

Innovación para ejercitar el cuerpo

La manera más divertida, enérgica, segura y diferente de ejercitar, lo puedes lograr con kangoo jumps, así lo explica Grosmyleth Peña, falconiana, con una preparación y formación fitness en la disciplina deportiva del “rebote”.

El kangoo jumps nace en Alemania en el año 1996, gracias a la entrenadora aeróbica Dagg Meiss, quien en un programa fitness basado en la técnica de propulsión que se conoce como ejercicios pliométricos basados en saltos.

Para ello, se utiliza un calzado como un patín, que en vez de ruedas, posee una plataforma estable, con un amortiguador para reducir el impacto. Las botas de rebote, generan una sensación de trampolín, con un efecto divertido y seguro. Este deporte está dirigido a adultos, y niños a partir de 6 años, bajo la supervisión de un instructor.

En el año 2003 esta técnica fue aprobada por la asociación fitness y aeróbica de América. Grosmyleth expresó con mucha emoción que esta técnica la cautivo, y su meta era prepararse, para que la ciudad de Coro fuera protagonista de esta divertida y beneficiosa actividad cardio, que ayuda a bajar de peso, quemas calorías, disminuye la grasa corporal, fortalece músculos, articulaciones y circulación sanguínea. Cada clase es de 45 a 60 minutos, la postura del cuerpo es clave durante la clase, siempre que se tenga las bota el cuerpo debe estar erguido.

Por otra parte, indicó que el kangoo es una tendencia deportiva fácil de aprender que va en crecimiento, con beneficios que aportan bienestar físico y anímico. «El movimiento es la medicina para el estado físico, emocional y mental de una persona». Ejercitar, permite estar

saludables,
evita tener problemas de salud y estrés, aspectos por demás
importantes en
estos tiempos, señaló la entrevistada.

Elena jacobucci

