

Mucho ejercicio casi sin darte cuenta

Te presentamos un sistema que se pone en marcha en España, para moverte de forma divertida, eficaz y sin riesgo para tus articulaciones. ¿Te apuntas?

Se llama ABE y su clave es una plataforma en la que haces ejercicio aeróbico al ritmo de la música ¡y casi sin darte cuenta! Abre sus puertas en Madrid, pero el proyecto persigue ampliar sus fronteras.

¿Qué es?

Se trata de un concepto integral de actividad física, nutrición y médico, pensado para aquellos que quieren mejorar y mantener su salud de una forma natural, divertida, efectiva y sin demasiado esfuerzo. La clave está en una plataforma de disipación de aire, específicamente diseñada para reducir el impacto articular. "Los ejercicios son muy sencillos, pero a través de este método se transforman en un deporte eficiente.

Bien avalado

El sistema ABE cuenta con una serie de estudios y trabajos científicos que respaldan sus beneficios. Uno de los más recientes es el realizado por el Instituto de Biomecánica de Valencia (España), que demostró que el impacto articular se disipa más sobre la plataforma que sobre el suelo. También está avalado por referentes de la Federación Argentina de la Medicina del Deporte y por la Clínica Mayo.

Nos ha gustado porque...

Casi no te das cuenta de que haces tanto ejercicio y eso permite que no abandones a los dos días. Es divertido y te ves capaz de hacer una clase entera (45 minutos) sin quedarte sin respiración. "La



práctica del sistema ABE incrementa la capacidad cardiovascular de quienes lo realizan de manera habitual (3 veces por semana es nuestra recomendación)” nos explica Alfonso Moreno, directo de Spazio ABE Madrid. “Cualquier persona, aunque sea sedentaria, descubre que en apenas dos semanas tiene más energía, mayor movilidad y fuerza, puede hacer mayores



esfuerzos con menor cansancio. Además, la pérdida de peso y la tonificación están garantizadas: se elimina grasa y se incrementa la masa muscular”, señala Moreno. Y hay más: te permite reducir el estrés y, lo más importante, mejora tu calidad de vida y aumenta tu bienestar.

Adelgazar sin sufrir

Se queman más calorías que en una clase de aeróbic al uso. Hay tres razones básicas para ello, y la clave está en su plataforma:

- a)** Minimiza el impacto de las articulaciones, por lo que podemos trabajar con mayor intensidad todos los grupos musculares, mediante saltos, trotes, bailes, etc. que no podríamos hacer directamente sobre el suelo
- b)** La mínima inestabilidad de la plataforma ABE nos activa de manera inconsciente los músculos internos del tórax, con el consumo energético.
- c)** La reducción del impacto del suelo durante la clase reduce muchísimo la sensación de cansancio y fatiga, por lo que se puede trabajar a mayor intensidad, con menor sensación de esfuerzo, y durante toda la clase.



CUPÓN REGALO

Si estás en Madrid, presenta este cupón en Spazio ABE (calle Maudes 43, 91 011 70 29) y podrás probar el sistema ABE, durante una semana y de forma totalmente gratuita para los lectores de **PREVENIR**.