



Beto Pérez,
instructor
de aeróbic,
coreógrafo,
y creador del
Zumba.

Baila con ella

ZUMBA ES UN PROGRAMA DE FITNESS QUE, A TRAVÉS DE DIVERTIDAS COREOGRAFÍAS, MEJORA TU FORMA FÍSICA

Hasta hace poco parecía que el baile era cosa de chicas. Durante mucho tiempo nos hicieron creer lo mismo del yoga o del método Pilates. Pero ya no nos van a volver a engañar. Hay maneras divertidas y muy recomendables de ponernos en forma y vamos a ir a por ellas.

"Yo quiero que la gente baile y se lo pase bien. Así repiten y sin darse cuenta se ponen en forma", asegura Beto Pérez.

Sin sufrimientos ni excesivos sacrificios. "Es difícil encontrar un programa de ejercicios efectivo pero divertido; normalmente son efectivos pero tortuosos, y esa relación lleva años así, el 'no pain, no gain' (sin esfuerzo no hay recompensa) es parte de la historia del fitness, pero no el futuro. Lo primero es divertirse y al activar las endorfinas, tu cuerpo se mueve más, quema más calorías, es una ecuación matemática". De todas formas, todos somos conscientes de que antes de entrar en una de estas clases, tenemos que vencer algunos temores: "Los hombres, de entrada, nos sentimos descoordinados y torpes; además, el ego masculino hace que nos cueste empezar. Es verdad que no es fácil el primer día, pero ya en esta primera clase, las risas compensan esa sensación de '¿me estarán mirando?'. A partir de entonces todo es divertirse y ponerse en forma, el Zumba se muestra como una clara alternativa a la bici o a la elíptica".

LA OPINIÓN DE NH *por Juan Rallo*

Zumba nació como unas clases de baile que te ayudaban a ponerte en forma. El primer público estaba compuesto mayoritariamente por mujeres. Pero con el tiempo ha ido desplazando sus movimientos hasta llegar de pleno a la industria del fitness, y entre sus proyectos de expansión está el de coger fuerza en el sector masculino.

Como ejercicio aeróbico es bueno, puesto que te mantiene las pulsaciones a un ritmo elevado pero sin llegar a la extenuación cardiovascular. Puede sustituir perfectamente a las sesiones de cardio habituales en tu entrenamiento. Tiene la enorme ventaja, con respecto al cardio convencional, que cuando lo practicas, desarrollas la coordinación general y eso luego te dará una ventaja en cualquier deporte que practiques.

Con su versión Zumba Toning trabajas con mancuernas de distintos tamaños, mejorando el tono muscular. Nuestro consejo es que lo pruebes y después de la tercera clase decides. Piensa que ser fuerte también significa vencer la vergüenza y saber disfrutar del baile.