha de mantenerse inmóvil, es decir, que no se adelante por el tirón de la polea.

El papel del entrenador: asegurarse, mediante la colocación de un punto de referencia, de que los dos codos recorren la misma distancia hacia atrás.

Desarrollo: 2 series de 20 repeticiones por brazo.



Squad lateral para aductores. Desde de pie, con las piernas juntas, dar un paso lateral dejando el peso del cuerpo sobre un eje central y no sobre una de las dos piernas. La flexión de rodillas de ambas piernas ha de ser idéntica.

El papel del entrenador: requiere un trabajo dinámico por parte del entrenado, ya que ha de colocarse tanto en el centro como en un lateral, para facilitar las aperturas y cierres de pierna del alumno.

Desarrollo: 2 series de 10 aperturas por pierna.



Jalón a una pierna para isquiotibiales. Engancha la tobillera a una de las piernas y coloca esa rodilla en un ángulo de flexión lo más cercano a 90°. Realiza flexo-extensiones de rodilla, acercando el talón al glúteo, sin que la cadera se separe del suelo.

El papel del entrenador: evitar que la cadera se separe del suelo y asistir en el acercamiento del talón al glúteo pues, en los últimos grados del movimiento, es donde se encuentra la mayor dificultad de trabajo para los isquiotibiales.

Desarrollo: 3 series de 10 acercamientos por pierna.



Split con salto para cuádriceps y glúteo. Se parte de posición de tijera, utiliza dos mancuernas para aumentar la dureza y los resultados del ejercicio. El salto ha de hacerse hacia la vertical, hacia el techo, y antes de caer tienes que cambiar las piernas de posición para acabar en un split con pierna contraria.

El papel del entrenador: asistir en la elevación del salto para que el alumno tenga tiempo de cambiar la posición de las piernas antes de caer.

Desarrollo: 2 series de 10 saltos por cada lado.



ESTIRAMIENTOS



Para isquiotibiales. El entrenador ha de cuidar que la pierna extendida en el suelo no se eleve, además de mantener la cadera de la pierna de trabajo pegada al suelo. También tendrá que mantener extendida la pierna de trabajo y, si quiere aumentar el estiramiento con trabajo del gemelo, tendrá que sumar la flexión del tobillo.

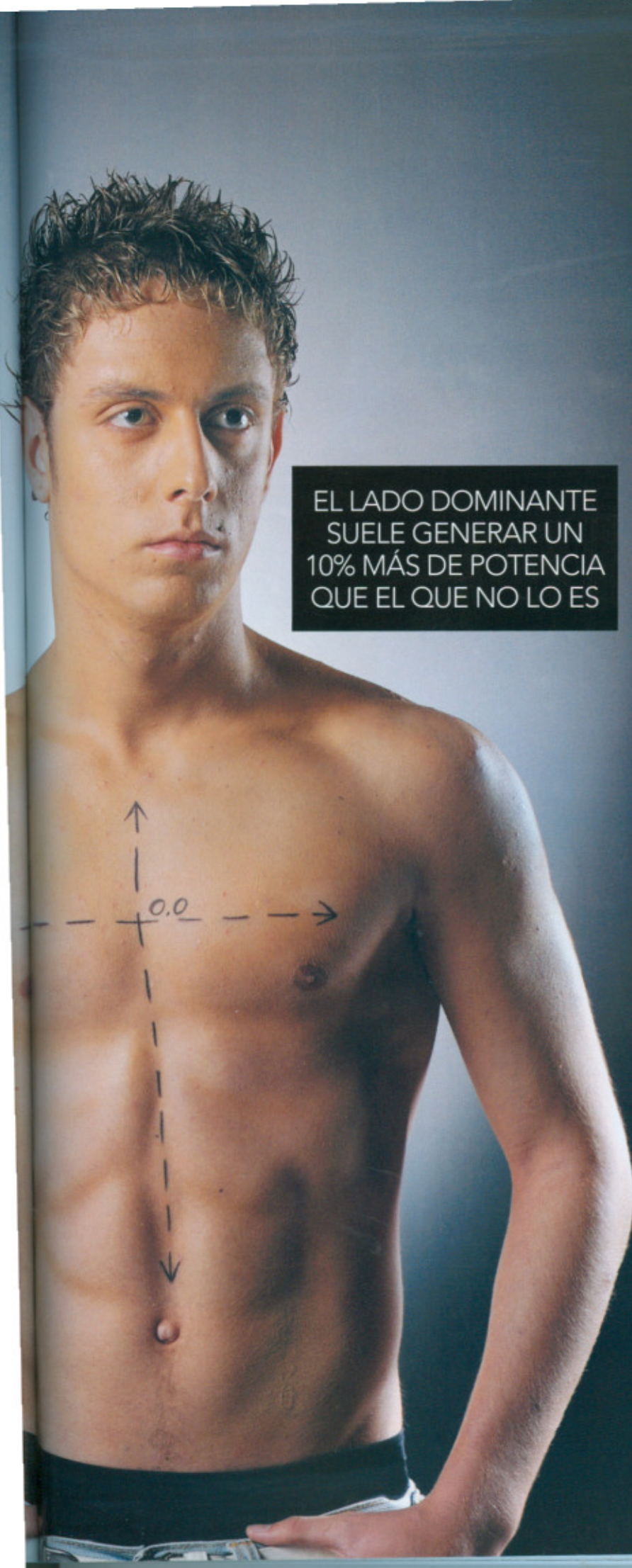


30

Para cuádriceps y psoas. El entrenador empujará la cadera de su alumno contra el suelo, para facilitar el estiramiento del psoas, mientras lleva el talón de la pierna de trabajo hacia el glúteo.



Para dorsal. En este caso el entrenador es el punto de agarre del alumno que tirará de su cadera hacia atrás, colocando la espalda recta y buscando la sensación de estiramiento tanto en la espalda como en el glúteo.



EL LADO DOMINANTE
SUELE GENERAR UN
10% MÁS DE POTENCIA
QUE EL QUE NO LO ES

Para pectoral, bíceps y antebrazo. La espalda del entrenador ha de servir de soporte y freno en el estiramiento del alumno, que girará sobre sí mismo hasta conseguir la sensación de estiramiento. Los pies también han de moverse durante el giro del cuerpo.



| 31

Para lumbar y espalda. El entrenador ha de observar, mediante el movimiento de redondeo de la columna, hasta donde puede llegar sin que el cuello del alumno se flexione.



* Vicky Timón. Lcda. en CC. de la EF y el Deporte. Directora del Centro PILATES Vicky Timón (UP Cuerpo y Mente). Entrenadora personal especializada en Entrenamiento Funcional. Instructora y formadora del Método Pilates. 661 630 999. www.upcuerpoymente.com