

VOGUE

ESPAÑA

3 €
70
año 2012

EL GRAN
NÚMERO DEL
OUTFIT

¿QUÉ ES NUEVO
HOY
**JEANS
& ORO**

... Y OTRAS TENDENCIAS
QUE REPITEN
COLORES PASTEL,
TROPICAL Y
UN TOQUE MILITAR

DEL WEEKEND
EL CÓCTEL
+ 24 PIEZAS
QUE HACEN
SEXY TU
ARMARIO

**CÓMO
VESTIR QUÉ**

EL GRAN
NÚMERO DE
LA EDAD

**SUPER, SUPER
PODEROSAS**

De los 20 a los 62
Por **Edita Vilkeviciute**
(EN PORTADA)

Nieves Álvarez
Yasmin Le Bon
Alberta Ferretti y

BO DEREK
EL REGRESO
DE LA MUJER
PERFECTA

TOP SECRET

¿QUÉ SE VAN
A COMPRAR
ESTA TEMPORADA
LAS ESTILISTAS
DE VOGUE?
(QUERRÁS TENERLO)

**ESPEJITO,
ESPEJITO...**

¿CUÁNTOS
AÑOS QUIERES
QUITARTE?

LO QUE PUEDES
CAMBIAR AQUÍ
Y AHORA



Belleza

FITNESS

Según los gurús del fitness «el futuro no se entenderá sin la danza aplicada al entrenamiento en los gimnasios». Una mirada rápida por los programas de los gimnasios más punteros del mundo confirma que el futuro ya está aquí. Las clases de baile / danza / ritmos en cualquiera de sus mil (y muchas veces disparatadas) variantes ocupan cada vez más espacio. El objetivo es huir de la rutina. Practicar spinning, pesas o Kynesis garantiza una forma excelente, pero también un aburrimiento mortal para mucha gente, que acaba por abandonar el gimnasio. Entrenar a todo ritmo es el anzuelo, el nuevo plan B para superar el tedio. Las colas para entrar en una clase de Zumba (volveremos sobre este arrasador ritmo *killer* más adelante) superan ya de largo a las emblemáticas filas del spinning. Según el psicólogo Joaquín Bandrés, el ritmo añade un plus al fitness, el de su vertiente terapéutica: «Para bailar con otras 20 personas hay que superar el pudor y lanzarse a hacerlo aunque seamos patosos o gorditos, o ambas cosas a la vez, y no tengamos ni idea de lo que significa la

palabra coordinación. Desinhibirse es muy saludable desde el punto de vista emocional, pero difícil. Por eso, una vez conseguido, nos sentimos liberados». Terapia mental y entrenamiento físico; un dos en uno irresistible.

CICLÓN ZUMBA

A pesar de su nombre definitivamente en el filo, lo que a este 'Zumba Fitness Party', como lo han bautizado sus creadores, no se le puede negar es su rotundo éxito de crítica y público en las salas de fitness de 125 países. Vi-

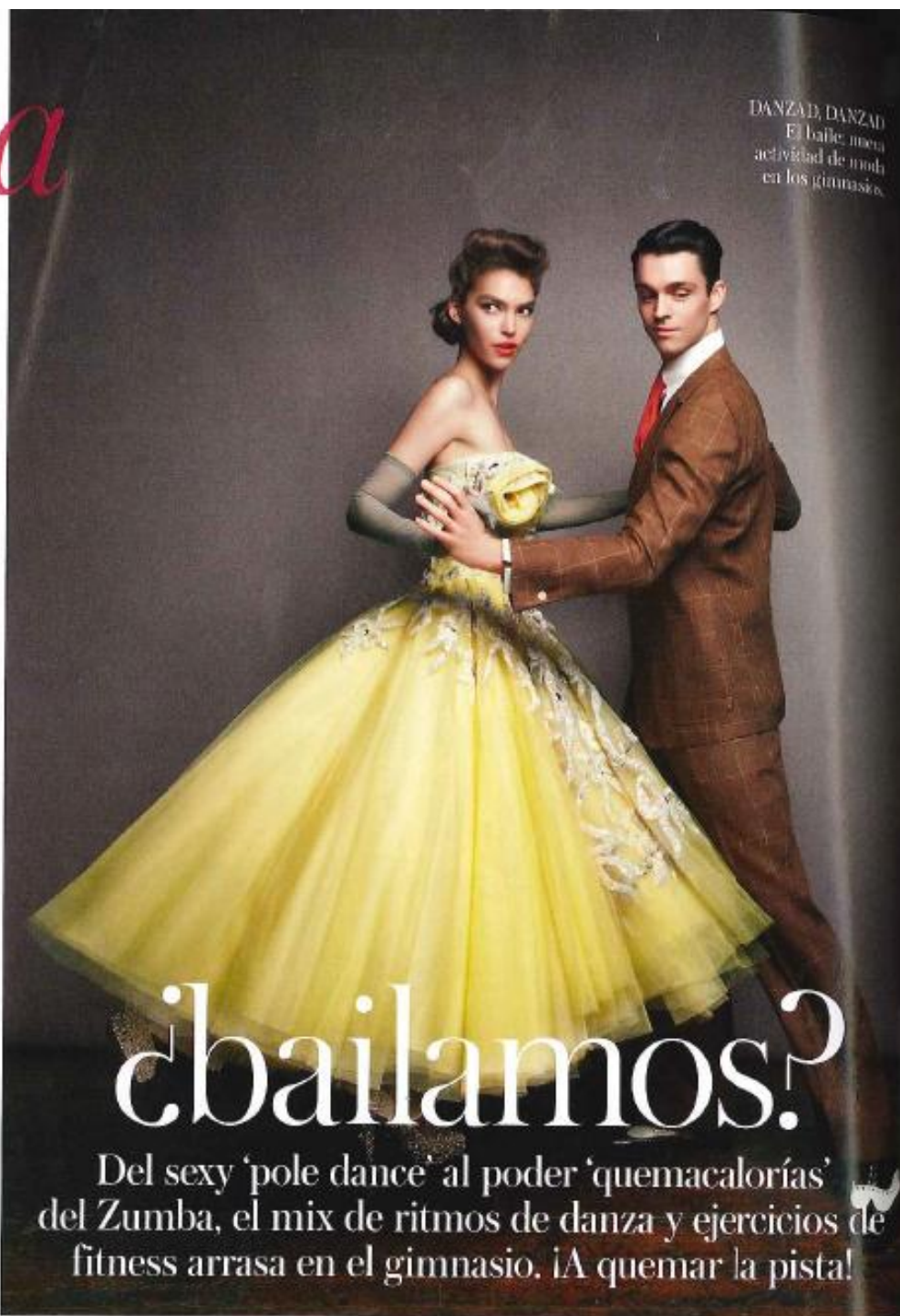
vimos la era Zumba como hace unos años vivimos la era Pilates. Este programa de ejercicios de baile que mezcla salsa, merengue, reggaeton, hip hop y una decena de estilos más, ocupa el *prime time* de los gimnasios. Sus fans, toalla en mano, aguardan a que empiece, no la clase, sino la fiesta. Una sesión de Zumba es diversión asegurada. Frenética, ágil, agotadora y liberadora a partes iguales, los ritmos de Zumba son para cuerpos y corazones bien entrenados y con ganas de jugar. El consumo de calorías, unas

500, es altísimo; y sus beneficios también; trabajo cardiovascular intenso, aumento de la resistencia y mejora de la percepción del propio cuerpo. Y además se hacen amigos: desinhibirse en grupo une mucho.

EN EL AGUA

Una de las secuelas más interesantes del Aquagym —un clásico entre los clásicos— es Aquadynamic, el programa de fitness acuático que la cadena Metropolitan imparte en algunos de sus gimnasios. Aquadynamic combina el >

DANZAD, DANZAD
El baile, nueva
actividad de moda
en los gimnasios.



¿bailamos?

Del sexy 'pole dance' al poder 'quemacalorías' del Zumba, el mix de ritmos de danza y ejercicios de fitness arrasa en el gimnasio. ¡A quemar la pista!