



Otras ediciones [Cataluña](#) [Comunidad Valenciana](#) [Andalucía](#) [País Vasco](#)

Pa

Actualizado: Viernes, 17.02.12. 16:37

Pon Expansion.com como tu página de [inicio](#)

[Mi dinero](#) [Empresas](#) [Economía](#) [Sociedad](#) [Opinión](#) [Jurídico](#) **Directivos** [Multimedia](#) [Tendencias](#) [Em](#)

IBEX35 8.740,00 (+0,96%)

I.G. BOLSA MADRID 870,99 (+1,16%)

DOW JONES 12.949,87 (+0,3)

[Portada](#) »» [Directivos](#)

Lo último en gimnasios en Nueva York

Menéame

Twitter

3

Recomendar

8 recomendaciones. [Regístrate](#) para ver qué recomiendan tus amigos.

Más noticias sobre: [directivos](#), [deporte y negocio](#), [tendencias](#)

17.02.2012

NUEVA YORK

Estela S. Mazo. [Siga al autor en](#)



o

Descubra las disciplinas deportivas que están de moda en Nueva York y no tardarán en llegar a los gimnasios españoles.

'Calvinography', 'transcendcycle', 'powerstrike' o 'barre burn'. Apunten estos nombres si son aficionados a gimnasio: son las disciplinas deportivas que están de moda en Nueva York. **No tardarán en llegar a los gimnasios españoles**, que hace ya tiempo desataron ese gusto por los anglicismos, adaptando incluso términos de prácticas orientales.

Dos ejemplos. En el madrileño Club Metropolitan, elegido a veces por Justin Timberlake o Victoria Beckham en sus visitas a España, abundan las clases americanas: salvo "danza" y "aerolatino", **el calendario está repleto de citas con el 'body pump, el cycling, los abd Strech, el radikal, el cross gym**, el easy cardio el cardio combat o el body balance'. En el Reebok Sports Club, donde también se dejan ver personalidades políticas y empresarios, la tónica es la misma: hay clases de 'body tonic', 'dance style', 'gap stretch', 'box extreme', 'ski fit', 'twist & waist', 'jukari fit to fly' o 'power xtreme'.

A esta lista se sumarán pronto las nuevas modas deportivas de EEUU, donde las clases citadas hasta ahora son la "vieja escuela". ¿Cuál es la nueva? **Si practica yoga, olvídense. Está anticuado.** Esta disciplina se ha vuelto más sofisticada. En Nueva York, asisten a 'intelligentyoga' (además de sudar y respirar, hay que sonreír) o a vinyasa yoga, más atlético.

Si, en cambio, es de los que baila, igual ha descubierto ya la Zumba, que se imparte en algunas salas españolas y es muy popular en Nueva York. Aunque suena a la tradicional danza de toda la vida, **en su carta de presentación asegura fusionar coreografías de todo el mundo** al ritmo de entrenadores cualificados. Las neoyorquinas disfrutaban en esta clase con canciones como El Venao o con clásicos de Gloria Estefan.

Pero esta clase va perdiendo adeptos. Se los acaba de robar la calvinography, para seguir bailando pero esta vez **"incrementando el vocabulario del cuerpo"** a partir de coreografías no tradicionales.

La bicicleta también sigue siendo protagonista en los gimnasios de EEUU. Pero el simple cycling ha pasado de moda. Ahora se lleva el 'team lipstick cycling' (que es lo mismo pero con música 'asesina') o el transcencycle, que añade un toque espiritual.

Tampoco crea que las disciplinas made in Spain se mantendrán de por vida. Los gimnasios nacionales pusieron en marcha el GAP (glúteos, abdominales y piernas). Muchos añadieron después el toque 'chic' stretch (al combinarse con estiramientos), pero deberán inventar un nuevo nombre para añadir el ejercicio olvidada espalda, a la que prestan ahora especial atención en EEUU. Para tonificarla, ¿levantar kilos? **y, de paso, bajar la barriga en 'kettle bell workout'**, que ha dejado a un lado las tradicionales mancuernas para ejercitar la fuerza con una especie de pesos en forma de campanas.

La espalda gana adeptos, pero sin olvidar nunca los glúteos. Sería la hora de 'bottom's up': con clases de minutos se puede llegar a tiempo a la operación bikini. Más fanes tiene el 'skinny jeans workout', que busca estilizar la figura femenina.

Si todo esto le aburre, siempre podrá ejercitarse en la tradicional cinta de correr. Aunque, **para estar también a la moda, no olvide tener al lado a un entrenador personal** que controle sus latidos. Y después, haga lo que haga, relájese al terminar en el spa, que es un valor en alza en todas partes.

Vota la noticia

Enlace patrocinado [Solicita Gratis la revista Líder en Análisis Bursátil , Estrategias de Inversión](#)

Anuncios Google

[Entrenamiento a Domicilio](#)

El entrenamiento más exclusivo y cómodo, no cuesta tanto como crees

www.now-you.es

[Cursos Gratis del Inem](#)

+290 Cursos Gratis (Subvencionados) Apúntate a hacer Cursos Sin Pagar!

CursosGratis.eMagister.com

[Altamira](#)

Miles de viviendas a la venta con increíbles descuentos.

fotocasa.es

Queremos saber tu opinión

Usuario registrado [Ventajas de estar registrado](#)

¿Eres un usuario nuevo? [Regístrate](#)

Usuario

Contraseña

Entrar

Recordarme en este ordenador [¿Olvidaste tu contraseña?](#)



Expansión.com: Atención al cliente- ¿Quiénes somos? - Publicidad- Aviso legal- Mapa del Web- Hemeroteca- Newslette

Otras webs del Grupo **UNIDAD EDITORIAL**

elmundo.es | marca.com | Belleza Yodona | Belleza Telva | Pisos - Bancos | Apuestas - Jugando Voy | Ofertas Empleo Farmacia - Correo Farmacéutico | La esfera de los libros | Novedades Tienda El Mundo | Equipaciones deportes | Juegos Televisión - Veo.es | Revista Arte | Conferencias y Formación | Máster Medio | Coches Segunda Mano | Lotería Navida

© 2011. Madrid. Unidad Editorial Información Económica, S.L.