

FHM

FHM.ES

¿SE ACABÓ LA CRISIS

(SEXUAL)!

UN ARTÍCULO
MÁS ÚTIL QUE
3 VIAGRAS Y
6 LITROS DE
TAURINA

ES NAYA DE
'GLEE'!

LA NUEVA BOMBA
LATINA TELEVISIVA,
LIGERA DE ROPA!

ORGÍAS!
VUDÚ!
**CABEZAS
DE BURRO!**

DICCIONARIO FHM
DE LO OCULTO. ¡UH!

**RUBALCABA
SE DESNUDA!**

(FIGURADAMENTE)

**EL CANDIDATO HABLA
DE ARRUGAS, FÚTBOL Y
GAITAS A TODO TRAPO**

AMBIÉN **CASEY STONER • FRANK DE LA JUNGLA • BOB SINCLAIR • DC COMICS • JD MCPHERSON**

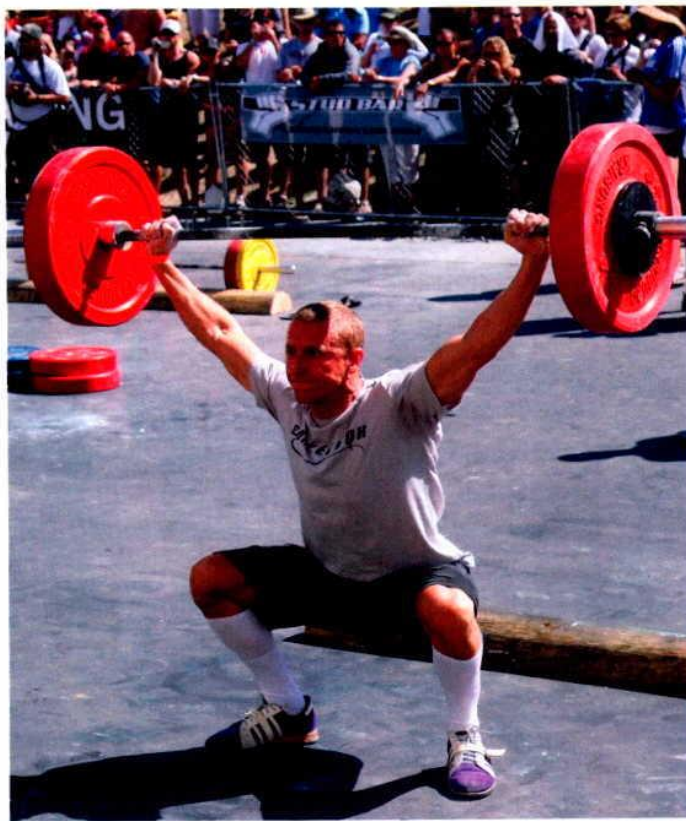


+ CROSSFIT

Crossfit es un programa de acondicionamiento físico total que se basa en el desarrollo de las capacidades físicas básicas, como la resistencia cardiovascular y muscular o la flexibilidad, además de la potencia y la velocidad. Podemos hablar del "regreso a los clásicos":

tipos de ejercicios a veces olvidados en el fitness actual pero precursores del mismo: movimientos globales con mancuernas, el levantamiento olímpico, anillas de gimnasia, pesas rusas, ruedas de tractor... y tampoco es raro ver a los participantes corriendo en las proximidades como

parte de la sesión. El esfuerzo, la recompensa tras el sufrimiento y el apoyo del resto del grupo son matices que vemos en todos los "boxes" o gimnasios de esta modalidad. Un auténtico reto a superar cada día.
www.mundocrossfit.com
 Tfno.: 916 52 08 65

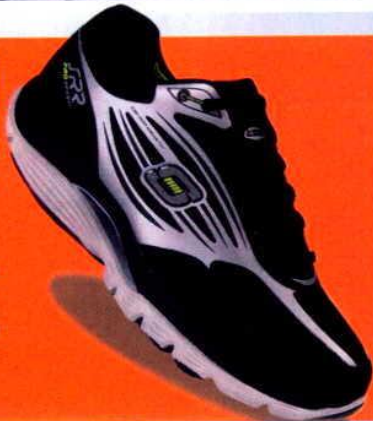


+ SKECHERS

El paso natural. El origen de las zapatillas de suela curva es simular el paso original cuando el suelo no estaba asfaltado.

Una forma de caminar que estimula el equilibrio por su balanceo y el trabajo de la parte posterior de las piernas, glúteos y espalda baja. Se obtiene más beneficio con el mismo ejercicio.

www.skechers.com



+ ZUMBA

Lo último en EE.UU. en clases colectivas tipo aeróbic, de origen colombiano. Es una fusión de ritmos latinos y pasos fáciles de seguir. El entrenador estrella colombiano Beto Pérez ideó este formato de baile y fitness. En 1999 dio el salto a EE.UU., registrando el nombre comercial de Zumba y llegando a un acuerdo

con una cadena de TV de anuncios comerciales. El entrenamiento está compuesto por rutinas que intercalan ritmos rápidos y lentos y ejercicios de resistencia muscular. Con esta combinación prometen tonificar y esculpir el cuerpo quemando calorías, agregando sabor latino y mucho entusiasmo.
www.zumba.com FHM

