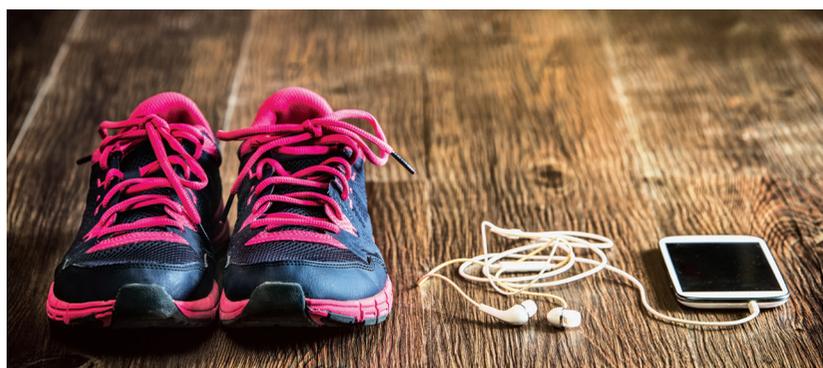
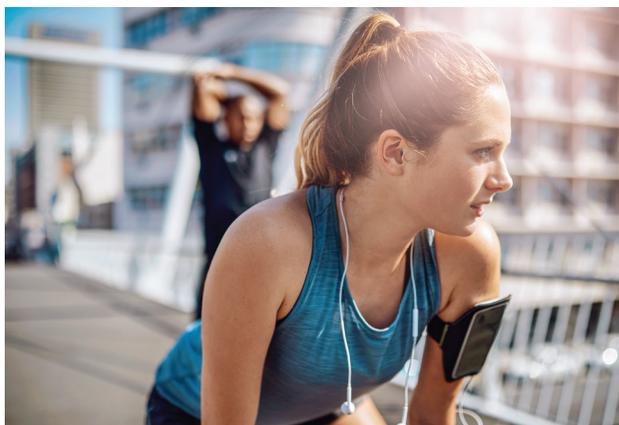




La era del **fitness 2.0**

Ponerte en forma antes de tu enlace nunca había sido tan fácil. Basta con acceder a las plataformas de *e-workout* desde el dispositivo electrónico de tu preferencia y comenzar a moverte.

FERNANDA KURI



SER UNA NOVIA CONTEMPORÁNEA

viviendo en una ciudad caótica significa, sobre todo, una cosa: que el tiempo nunca alcanza. Por fortuna, la tecnología está de tu lado. Cuando internet se coló en nuestras vidas no solamente cambió el ritmo de la información, sino también nuestros hábitos. Ahora hacemos el súper, empleamos ayuda doméstica, mandamos a lavar el coche y hasta encontramos pareja a través de apps y sitios web, ¿por qué no sumarnos al fenómeno de la inmediatez también en clave fitness? Obtener un cuerpo de 10 antes de la boda es posible, incluso con una agenda de infarto.

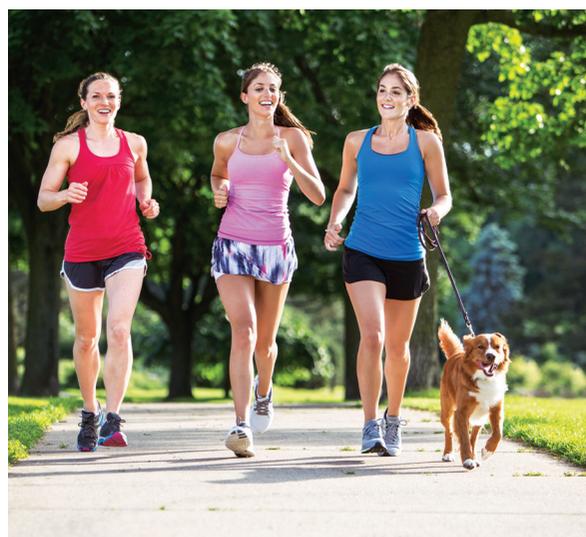
Si apuntarte al gimnasio no es opción —especialmente cuando tu horario está de cabeza— y contratar a un entrenador personal que esté a tu disposición las 24 horas del día resulta prohibitivo, debes saber que existe un sinnúmero de poderosos planes de entrenamiento en línea que prometen transformar tu silueta a golpe de clic y desde la sala de tu hogar. Ventajas hay muchas: la primera, por supuesto, es el fácil acceso; la segunda es la enorme variedad de disciplinas que puedes encontrar en cualquier parte

del mundo a través de la red; y la tercera, que la versión online es considerablemente más asequible que la presencial.

Si te dispones a explorar las opciones, querrás conocer *Bikini Body Guide* (kaylaitsines.com), el régimen de la *#Instastar* Kayla Itsines, que apuesta por un coctel de fuerza, resistencia y cardio con el fin de tonificar y reducir medidas en solo 12 semanas. Las sesiones están compuestas por dos circuitos de cuatro ejercicios cada uno, que se deben ejecutar durante siete minutos. Se repiten dos veces, sumando un total de 28 minutos, y se acompañan de una variada guía nutricional.

¿Quién no quiere calar el secreto de las brasileñas para tener glúteos perfectos? *Brazil Butt Lift* (brazilbuttliftenespanol.com) ofrece una rutina que trabaja los músculos de esta zona desde diferentes ángulos para disminuir, esculpir y levantar en apenas 90 días. Incluye plan de alimentación, cuaderno para anotar tu progreso y tarjetas de ejercicio.

Te volverás ferviente discípula de *Insanity* (shaunfitness.com), un programa de alto impacto en el que realizarás ejercicios



► **Kit de entrenamiento en casa**

- » **Bandas de resistencia.** Comienza con unas de dificultad media para evitar lesiones.
- » **Bola de estabilidad.** Ayuda a tonificar el cuerpo y desarrollar una mejor postura.
- » **Tapete.** No solo es para yoga, también sirve para realizar ejercicios en el piso y estiramientos.
- » **Pesas.** Se recomienda empezar con unas de 2 o 3 kg y después aumentar el peso paulatinamente.
- » **Monitor de ritmo cardiaco.** Para quemar grasa debes mantener una frecuencia del 80 u 85% del ritmo cardiaco máximo.

pilométricos y cardiovasculares con sistemas de fortalecimiento, potencia y resistencia. Cada set dura de 20 a 45 minutos con periodos breves de descanso y no necesitas herramientas, ya que empleas tu propio peso. En nueve semanas, tu figura será otra.

Ideal para principiantes, *Vitale* (myvitale.com) es un sistema capaz de prescribir ejercicio inteligente a la medida, considerando las patologías del usuario. Lo mejor es que no solo se adapta a tus necesidades, sino que evoluciona de acuerdo con tu estado de ánimo, condición física, material y tiempo disponible, lugar y frecuencia semanal de entrenamiento. Seguirás el programa mediante videos, biblioteca anatómica 3D y cuestionarios.

Una postura correcta va de la mano de un cuerpo tonificado, un abdomen firme y unos músculos elongados, características invariables de una bailarina. Danza, yoga, pilates y entrenamiento con pesas se fusionan para crear un nuevo método de formación física. El *ballet barre* consta de sesiones intensas y extenuantes,

al ritmo de la música, que elevan tus pulsaciones, te hacen sudar y esculpen tu silueta mediante intervalos de cardio, trabajo de barra, fortalecimiento del *core*, estiramiento y ejercicios ortopédicos que mejoran la resistencia y promueven la pérdida de grasa corporal. *Ballet Beautiful* (balletbeautiful.com) conquista a las *top models* con su estética clásica y ultrafemenina, mientras que *The Dailey Method* (thedaileymethod.com) sorprende con una versión enérgica y divertida.

¿Fanática del *manga*? *Burn Your Fat With Me! For Girls* es una app japonesa de culto, disponible en inglés para iOS y Android, que utiliza el formato *otome* (novelas románticas visuales para adolescentes, narradas en primera persona) con el fin de mantenerte activa. Tienes que cumplir ciertos objetivos físicos si deseas llegar al final de la historia y —he aquí el gancho— quedarte con el hombre, por ejemplo, hacer 50 sentadillas en tres minutos, mientras tu *crush* virtual, Kei, te motiva. ¡Toda una revolución *fit!* ◀