

# DIEZ MINUTOS

www.diezminutos.es

MARZO 2012 • Nº 161

ESTR. 7,20 €; ANDORRA 1,80 €; BELGICA 3,80 €; FINLANDIA 7,20 €; NORUEGA 6,80 €; GRECIA  
0 €; HONDURAS 1,75 €; ITALIA 4,00 €; PORTUGAL 3,80 €; SUECIA 4,50 €; SUECIA 4,00 €; SUECIA 4,00 €

NUEVO COLECCIONABLE DE  
COCINA  
Platos  
para probar

1,80 €  
Cobertura 1,90 €  
Spain



**Elena Tablada**

Ex de Bisbal  
mandó a un programa  
la productora por  
car a un "stripper"  
ablando de su  
da íntima

proceso, que dura  
ete años, lo ha  
rdido porque,  
gún ella, su abogado  
la ha mantenido  
formada

no presentarse al  
icio, se enfrenta a  
a orden de embargo  
deuda final  
cendería a más de  
1.000 euros



# ANA ROSA

## SU productora reclama 16.000 € a Elena Tablada

CON SU MARIDO,  
CHRIS HEMSWORTH

**ELSA  
ATAKY**  
era una  
ña para  
mayo



**MARTA ORTEGA**

Tras su corta  
LUNA DE MIEL  
anima a su marido en  
su vuelta a la hípica

ENTREVISTA CON  
LA MUJER DE EL CORDOBÉS

**VIRGINIA  
TROCONIS**

"A Manuel  
y a mí nos  
gusta pasar  
las 24 horas  
juntos"



# vida sana

Por Rosario Rey  
rrey@hearst.es

## ERPO Y MENTE • SEXO • NUTRICIÓN • DIETAS

# practica los deportes

**H**acer deporte te resulta aburrido? A partir de ahora no tienes excusa para ponerte en forma, porque los gimnasios tienen una amplia oferta de divertidos ejercicios. ¡Pasarás bien, quemarás grasas y te sentirás bien por dentro y por fuera. Elige la opción que más te va.

### REBOUNding

Es una de las tendencias del momento. Son ejercicios aeróbicos sobre una alfombra elástica de un metro de diámetro. Ayuda a bajar peso (30 minutos de saltos equivale a correr cinco kilómetros), fortalece los músculos y favorece el equilibrio, la coordinación y la concentración.

### AEROJUMP

El aerójumpeo es una disciplina que emplea la pommel para realizar ejer-

cicios aeróbicos variados al ritmo de la música. Diez minutos de este deporte equivalen a 30 de carrera. Quemarás grasas y trabajará los músculos.

### • TRX

Consiste en un entrenamiento en suspensión a través de dos cintas colgadas desde el techo. Desarrolla la fuerza, mejora la flexibilidad, el equilibrio y la estabilidad. Al permitir multitud de ejercicios también se aplica en personas mayores y en rehabilitación.

### • DDR

Dance Dance Revolution es un videojuego que invita a colocarte sobre una alfombra de baile y seguir los movimientos coreografiados al ritmo de la música. Es perfecto para quemar calorías.

### • JUKARI FIT TO FLY

Es el nuevo deporte que se inspira en las acrobacias del Cirque du Soleil con trapecio. Diseñado especialmente para mujeres, se realiza a través de ejercicios en suspensión en el trapecio. Fortalece y tonifica brazos, piernas, muslos, glúteos y abdomen y libera la mente jugando.

### • CAPOEIRA

Combina danza y artes marciales con música. Desarrolla fuerza, flexibilidad y resistencia, reflejos, coordinación y autoconfianza.

### • YOGA-BALL

Practicar yoga con un gran balón multiplica los beneficios de esta técnica milenaria que moldea la figura, tonifica los músculos evitando la flacidez y ayuda a relajarse.

### • KETTLEBELL

Rompe la monotonía de las clases de cardio realizándolas con las tradicionales pesas rusas o kettlebells. Ofrecen muchas posibilidades para trabajar fuerza y resistencia.

### • ESCALADA

Un muro de escalada en la pared de tu gimnasio es un completo ejercicio que está de moda y te ayudará a trabajar reflejos, coordinación y fuerza y tonificar músculos.

### • PHYSIQUE 57

En EE.UU. está arrasando esta técnica diseñada para transformar rápidamente el cuerpo que combina ejercicios y estiramientos, fortalece músculos y mejora la espalda. En España, por el momento, se vende el DVD para hacerlo en casa.



## ZUMBA © FITNESS

El programa de fitness Zumba, que se ofrece en numerosos gimnasios de España, es una entretenida forma de hacer deporte sin ser consciente del esfuerzo.

Consiste en bailes que combinan los ritmos latinos con otros internacionales, cambiando de intensidad y de velocidad. Baila al ritmo de salsa, merengue, chachachá, reggaeton, danza del vientre o hip-hop mientras tonificas y fortaleces tu cuerpo y eliminas grasas y calorías porque en una clase se queman hasta mil.