Pvolve: el método que utiliza Jennifer Aniston para mantener su físico

La actriz estadounidense Jennifer Aniston ha logrado a sus 56 años mantener un físico que llama la atención, y que la hace ver como si aún fuese una joven de 30. **¿Cómo lo ha logrado?** Detrás de su figura hay todo un entrenamiento estructurado que, según la propia artista, ha revolucionado su vida y la hace sentir «mejor que a los 20», porque ahora su cuerpo es «más fuerte y más delgado».

El método empleado por Aniston es el llamado 'Pvolve', un innovador entrenamiento de bajo impacto que **transforma el cuerpo de manera funcional e inteligente**. «Fortaleció mi cuerpo y lo hizo más esbelto. No se trata solo de trabajar zonas específicas; literalmente, activa todo el cuerpo», dijo la actriz, citada por la revista Womens Health.

Aniston, quien asegura sentirse ahora mejor tanto «física como mental y espiritualmente», aconseja esos entrenamientos porque, al ser de bajo impacto, **las articulaciones no resultan castigadas** como en deportes de alto rendimiento, ya que 'Pvolve' combina movimientos inspirados en la vida cotidiana con ejercicios de resistencia focalizados.

De acuerdo con la revista, la filosofía de este tipo de ejercicios es simple y potente. Su objetivo es **esculpir un cuerpo ágil, fuerte y saludable**, con un enfoque holístico que ofrece beneficios más allá de lo estético, como definición de abdominales, brazos y glúteos, hasta proveer una musculatura alargada y esbelta de pies a cabeza.

Además, el método sirve como rehabilitación, mejora el equilibrio, la estabilidad y la flexibilidad. **Incrementa la masa muscular magra**, lo que se traduce en una mayor quema de calorías. Para Aniston, la clave está en practicar al menos **cuatro veces por semana**, en combinación con ejercicios de cardio, fuerza y movilidad.

¿Cómo se ejercita la actriz?

Estos son algunos de los ejercicios favoritos de Aniston para

mantener su cuerpo entrenado:

- **Extensión de cadera en cuadrupedia con banda elástica**: este ejercicio activa el glúteo mayor, los isquiotibiales del muslo, abdominales, espalda baja, pelvis y cadera. Para ejecutarlo, se deben apoyar las manos y rodillas en el suelo. Luego se sujeta un extremo de la banda con la mano y el otro con el pie del mismo lado, para extender la pierna hacia atrás en varias repeticiones.
- **Extensión de tríceps y piernas con banda**: se ejercitan en una sola secuencia los glúteos, brazos, tríceps, abdominales, erectores espinales, espalda baja, pelvis y cadera. Desde la misma posición de cuadrupedia, se toma la banda con la mano y se extiende hacia adelante, mientras que la pierna opuesta extiende simultáneamente el otro extremo de la banda.
- **Inclinación lateral semiarrodillada con extensión de pierna**: define la cintura, fortalece los glúteos y pule el equilibrio. Activa oblicuos, deltoides y glúteo medio. En una posición semiarrodillada, se debe inclinar el tronco lateralmente mientras se extienden el brazo y la pierna del mismo lado.
- **Zancada inversa deslizante con abducción de brazos y banda**: ideal para piernas, glúteos y hombros. Moldea abdominales, espalda baja, pelvis y cadera. Se realiza una zancada inversa con un pie, sobre un disco deslizante, mientras con los brazos a la altura del pecho se extiende la banda.
- **Plancha con banda**: se trabaja abdomen, hombros y control postural. Fortalece abdomen profundo, hombros, glúteos y erectores espinales. Desde una posición de plancha, desliza los pies hacia las manos, formando una «V» invertida. La banda debe sujetarse en los tobillos o muñecas para incrementar la resistencia.

Con información de Actualidad RT