THE STATE

N° 02 / 2011

LA NUEVA MODA EN FITNEES

ZUMBA, DIVERSIÓN Y ENTRENAMIENTO

HUNGRÍA

LLEGA EL TIEMPO DE CAZA Y PESCA

RECUPERA TU FIGURA

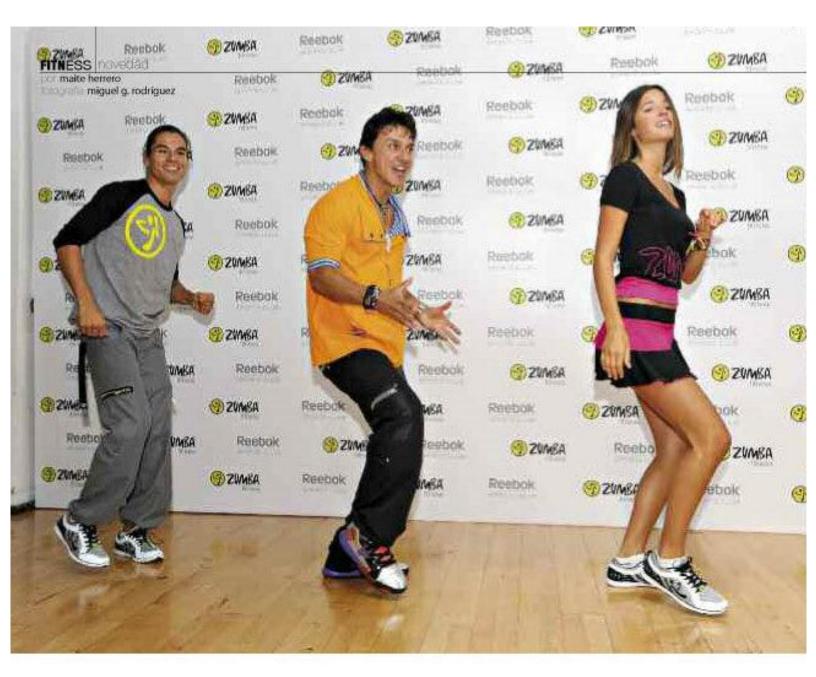
PLAN COMPLETO PARA PONERTE EN FORMA

Tyler Wood

auténticos campeones by Davidoff

NO TE PIERDAS NUESTRO ESPECIAL DIETA DUKAN:

HE LA DIETA DE LAS 'OPLEBRITIES'



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 (Be-fo), 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 balle-fitness para el nuevo tema de Pitbull. Asimismo, Wyclet 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

HASTA1.000CALORÍAS

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

*Zimitic es una filipta", tai y certa lo define su crisidor, fiero Peraz, y colo qui sijuigo, estre las que destacas Gine Grant y Tanya Beardale que en tan solo sa actas han consequitto enquestran a militares de percenas de procedencias, estades, y perfiner may diserpos. Y al nay alge impresonable para ya prantico de esta deborre es la munica, essaglista especial para ya prantico de esta deborre es la munica, essaglista especial para ya monivación. El ejercicio esta assario en cambio especificos que purto e sos combios de tempo y (as transicio ses de) estratuados que purto e sos combios de tempo y (as transicio ses de) estratuados que purto esta combio especíal para combio por esta combio de tempo y (as transicio ses de) estratuados para por estados por estados por estados del vientros, carrollos y hip hop, entre circo ritarios.