

# ABC

## Las claves

### **Despido más barato**

La indemnización por despido improcedente será desde ahora de 33 días por año trabajado

Las empresas en crisis podrán rescindir contratos con un coste de 20 días

### **Flexibilidad en la empresa**

Se facilita la movilidad y que el empresario pueda cambiar la jornada y los horarios

### **Primacía de los convenios de empresa**

Los pactos de empresa prevalecerán sobre convenios sectoriales y provinciales

### **Tareas sociales para los parados**

Los desempleados que cobren el subsidio realizarán servicios para la comunidad

### **Los ERE no necesitarán autorización**

Se elimina la autorización administrativa previa, en línea con los países europeos

[Editorial y Primer Plano, 18 a 23]

Fátima Báñez y Sáenz de Santamaría, tras el Consejo de Ministros

# UNA REFORMA LABORAL HISTÓRICA

FOTO: JAIME GARCÍA

11 FEB. 2012 *Sábado*

ABC.es

**Garzón comió ayer con el exministro Camacho, mano derecha de Rubalcaba**

Magistrados amigos se sumaron a la cita, al día siguiente a su condena [25]

**El Gobierno griego se rompe sin resolver su rescate** [33]



**Interflora**

www.interflora.es | 902 25 45 65

Y en todos nuestros establecimientos asociados

**ABC**Gentestilo  
**Emilio Sánchez Vicario**

«Lo que ha dicho mi madre sobre Arantxa es la verdad» [37]



Hoy, audiolibro de Disney, «Cars»

En forma

# ZUMBA

## Al ritmo de la música

Acaba de aterrizar en España. Es la última fórmula para ponerse en forma y pasárselo en grande. Adiós a las aburridas sesiones de gimnasio

POR MARTA BARROSO

**L**o dijo Platón: «La música es para el alma lo que la gimnasia para el cuerpo». Está claro. Sabías palabras, tan vigentes hoy en día como entonces y que combinadas entre sí deben de dar un resultado perfecto. Así debieron pensar los creadores de Zumba Fitness, un programa en el que se combina ambas disciplinas para beneficio de todo nuestro ser. O sea del cuerpo y el alma. Porque este método, sencillo y divertido sólo exige mover el esqueleto —como es debido, claro— al ritmo de la música. Desde que se inició ha tenido tanto éxito que ya se practica en ciento veinticinco países y tiene doce millones de seguidores. Así, como suena. Acaba de aterrizar en España. Llega el momento de conocer el secreto de su éxito.

### Una fiesta

Apto para todos los públicos. Sin límite de edad. Sencillo, efectivo y muy divertido. Así se define este programa en el que, según todo el mundo, su éxito está garantizado por los beneficios que aporta a largo plazo y por el grado de diversión que ofrece en sus clases. «Zumba es una fiesta. Consiste en bailes que combinan los ritmos latinos con otros internacionales, donde los instructores juegan con cambios de intensidad y de velocidad en los pasos», puntualiza su creador, Beto Pérez, el primer coreógrafo de Shakira y toda una celebrity en Estados Unidos.

«La música, el principal ingrediente del programa, mezcla una gran variedad de estilos de baile y ritmos de todo el mundo: desde la cumbia hasta la salsa, pasando por merengue, chachachá, reggaetón, samba, danza del vientre, hip-hop o tango. Las partituras seguidas en clase, creadas con ritmos específicos y cambios de tempo, ayudan a la tonificación y el fortalecimiento

**Cómo  
Se trata de  
mover el  
esqueleto ya sea  
con tango o  
samba**

**Para quién  
Es apto para  
todos los  
públicos y  
edades**

del cuerpo mientras se eliminan grasas y calorías, aproximadamente unas mil por sesión». E insiste. Lo mejor de todo es lo divertidas que son las clases. Si es así, desde luego, entendemos su éxito. Porque no hay nada más aburrido que acudir al gimnasio. Al menos para muchos.

Preparados listos, ya. Es el momento de entrar en clase. La sesión —que dura alrededor de cincuenta minutos— se realiza en



un espacio en el que la música se escucha desde el primer momento. Para empezar estiramientos al ritmo de las primeras notas. Aunque pueda pensar que ya está bailando, no se equivoque: lo que el instructor hace es estirar. Cuando considere oportuno aumentará la intensidad de los movimientos para darle marcha al cuerpo.

Por ejemplo, tras unos minutos de reggaetón, en el que el esfuerzo cardiovascular es muy alto, cambia al tango —la reducir esa cintura!—, baile en el que la intensidad de los movimientos se reduce bastante. Más que nada para que los alumnos no se asfixien y puedan continuar el ritmo de la clase. Nunca mejor dicho. Además del corazón —sin duda el músculo que más se esfuerza en este programa— se trabajan todos los grupos musculares. Prepárese. Se lo va a pasar bomba.

### También en casa

Pero si prefiere hacerlo en casa tome nota y apunte. Además de los dvd's que han ido saliendo al mercado, hay juegos específico para Wii, Kinect y PlayStation, una línea propia de ropa y una revista trimestral, Z-LIFE. Ya sabe.

La forma más divertida de practicar deporte en el mismo salón de casa, mientras trabaja cada músculo, quema calorías y aprende coreografías.

Mejor imposible.