



La era del fitness: En busca del cuerpo perfecto

POR TERESA DE LA CIERVA

29-3-2008 10:25:43

Mente sana en cuerpo sano: se presentan en IFEMA las últimas tendencias en gimnasia, equipamiento doméstico, plataformas vibratorias, suplementos nutricionales y spas caseros. Un recorrido por la feria le permitirá descubrir el Método Body Code, presente en el stand 8AO6, y a su creador Pino Carbone. A este bailarín profesional le obligó a abandonar su carrera una hernia de disco, y desde ese momento se centró en investigar un nuevo concepto de ejercicio que tratara el cuerpo como un sistema completo. Carbone estará estos días en España dando a conocer su exclusivo método de entrenamiento personal, en el que los ejercicios se diseñan a medida tras un minucioso examen postural de la persona. Sus efectos positivos alcanzan también a la mente ya que «el cuerpo nunca miente: tanto la postura como la forma en que nos movemos están controladas por aspectos psicológicos y emocionales», afirma Carbone.

#### Entrenador virtual

En el stand Life Fitness podrá ver el primer «entrenador personal virtual» que, desde la cinta de correr, motiva al usuario mientras hace ejercicio y le da consejos para obtener el máximo beneficio de su programa de entrenamientos. Además, permite conectar el i-Pod para visualizar películas mientras se hace deporte. Y el «fitness express», diseñado para aquellos que no disponen de tiempo para hacer ejercicio físico. Si busca asesoramiento, en el stand Body Factory ofrece su línea de consultoría, lanzada hace pocos meses.

Si quiere montar un gimnasio en casa, hay infinidad de máquinas específicas para espacios reducidos. Desde cintas con pantallas de televisión y conexión a i-Pod, hasta máquinas cubiertas ¡con pan de oro! o equipos que se pueden plegar, e incluso para llevar de viaje, como el Wellness Bag de Technogym Tradin. El diseño de estos aparatos permite integrarlos en cualquier espacio. También se apuesta por equipos versátiles, para realizar ejercicios diferentes con una misma máquina. ¿El equipamiento mínimo necesario? Según Chiara Biandi, de Technogym Trading, basta con un aparato para trabajar el sistema cardiovascular y un equipamiento de fuerza o movimiento.

#### Esto se mueve

Y los adictos a las plataformas vibratorias de su gimnasio podrá probar también la nueva versión «casera» de Galileo, del tamaño de una báscula. Diez minutos sobre esta plataforma, que se mueve de forma oscilante a alta velocidad, tiene los mismos efectos que una hora jugando al tenis.

También es cada vez más frecuente encontrar pequeños spa en las casas, una forma de entender el baño, dando una importancia fundamental al bienestar, el relax y el cuidado

de la salud. En la feria, los artículos con mayor demanda son las saunas. Hay dos grandes sistemas: los aislados, muy ligeros y que necesitan poca potencia eléctrica, ideales para el interior de viviendas o locales. La segunda opción son las saunas de madera maciza, robustas y pesadas, para colocar al aire libre. Otra opción en auge son los hidromasajes. En ellos, el agua, se combina con aire a presión, y así se producen corrientes de agua que proporcionan masajes en todas direcciones.

### Alimentos especiales

Si le obsesiona el músculo, no se pierda el seminario sobre «Nutrición Deportiva y Suplementación» que ha organizado la **Asociación de Empresarios de Nutrición Deportiva Española (AENDE)**. En él se hablará del papel de los suplementos alimenticios o «ayudas ergogénicas», que aumentan la capacidad de trabajo y, por tanto, el rendimiento físico. Se tocará el tema de las bebidas isotónicas, que ayudan a reponer los azúcares, los minerales y el agua, combatiendo la deshidratación; los suplementos vitamínicos y minerales; los suplementos energéticos, como la creatina y los hidratos de carbono, que aportan energía; los suplementos proteicos y los aminoácidos contribuyen a recuperar y desarrollar los músculos; y por último, los suplementos para controlar el peso, que pueden actuar de dos formas: movilizand las grasas para obtener energía, como la L-Carnitina; o aumentando el metabolismo basal y, por tanto, elevando el consumo energético. Joan Sacristán, especialista en nutrición deportiva de Widen Nutrition, aconseja tomarlos tras consultar con un especialista y no dejarse llevar por recomendaciones de amigos, además de ajustarse estrictamente a la dosis indicada. Y, por supuesto, desconfiar de los productos que prometen resultados «mágicos», ya que pueden resultar nocivos para el organismo. Y concluye: «no se debe caer en la tentación de buscar resultados rápidos, todo lleva su tiempo y hay que saber sufrir los entrenamientos para valorar lo que se consigue».

Los visitantes podrán disfrutar también de un intenso programa de actividades, entre las que destacan los campeonatos de la X Final Nacional de Funk, la VI Maratón de Step, la II Convención de Cuerpo-Mente y la V Odisea de Madrid, una espectacular prueba de ciclismo indoor con más de 300 participantes. Habrá clases prácticas de Latino Funky, Jazz-dance, Bailes de Salón o Ballroom Gym Dance, con música en directo y la mañana de hoy arranca con una exhibición del Aero-Dance, basado en el aerobio clásico, con música de los años 70 y 80, y del Spanish Street Style, al más puro estilo del funky americano. La tarde estará dedicada al Duetto Step, una coreografía nacida en Italia para bailar sobre el step. Mañana será el turno del Aerobio y Punto, una espectacular muestra de aerobio por parejas, y la Danza del Vientre para hombres y mujeres.