

Free**STYLE**



Nº 02 / 2011
Época I

LA NUEVA MODA EN FITNEES

ZUMBA, DIVERSIÓN
Y ENTRENAMIENTO

HUNGRÍA

LLEGA EL TIEMPO
DE CAZA Y PESCA

RECUPERA TU FIGURA

PLAN COMPLETO
PARA PONERTE
EN FORMA

Tyler Wood

auténticos campeones by Davidoff

NO TE PIERDAS NUESTRO ESPECIAL DIETA DUKAN: TODOS LOS SECRETOS DE LA DIETA DE LAS 'CELEBRITIES'



Llega la moda del Fitness Zumba

Las salas de fitness ya no son solo para los que tienen ritmo. Con Zumba todos pueden practicar deporte y divertirse, al tiempo que definen sus músculos. ¿Te apuntas?



Una nueva disciplina ha revolucionado las salas de fitness de todo el mundo: Fitness Zumba, una novedosa forma de practicar ejercicio que fusiona ritmos latinos e internacionales y proporciona un divertido y efectivo entrenamiento, ya sea en casa o en el gimnasio. Su creador, Alberto Pérez (Beto), ha presentado la disciplina en Madrid -acompañado de Julio José Iglesias Jr., y la modelo Malena Costa, conocida también por ser la compañera sentimental del futbolista Carles Puyol- en el Reebok Sport Club de Madrid, en la calle de Serrano, 61.

El equipo de Zumba ha aterrizado en España tras celebrar su cuarta convención mundial, en la que se han dado cita más de 6.000 instructores de 80 países distintos y en la que también han participado dos artistas de primer nivel: Pitbull y Wyclef. Y es que este programa de baile-fitness es también una ingeniosa plataforma promocional para la música, que ha sido estrenada por la superestrella mundial Pitbull, para el lanzamiento de su tema *Pause*, extraído de su nuevo álbum *Planet Pit*. Gracias a esta relación, Zumba Fitness potenciará la presencia de Pitbull y próximos artistas a través de sus miles de instructores en el mundo. De he-

cho, como parte de esta relación, Pérez ha coreografiado una rutina especial de baile-fitness para el nuevo tema de Pitbull. Asimismo, Wyclef Jean ha creado una canción inédita para Zumba, titulada *Historia*.

El nacimiento de Zumba se remonta a los años noventa, cuando el preparador físico Beto Pérez olvidó la música para la clase de aeróbic, y se vio obligado a improvisar con una mezcla de salsa tradicional latina y merengue. Así nació esta disciplina, que rápidamente se convirtió en la favorita de los socios de aquel centro deportivo y comenzó a gestarse una

HASTA 1.000 CALORÍAS

El éxito de Zumba reside en sus beneficios a largo plazo y el grado de diversión de sus clases

"Zumba es una fiesta", tal y como lo define su creador, Beto Pérez, y todo su equipo, entre los que destacan Gina Grant y Tanya Beardsley, que en tan solo 10 años han conseguido "engancharse" a millones de personas de procedencias, edades y perfiles muy diversos. Y si hay algo imprescindible para la práctica de este deporte es la música, esa ingrediente especial para la motivación. El ejercicio está basado en ritmos específicos que junto a los cambios de tempo y las transiciones del entrenamiento, logran fortalecer los músculos, combatiendo zumbas, salsa, merengue, mambo, flamenco, reggaeton, tango, danza del vientre, samba y hip hop, entre otros ritmos.

