

EL PAÍS MARTES 31 DE ENERO DE 2006

Salud & Vida

MEDICINA ALTERNATIVA

10 secretos
para purificar
el cuerpo

OFTALMOLOGÍA

Opere sus ojos
en 20 minutos

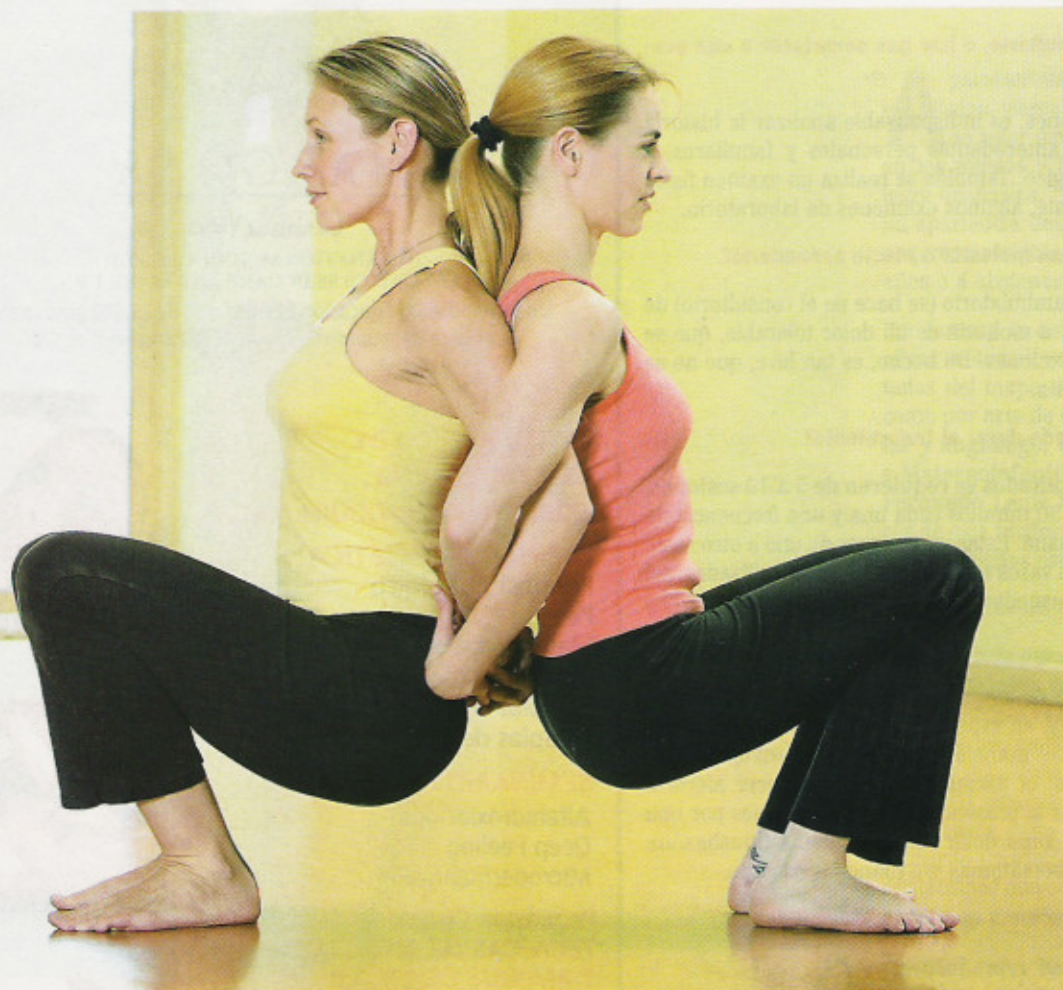
ENTREVISTA

Cómo tener
unas piernas
de infarto

ESTÉTICA

Póngase yeso
y dígame adiós
a la grasa

Empiece
el año en forma



DATOS DE INTERÉS

- Curves abre un nuevo gimnasio cada cuatro horas en alguno de los 38 países.
- El libro de Récord Guinness nombró a Curves como la cadena de gimnasios más grande del mundo.
- Cuenta con más de nueve mil sucursales.

| ABLESTOCK

Curves, sólo para mujeres

La última moda en ejercicio para mujeres llegó a la ciudad. Con máquinas especiales y sólo media hora tres veces por semana, sus creadores garantizan que se quema grasa y se tonifican los músculos.

No es un plan para mostrar las curvas. Tampoco para lucir la mejor pinta. Y mucho menos para conocer al hombre de su vida.

Pero sí para sentirse tranquila, cómoda, como en familia, al tiempo que observa cómo mejora su figura en corto tiempo. Porque el programa de acondicionamiento físico del gimnasio Curves es toda una novedad. Ante todo, porque es exclusivo para mujeres.

"Las máquinas son diseñadas especialmente para ellas, teniendo en cuenta su fisionomía y sus condiciones físicas generales. De forma, que una vez usted se sube a una de ellas, siente cómo se adapta cómodamente a su

cuerpo, facilitando la realización de los ejercicios", comenta Gabriela Soberón, directora de la franquicia para Colombia y Perú.

Olvídense entonces de esos aparatos enormes de otros gimnasios, que sólo responden a la fuerza y los músculos de los hombres. "Operan con un sistema hidráulico, en el que el cuerpo trabaja dos grupos musculares de ida y regreso, ahorrando tiempo y esfuerzos innecesarios", comenta la directora.

La rutina funciona como un circuito, constituido por ocho estaciones, en cada una de las cuales hay una máquina y dos más vacías que son áreas de recuperación, donde se hacen

ciertos movimientos de gimnasia. Pero usted no se puede tardar más de treinta segundos en cada una. Una grabación le indica qué debe hacer el cambio.

Aunque esto no significa que el sistema no sea personalizado. Al contrario una instructora permanece al frente de las practicantes, vigilando cada movimiento y controlando sus pulsaciones. A las más novatas, se les coloca un cartel que dice "es mi primera semana" y en estos días cuentan con una instructora de refuerzo que las orienta en cada máquina.

Además, usted trabaja exclusivamente lo



músculos que le preocupan como mujer: pectorales, bíceps y tríceps (en los brazos), abdominales, glúteos y cuádriceps (muslos).

Como no es una clase, no hay qué ponerse a la par con sus compañeros, exponiéndose a lesiones. "Usted elige a qué velocidad y ritmo hace los movimientos. De tal forma que a mayor velocidad se logran más repeticiones y más resistencia", comenta Soberón.

No se necesita incluso sacar tiempo toda la semana por una o más horas para observar cambios físicos. Soberón afirma que con sólo media hora, tres veces por semana, el sistema garantiza óptimos resultados en sólo un mes de práctica.

No hay razón para estresarse por llegar tarde a la hora que inicia la clase. Simplemente, cuando usted llega, toma una máquina libre y empieza a rotar por cada una hasta cumplir su media hora de ejercicio.

Esto quiere decir que a veces, ni siquiera tendrá siete compañeras a su lado, sino menos.

Porque aquí se va es a sudar, a ejercitarse, a ponerse en forma y no a hacer vida social o a desfilarse, así que nunca habrá espejos, ni multitudes que la 'desvistan' de pies a cabeza para ver qué le sobra en el cuerpo o qué le falta en la pinta del día.

Y lo mejor, para que no se pierda la motivación, todo el tiempo hay premios, rifas y descuentos para las alumnas más constantes.

De esta forma y con disciplina usted conseguirá no sólo bajar los kilitos de más y reafirmar los músculos sino mejorar su salud.

Sobre la franquicia

• En Latinoamérica funcionan más de 300 franquicias, en países como Ecuador, Costa Rica, México, Chile, Argentina, Panamá y Brasil.

• Según la revista Entrepreneur, Curves fue la mejor franquicia de fitness en el 2005.

• Mientras a Mc Donald's y a Subway les tomó 25 años abrir seis mil sucursales, Curves sólo necesitó siete años.



1 Bíceps - tríceps

Sentada y manteniendo los hombros alineados, se colocan los brazos entre los rodillos. Se empuñan las manos en las agarraderas con el dedo pulgar por encima de los demás. Los brazos suben y bajan en forma alternada, sin golpear.



2 Abdominales - espalada

Sentada y sin arquear la espalda, se toman las agarraderas, dejando los brazos rígidos sin estirar por completo. Hay que agacharse concentrándose en los músculos a ejercitar y cuidando que la cabeza no baje más allá del pecho. Luego se hala hacia atrás hasta que la espalda toque el respaldo.

3 Prensa - hombros

(Trapezio, deltoides, infraespinoso y dorsal). Recostada en el espaldar, se toman las agarraderas a la altura de los hombros y se elevan hasta que los brazos queden casi rectos, sin golpear.

Viene de la Página 15



4 Prensa de pierna

(Glúteos y cuádriceps). Sentada y con la espalda recostada, se colocan los pies en lo alto de los pedales, con las puntas asomadas. Se empuja rápidamente hacia adelante hasta que las piernas estén casi rectas y luego se contraen en dos tiempos tanto como sea posible, a ritmo lento.



5 Extensión - retracción de pierna

(Muslos delanteros y traseros). En posición reclinada, se colocan los tobillos entre los rodillos y se extienden las piernas hacia el frente, casi rectas y sin golpear. Se regresan con fuerza, sin llegar a la parte baja.



6 Cadera abductora - aductora

Sentada y reclinada, se colocan las piernas dentro de las barras acojinadas. Opera juntando las piernas y abriéndolas. Los pies se mantienen flexionados hacia arriba.



7 Sentadillas

(Glúteos y cuádriceps). Parada derecha en la orilla de la plataforma, se levantan lentamente las barras acojinadas sobre los hombros. Se desciende en dos tiempos, cuidando que las rodillas no excedan la punta de los pies, extendiendo los glúteos hacia atrás y arqueando ligeramente la espalda. Hay que bajar hasta que los muslos estén paralelos al piso. Finalmente se sube en un tiempo.



8 Pecho - espalda

(Pectorales, romboides y dorsales). En posición sentada, se toman las agarraderas y se empuja hacia delante, sin extender completamente las articulaciones. En-onces se hala hacia atrás.



9 Recuperación

En las dos estaciones de descanso se realizan ejercicios sin máquinas para regular el pulso.

MÁS DATOS |

www.curvessudamerica.com
ó gsoberon@curvessudamerica.com.
Teléfono: 8931107