Gimnasios

THE PLACE **to be**

HIIT, 'ciclo', TRX, 'kettlebells'... ¿Suena a chino? Te explicamos qué es qué y dónde ponerte a prueba para que descubras a la FIT GIRL *que hay en ti.*

POR CRISTINA MITRE

Madrid

NAKED Acaba de abrir sus puertas y ya promete convertirse en la meca madrileña de los que buscan el bienestar a través del ejercicio y una alimentación saludable. Después de una clase de pilates en máquina, de TRX (entrenamiento en suspensión) o quizá tras una sesión de entrenamiento personal, recárgate de energía en su 'bistro' con un menú cien por cien ecológico y sostenible. Un plus: tienen tienda 'eco' y servicio 'take away' (www.nakedconcept.es).

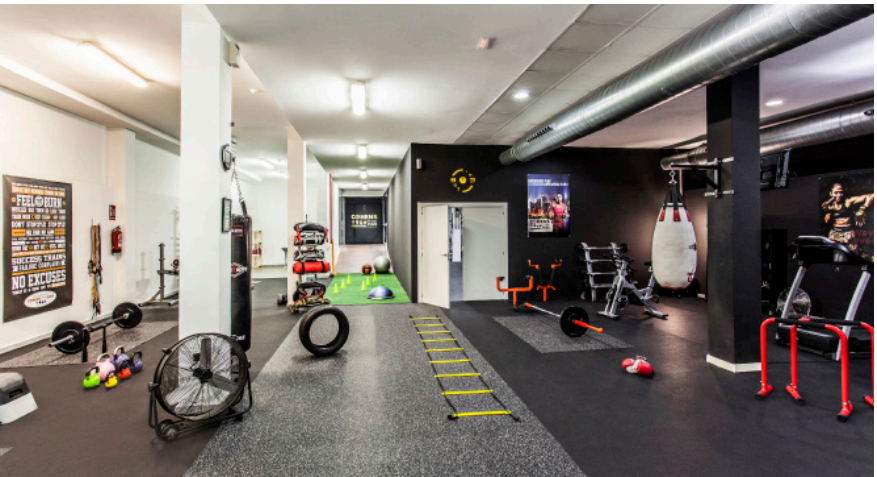
Barcelona

LA SALA MAGALI No sabrás qué son (de verdad) las agujetas hasta que no entrenes con Magali Dalix 30 minutos de máxima intensidad, en los que pondrás a prueba tu resistencia física y mental. En sus rutinas se hilan con maestría disciplinas tan diversas como las artes marciales, el 'running', 'cross training' (entrenamiento cruzado) e incluso 'break dance'. Olvídate del 'no puedo' (www.lasalamagali.com).

Londres

ANOTHER SPACE Pioneros en 'cross training', su propuesta 'fit' gira alrededor de tres disciplinas: 'ciclo', HIIT (entrenamiento interválico de alta intensidad) y yoga. Cuidan hasta el más mínimo detalle: desde los 'amenities' de los baños de Cowhsed, las planchas de pelo de GHD o las bolsitas de plástico que ponen a tu disposición para que guardes tu ropa para lavar. ¡Esto sí es sudar con estilo! (anotherspace.london).

TODO EN UNO MERCADOS ECOLÓGICOS, SERVICIO DE 'STYLING', FISIOTERAPIA... IR AL 'GYM' YA NO SIGNIFICA SOLAMENTE SUDAR LA CAMISETA



Valencia

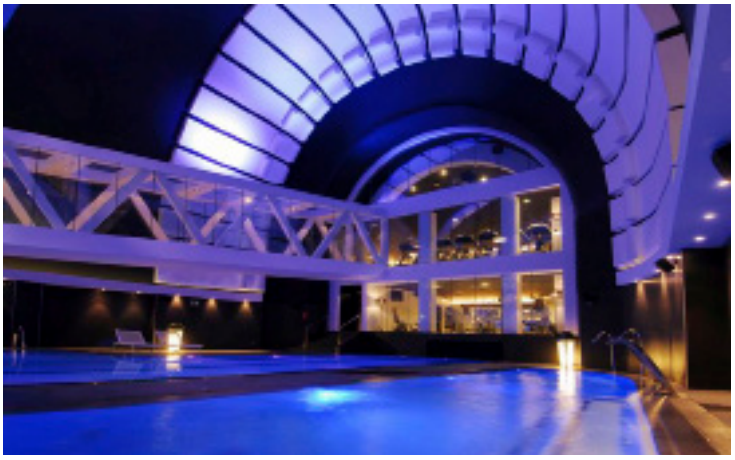
COHENS FITNESS CLUB No es un gimnasio al uso, aquí el entrenamiento es personalizado y te llamarán por tu nombre nada más cruzar la puerta. Siempre habrá un instructor pendiente de ti, incluso en sus clases colectivas, que son en grupos reducidos. Descubre que eres capaz de hacer muchas más cosas de las que pensabas. A los mandos está Ruth Cohen, reconocida experta en 'fitness', con una larga trayectoria profesional (www.cohensfitnessclub.com).

Madrid

LOONA Colgarte del TRX mientras un dj está pinchando o pedalear como si no hubiese un mañana en 'spinning'. Una combinación de entrenamiento funcional con buena música y mejor ambiente logrará que lo des todo en sus clases de 45 minutos. Prepárate para sudar (y disfrutar) haciendo 'burpees', sentadillas frontales con barra, 'lounges' con pesas rusas y mucho más (www.loona.es).

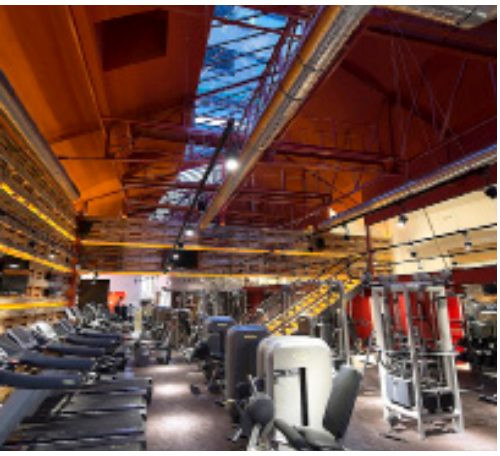
Bilbao

CLUB UP BILBAO Aquí es imposible que te aburras haciendo ejercicio o que no encuentres una clase que te guste, porque semanalmente ofrecen más de 150. ¿Nuestra preferida? Ballet 'fitness': movimientos de base del ballet junto a ejercicios de tonificación, para trabajar todos tus músculos). Su espectacular piscina merece una visita (www.upbilbao.com).



Zaragoza

PALLADIUM El colegio de abogados perdió una letrada, pero el mundo del 'fitness' ganó una instructora 'top' con Sara Gómez Coro, quien domina todos los palos: desde el SH'Bam de LES MILLS –una clase en la que conseguirás bailar aunque seas arrítmica perdida– a sus sesiones de pilates –que pondrán firme tu abdomen–. Y, además, te lo pasarás genial (www.palladiumspain.es).



Madrid

BOUTIQUE GYM Si hay alguien capaz de transformar tu cuerpo y hacer que, además, disfrutes del proceso ese es Martin Giacchetta. No te pierdas la sala de 'ciclo' con sus diferentes iluminaciones o el pequeño altillo acristalado, sobre la zona de 'cardio', donde puedes montar tu propio circuito, siguiendo las indicaciones de alguna 'app' como 'Freeletics'. Al acabar recupera con las propuestas saludables de su ecobar (www.boutiquegym.es).

LOST IN TRANSLATION?

1 **HITT** Entrenamiento interválico de alta intensidad que acelera el metabolismo y la quema de grasas. Los bloques de ejercicios se intercalan con periodos cortos de recuperación. ¡Agotador!

2 **TRX** Se trata de un sistema en el que se utiliza un arnés para trabajar la fuerza con tu propio peso corporal. Refuerza el equilibrio, la flexibilidad y la estabilidad.

3 **BARRE** Entrenamiento en barra con posiciones clásicas del ballet.

Madrid

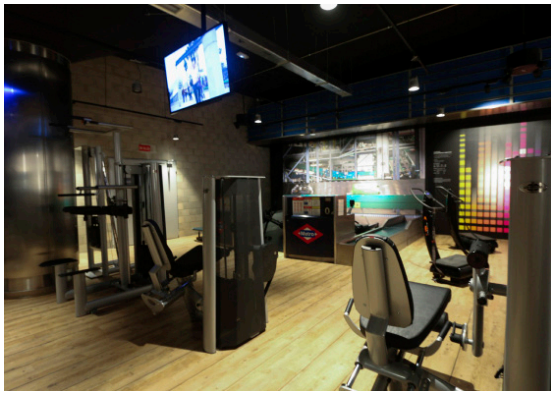
B3B Fueron los primeros en importar a Madrid los famosos estudios 'made in New York' en los que se fusionan distintas disciplinas en un mismo espacio. Se empieza con una clase de 'ciclo' coreografiada. A continuación, toca ponerse los guantes y darlo todo frente al saco de boxeo, combinándolo con ejercicios en los que usarás tu propio peso corporal para trabajar la fuerza. Al final, volverás a la calma con estiramientos y movimientos del ballet clásico (www.b3bwomanstudio.com).

Nueva York

REVOLVE Algunas de las 'instagramers fit' más conocidas de NY, @robinnyc y @allymisslove, son instructoras de este centro de 'ciclo', donde proponen una rutina interválica agotadora: esprintarás, subirás y bajarás del sillín de la bici en un eterno bucle, mientras sudas a oscuras. ¡Enjoy the ride! (www.revolvefitness.com).

Madrid

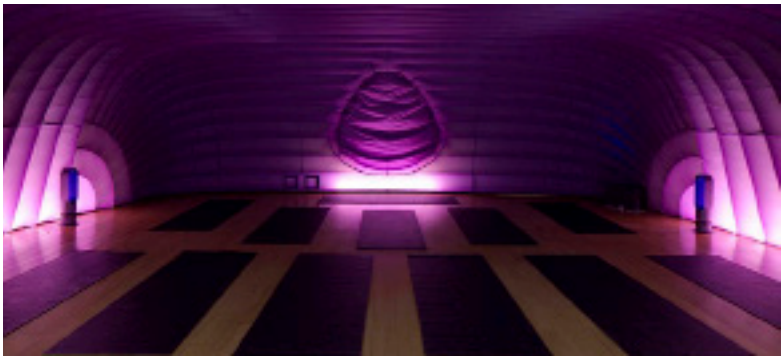
MCFIT Casi necesitarás un GPS para no perderte por sus instalaciones. Podrás sudar la gota gorda en sus más de 2.000 metros cuadrados, poniéndote a prueba con sus propuestas de entrenamiento funcional. Si nunca te cuadran los horarios de las clases colectivas, aquí disponen de sesiones virtuales que se emiten en horario ininterrumpido (www.mcfit.com).



EN FORMA 21 FITNESS 12 ES UNO DE LAS MODALIDADES MÁS EFECTIVAS: 21 DÍAS DE EJERCICIO Y 2 DE DESCANSO. ¿PREPARADA?

Madrid

JUANJO RODRÍGUEZ No te pierdas su programa 21 fitness 12: 21 días de entrenamiento durante un mes (cinco sesiones a la semana y dos de descanso) en los que se combinan trabajo de fuerza, ejercicio cardiovascular (30 minutos), movilidad y flexibilidad. Además, contarás con los 'tips' de un nutricionista que te creará tu plan de alimentación (www.juanjorodriguez.es).



Lisboa

HOT POD YOGA ¿Te acuerdas de cómo disfrutabas de niña saltando en los castillos hinchables? Pues ahora puedes practicar 'hot yoga' en uno. El fenómeno 'pop-up' llega al 'fitness' con espacios itinerantes en los que se imparten clases para entre 8 y 20 personas. Una temperatura de 37 grados y una iluminación estudiada invitan al relax (www.hotpodyoga.com).

Londres

THIRD SPACE Ponte un reto y prueba su cámara de hipoxia, en la que puedes correr en una cinta, hacer remo o elíptica, simulando la altitud del Kilimanjaro. Con menos oxígeno, tu ejercicio será más intenso y exigente. Al terminar, date un premio con sus 'smoothies' o sus deliciosas bolitas energéticas de avena y nueces (www.thirdspace.london).

Londres

ETHOS Algunas de las 'boutiques' de 'fitness' más interesantes de Londres se encuentran en el este de la ciudad y ésta, en el corazón del antiguo mercado de Spitafilelds, merece una visita y, también, una buena sudada en cualquiera de sus tres apuestas 'fit'. Prueba su 'hot yoga', entrenamiento en suspensión (TRX) y 'ciclo' combinado con ejercicios en la clásica barra de ballet (www.ethos.co).

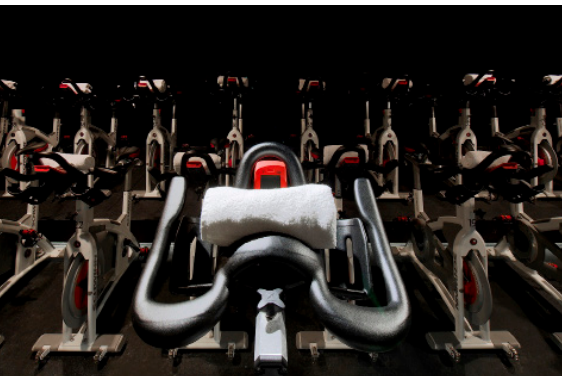
CÁMARA DE HIPOXIA EN LONDRES LO ÚLTIMO SON LOS ENTRENAMIENTOS EN AMBIENTES CON UNA CONCENTRACIÓN DE OXÍGENO BAJA

Madrid

FIGHTLAND Si quieres aprender a boxear, este es tu sitio. Tras un intenso calentamiento (comba, carrera, 'burpees'...), te pondrás los guantes para practicar la técnica y, a continuación, subir la intensidad al máximo golpeando el saco. De postre: abdominales y estiramientos. Un ejercicio quemagrasa que cincela tu cuerpo y refuerza la autoestima (www.fightland.es).

Madrid

DAVID LLOYD Para hacer deporte en familia, pon rumbo a Aravaca (Madrid), aquí hay un montón de actividades dirigidas a los más pequeños. Cuentan, también, con guardería y ludoteca, para que los niños estén entretenidos mientras disfrutas un rato del 'spa' o del ejercicio (www.davidlloyd.es).

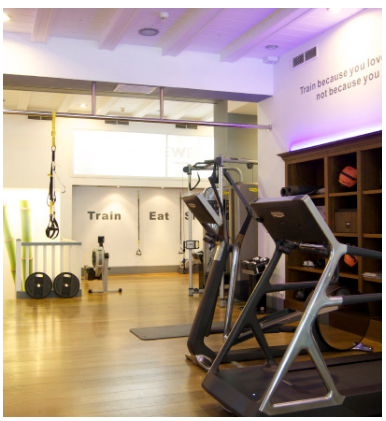


Londres

BOOM CYCLE Lo más parecido a una discoteca pero en clave 'fit'. Así son las clases de 'Boom Cycle'. Te dolerán los cuádriceps, aunque sus expertos monitores lograrán que bajes de la bicicleta con un buen subidón de endorfinas. Lleva preparado el 'Shazam' porque querrás copiar su musicón, infalible (www.boomcycle.co.uk).

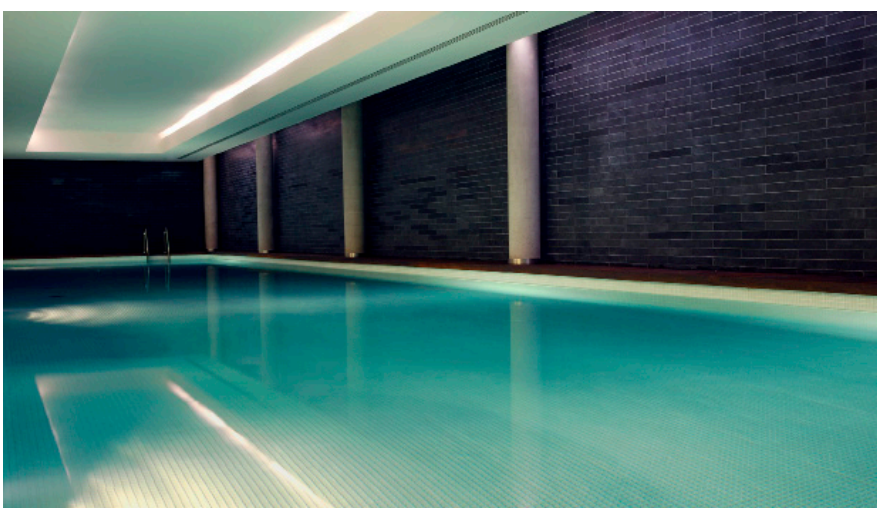
Madrid

HEAT ¿La fórmula de su éxito? Las clases de 45 minutos en grupos de no más de cuatro personas. Combinan ejercicios con 'kettlebells' (pesas rusas), gomas elásticas, cajones pliométricos... Y como están al lado del parque de El Retiro podrás entrenar al aire libre. La experta Paula Butragueño (@pau_inspirafit) tiene aquí un grupo de entrenamiento (www.heatfitness.es).



Madrid

HOME WELLNESS MADRID ¿Sabes lo que es una borrachera de lactato? No te preocupes, no da resaca, pero sí muchas agujetas, como las que tendrás tras completar los circuitos diseñados por Ángel Merchán, director del centro y entrenador personal. Descubrirás músculos que no sabías ni que tenías. Sus entrenamientos personales son un 'must' en el mundo del 'fitness' (www.homewellnessmadrid.com).



Valencia

TYRIS SPA & FITNESS Valencia es conocida como la ciudad del 'running' y su circuito en el río bien merece unas series. Para corregir desequilibrios musculares tienen un programa de fuerza y equilibrio, diseñado por la experta en 'fitness' Olga Bru, donde trabajan 'core', glúteos e isquiotibiales, músculos que sufren mucho durante la carrera (www.tyris.es).

EL LOOK

1. OYSHO Top tricolor (22,95 €). **2. NEW BALANCE** Cortavientos (40 €). **3. FARMA DORSCH** 'Gel Hialurónico'. **4. TOMTOM** Pulsera de actividad 'Runner 3' (129 €). **5. NIKE** Zapatillas modelo 'Metcon 3' (130 €).