

Zumba

EL EJERCICIO DE MODA

Hay una nueva forma de **cuidarte mientras te diviertes** que está arrasando. Con ella, y al son de diferentes ritmos, quemarás hasta **700 calorías** casi sin esfuerzo. Beto Pérez te da el paso.

por MAYTE MARTÍNEZ fotos MARIO MARTÍN

Sencillo, efectivo y muy entretenido. Así es el ejercicio de moda que practican personas de todas las edades. Se llama zumba y combina ritmos (cumbia, salsa, merengue, chachachá, reggaeton, samba, danza del vientre, hip hop, tango, etc.) al son de los cuales se realizan sencillos pasos que juegan con cambios de intensidad y velocidad para tonificar y fortalecer el cuerpo.

¿Quieres practicar en casa? Hazte con un CD de tus ritmos preferidos combinándolos cada 3-4 minutos y sigue los pasos de Beto, creador de este sistema que enmascara un 25-30% de fitness y un completo programa cardiovascular. Y tú, ¿bailas o ejercitas? ■



TÚ PUEDES!

BRAZO Y PIERNA

A ritmo de merengue. Piernas abiertas. Lleva todo el peso sobre el lado izquierdo, flexionando la rodilla, a la vez que el brazo del mismo lado sube doblado. La parte derecha estirada. **Invierte la postura** con un movimiento seco y repite, sin bajar el ritmo, 3-4 minutos.



GIRO DE 180°

Piernas flexionadas, manos en línea con las rodillas. Gira a la derecha adelantando la pierna izquierda. Con el mismo movimiento haz otro giro a la derecha y, sin descansar, vuelve a la posición inicial. **No pares**, sigue así 4 minutos.



MARIPOSA STEP

Cuando el cuerpo va a la izquierda se flexiona esa rodilla y la palma de la mano mira arriba, el brazo derecho dobla en ángulo recto hacia abajo y sube el talón de ese lado. Con movimiento de ola el brazo izquierdo baja, el derecho sube y esta rodilla se flexiona apoyando el pie. **Y vuelta a empezar** a ritmo hip hop 3 minutos.



SIN MOVERSE DEL SITIO

A ritmo de salsa sube la rodilla derecha y lleva a ella el codo izquierdo. Relaja y repite al contrario, rodilla izquierda con codo derecho. **Continúa** durante 4 minutos y vuelve al primer ejercicio.

Beto Pérez, creador de Zumba Fitness te enseña en exclusiva algunos pasos para que practiques en casa. Recuerda, siempre al ritmo de la música.

Combina estos ejercicios durante 30-40 min con tu ritmo preferido