



Fitstagramers: El mundo Fitness se toma las redes sociales

Descripción

Cada día son más las musas que lucen sus cuerpos tonificados en Instagram, entregan tips, rutinas de entrenamiento, y recetas para tener una vida más saludable y un cuerpo ideal y se convierten en coach de sus miles de seguidores.

La palabra Fitness viene del inglés y significa “bienestar” o “buena forma”. La definición de esta palabra hace referencia al estado generalizado de bienestar y salud física logrado no sólo a partir del desarrollo de una vida sana, sino también y, principalmente, del ejercicio continuado y sostenido en el tiempo.

La “cultura fitness”, como movimiento, viene de Estados Unidos, allí, civiles empezaron a recibir entrenamiento militar de ex uniformados para mantenerse en forma de manera muy estricta, esto, con buena alimentación y mucha constancia, derivó en la definición de Fitness tal como lo conocemos hoy.

Fitstagramers

Las fitstagramers son auténticas reinas del deporte y la vida sana que, a través de sus cuentas de Instagram, nos enseñan a mantenernos en forma y alimentarnos sanamente de manera entretenida y 100% visual, se convierten en nuestras coach personales. Tienen miles de seguidores y se dan el tiempo de, además de publicar rutinas deportivas, entregar recetas simples, rápidas y sanas para que tú misma hagas en tu casa.



Foto del Instagram de Stephanie Davis (Stephaniedavisfitness)

[Stephanie Davis](#) (stephaniedavisfitness), [Michelle Lewin](#) (michelle_lewin_), [Anllela Sagra](#) (anllela_sagra) y [Bella Falconi](#) (bellafalconi) son algunas de las Fitstagramers más conocidas a nivel mundial, con millones de seguidores, estas musas nos deleitan mostrando no sólo sus cuerpos tonificados, también sus rutinas diarias y otros consejos de belleza. Incluso, Bella Falconi, que hace pocos meses fue mamá, utilizó su cuenta para seguir haciendo rutinas aún cuando estaba embarazada y entregó tips deportivos y de alimentación a las futuras madres.

En Chile no nos quedamos atrás, [Camila Zaror](#) (camizaror_bikinifit) es una de nuestras Fitstagramer más conocida. Con más de 6 mil seguidores, esta estudiante de obstetricia de 25 años, nos deleita con su cuerpo tonificado y entrega importantes tips de alimentación. Además, Camila participa en competencias fitness donde actualmente es la campeona nacional de Bikini Fitness Talla Alta y quedó entre las 20 mejores en el Arnold Classic Ohio 2015, lo que ella destaca como su principal logro deportivo.



Foto de camizaror_bikinifit

Con respecto a su interés por la cultura Fitness, Camila nos comenta que “por un gusto personal

siempre me ha gustado tener un cuerpo tonificado y bien definido” y agrega que “toda la vida he entrenado, hacía atletismo y voley, pero a nivel de competencia entré hace un año aproximadamente”.

Auge del Fitness en redes sociales

Con respecto a el incremento e interés que ha generado el Fitness en redes sociales, Camila Zaror cree que tiene que ver con que “la gente está entendiendo que tratar de ser flaco por desnutrición no es lo correcto. La gente está buscando lograr un equilibrio y eso se ha traducido en ser fitness. Una vida equilibrada, sin excesos, con una alimentación y entrenamiento adecuado para cada persona”.

Jonathan Pérez lleva 3 años inserto en el mundo Fitness, pasó de pesar 57 kilos con 1.75 de estatura a pesar 87, el aumento es sólo en masa muscular. Respecto a este auge o moda del Fitness en las redes sociales, él cree que tiene que ver con “una cosa súper básica: a la gente le gusta verse bien. A los hombres les gusta verse bien porque así llaman la atención de las mujeres, y lo mismo en el caso de ellas, es algo muy superficial”.

Valeria Reyes lleva un año inserta en el mundo Fitness, es una fiel seguidora de las fitstagramers y va todos los días al gimnasio. Nos explica que el fitness le llamó la atención “por el tema estético y a la vez por salud”, para ella el auge del fitness en Instagram está relacionado con que “cada vez son mas las “musas” que hay en las redes sociales, además que muchas de ellas suben rutinas de ejercicios o tips para comenzar una vida mas “fit”, ademas de recetas de pasteles o comidas mas saludables y fáciles de hacer”.

Rutinas de entrenamiento y dieta



Camila Zaror

Para cada persona, dependiendo de su necesidad, de su cuerpo y de su condición física, la rutina de entrenamiento y dietas son diferentes. Es por esto que si tienes problemas de sobrepeso u obesidad, tienes que ir directo a un doctor que te aconseje cuál es la dieta y el entrenamiento adecuado para tu cuerpo. Si tu cuerpo es normal, y lo que quieres es tonificar o bajar esos kilitos de más, puedes entrenar en el gimnasio o en tu casa siguiendo los consejos de estas musas del mundo fit.

Camila Zaror explica que su rutina de entrenamiento “se basa en esos criterios (parámetros para las categorías en las que ella compite), enfocándome, principalmente, en el tren inferior, esto quiere decir piernas y glúteos, tratando de lograr simetría y definición. El tren superior no se descuida, sin embargo, hay que tratar de no generar mucha musculatura, ya que esto puede ser penalizado y no se ve bien estéticamente. El entrenamiento cardiovascular también es muy importante, ya que este ayuda a quemar grasa, eliminar líquido y mejorar mi salud cardíaca”

Con respecto a su alimentación, Camila comenta que “mentiría si dijera que no es estricta, todo lo contrario, es un régimen alto en proteínas y verduras, baja en carbohidratos, por lo que las masas, el trigo y ese tipo de alimentos no está dentro de mi dieta. Esta dieta me permite tener un cuerpo tonificado, sin mucha retención de líquido que haga que mi musculatura se vea blanda”. Evidentemente la alimentación y entrenamientos de Camila son más estrictos ya que ella participa en competencias con exigencias muy altas.

En el caso de Valeria, que entrena sólo para mantener su cuerpo en forma, nos explica que su entrenamiento consta en “una rutina de pesas y finalizo con el cardio; trabajo cada día un grupo muscular diferente, por ejemplo: un día hombro, otro bíceps y tríceps, otro pierna, etcétera”, además de eso “abdominales 2 o 3 veces por semana”, con respecto a su alimentación, explica que no sigue una dieta muy estricta pero trata de no caer en excesos ni consumir demasiadas calorías.

Como ves, tener una vida más sana y el cuerpo perfecto está al alcance de un clic en tu celular gracias a estas musas fitness que nos ayudan, nos guían y nos inspiran.

Fecha de creación
agosto 2015