



¿Quieres ponerte en forma? ¡No hay excusas con estos datos de ejercicios al aire libre!

Descripción

Después de haber pasado unas increíbles Fiestas Patrias, siempre subimos un par de kilos, pero cuidado... Se viene el verano y el momento de preocuparse por adelgazar es ¡ahora!

Dani Arancibia Meléndez

darancibia@todomujeres.cl

[Follow @dani_arancibia](#)

SANTIAGO.- Junto con la llegada de la primavera empiezan los días soleados, dejamos de lado los pelerones, abrigos, y todas aquellas prendas que nos permitían taparnos más... Pero si nos ponemos a pensar en la alternativa más común para adelgazar es ir al gimnasio, y seguir una rutina de ejercicios en diferentes máquinas.

Para Támara Martínez (52), la sola idea de pensar que está todo el día en el trabajo -entre 09:00 hrs. a 19:00 hrs- no le dan muchas ganas de salir de la oficina para llegar a encerrarse a otro lugar, que en este caso sería a un *gym*. Es por este motivo, que la mujer ha buscado diferentes alternativas para mantener una vida sana y activa, y a través del comentario de una vecina que tiene un almacén cerca de su casa en la comuna de Maipú, Támara se enteró de unas **clases gratuitas de zumba al aire libre** y ya lleva 3 meses asistiendo a clases de zumba, donde van 60 personas aprox. y de variadas edades.



Puedes ir a las clases gratuitas de la

comuna de Maipú a cargo de la instructora Fran Sepúlveda.

“Antes de entrar a Zumba a mí me costaba dormir, además me dolían las articulaciones y la espalda... Me sentía más cansada y me costaba subir las escaleras. Llegaba de mi trabajo y me iba al tiro a hacer once para comer echada en la cama viendo tv, de ahí hacia algo de aseo, le daba de comer a los perros, y me acostaba a ver Facebook y luego a ver tv... no hacia nada de nada. En cambio ahora no me cuesta dormir, soy más ágil, no me duelen las rodillas, no me cuesta subir escalas, y la verdad como y fumo menos”, comentó la mujer.

En lo que respecta a la instructora de zumba que ha cambiado la calidad de vida de decenas de mujeres de la comuna de Maipú, **Francisca Sepúlveda (28)** se contactó personalmente con la Municipalidad para proponer **clases gratuitas de Zumba Fitness**. *“Actualmente hago clases de lunes a viernes, dos turnos al aire libre en el Parque Tres Poniente: en la mañana de 9:00 a 10.00 am, en la intersección de Tres Poniente con Rinconada, y en la tarde de 22:00 hrs a 23:00 hrs. en la intersección de Av. Sur con Tres Poniente”,* comentó la instructora de zumba.



Mujeres bailando zumba al aire libre.

Las interesadas en participar de las clases gratuitas deben ir a inscribirse en Tres Poniente con Av. Sur, y solo deben presentar su cédula de identidad. A pesar de esto, *“hay mucha gente que va sin inscribirse, y solo se incorpora a la clase porque se ve atraída en el momento, en estos últimos meses somos más de 100 personas por clase”,* agregó Francisca.



Rutinas de ejercicios personalizadas.

Para las **personas que son de otros sectores de Santiago**, también les presentamos otras **alternativas para ponerse en forma. Cristóbal Johansen (23), hace más de un año comenzó a realizar entrenamientos a domicilio**, o en el patio de su propia casa en el sector norte de Santiago - comuna de Batauco-. Además utiliza parques como el Bicentenario de Vitacura o Inés de Suarez de Providencia para desarrollar las **clases personalizadas de ejercicios, ya que esto le permite adaptar el entrenamiento a las capacidades de distintas personas**. *“Desde que me di cuenta que no es necesario estar en un gimnasio para lucir un cuerpo definido y con buen tono muscular, empecé con la idea de hacer entrenamientos que implican una actividad enfocada a la perdida de grasa corporal junto con obtener un tono muscular visible, lo que llamamos ‘tonificación muscular’. Además desarrollar cualidades físicas tales como: agilidad, coordinación, propiocepción, flexibilidad, psicomotricidad, entre otras”*, comentó Johansen.

La forma de contactarse con Cristóbal Johansen para realizar sus entrenamientos son:

Vía e-mail a: toto.johansen90@gmail.com o al teléfono celular: 8 4641121

Finalmente, les presento una alternativa completamente diferente al resto, esta es **Kangoo Jumps**:



Daniel Carmona, Kangoo Jumps.

1.- ¿Cómo comenzaste a realizar estas clases? ¿Hace cuánto tiempo?

Daniel: Estas clases las conocí a través de una profesora de instituto la cual me invito a esta clase realizada en Santiago centro y me mostró un video de que se trataba y me encanto y me causo curiosidad, esto fue hace aproximadamente 2 años. Al tiempo me certifique para ser instructor oficial y me compre kangoo para poder realizar clases en diferentes lugares del país

2.- ¿Con quiénes más haces las actividades?

Trabajo con una compañera, Cecilia Dotte, también instructora oficial de Kangoo Jumps en Chile.

3.- ¿En qué consisten las actividades que ofreces?

Lo que ofrecemos nosotros es una clase de Kangoo Power utilizada con estas botas que te permiten quemar de forma mas rápida sin impacto en nuestro cuerpo ni riesgos asociados... Esta clase es con música y ejercicios básicos que pueden seguir sin problemas. Es una experiencia muy entretenida de estar rebotando con las kangoo Jupms ya que es una sensación poco común en los deportes y te hace vivir una experiencia única y entretenida.

4.- ¿Cada cuánto tiempo se realizan? ¿En qué lugares se hacen?

Estas clases se realizan todo el año en diferentes comunas y regiones del país, mis clases son entre la comuna de La Florida y Puente Alto, y ahora realizamos clases al aire libre en el Parque de Ciudad del Este paradero 26 de Av. La Florida con Diego Portales.

5.- ¿Cómo se pueden inscribir o contactar las interesadas? Detalles por favor...

Las personas interesadas me pueden agregar a mi Facebook daniel carmona flores o contactar por whatsapp +56973618612 y el otro contacto es Ana Cecilia Dotte.

[Facebook oficial](#)

Fecha de creación

octubre 2014