

EL PUERTO/OCIO



Bodyjump: llega la revolución

Josefina Escudero · 09/07/2009 23:07

Para algunas personas, acudir a un gimnasio supone todo un esfuerzo y son muchas las que desisten apenas llevan unas semanas porque no ven resultados o porque la actividad que practican les resulta aburrida. Ernesto Acosta, joven empresario portuense, intenta acabar con estas creencias gracias al desarrollo de un nuevo sistema, el Bodyjump que se está convirtiendo en una gran revolución dentro del fitness gracias a que su práctica es “divertida, haces deporte sin darte cuenta, es seguro, no hay riesgo de lesión”. Son algunos de los beneficios que esta actividad, que el impulsor de la idea conoció durante su estancia en Brasil y que ahora se está abriendo camino en España con gran interés entre las cadenas multinacionales de gimnasios, tiene, aunque Acosta señala algunas que quizás convencen más a quienes sean escépticas de embarcarse en un ejercicio que es sin duda muy innovador. “Su principal objetivo es la mejora del sistema cardiovascular, pero también mejora la postura, el equilibrio y la coordinación”, y lo que es más interesante, el 90% del impacto lo asume el trampolín, por lo que las rodillas no se resienten. Es por ello que está aconsejado para todo tipo de personas, sea cual sea su edad o sexo.

A las mujeres que lo practican les llama más la atención el hecho de que ayuda a combatir y prevenir la celulitis y a eliminar los líquidos porque la práctica de este sistema mejora el drenaje linfático. El fortalecimiento de los huesos y músculos es otra de sus propiedades. Para obtener buenos resultados no hay que practicar más que 55 minutos durante dos o tres días a la semana, como cualquier otra actividad de fitness. Pero no puede hacerse en casa sin más, ya que el sistema que se utiliza, un mini trampolín está especialmente diseñado para el Bodyjump, ya que está reforzado para aguantar hasta 120 kilos de peso.

Y es que no piensen los interesados en que la tabla de ejercicios son simples saltos. Existe toda una coreografía para este ejercicio a base de diez canciones. Cada una de ella está diseñada para un ejercicio y así se van pasando por los distintos momentos de calentamiento, mayor intensidad, trabajo abdominal hasta la recuperación y relajación. “Todo esto ayuda a liberar tensiones y se expresan emociones”, afirma su creador,

quien ha formado con otros colaboradores una empresa Eac System (se puede visitar su página web eacsystem.es). A través de ella no sólo muestran las ventajas de este sistema en gimnasios, sino que también aportan programas de entrenamiento, dan clases de formación allí donde se vaya a implantar el Bodyjump -de 16 horas- y cuentan con una distribuidora del material, completamente garantizado. Y es que este sistema es una marca registrada que quiere afianzar su calidad. Por ello, Ernesto Acosta, quien es autor del primer manual para monitores de esta actividad pionera en España, apunta la renovación constante del sistema. “Hay mucho esfuerzo y trabajo detrás”, asegura. No en vano, cada trimestre se encargan de renovar el material entregado en los gimnasios con nuevos ejercicios, nuevas canciones, porque lo importante, dice, es investigar, y a partir de ahí aportar más innovaciones. De hecho se hayan inmersos en la preparación de otros sistemas de entrenamiento que “van a causar sensación entre la gente”.

Más del furor que está provocando el Bodyjump, que los portuenses pueden practicar en la piscina municipal que gestiona Ociosur, con la que ha cerrado un acuerdo. No es la única cadena, aunque hay que decir que la recepción ha sido mejor fuera de la provincia gaditana que dentro. En Madrid y Sevilla hay empresas muy interesadas, y es ese el mercado al que se dirigen, con la realización de masterclass, o lo que es lo mismo, con sesiones completas donde el cliente puede ver el tipo de ejercicios que se efectúan, la coreografía diseñada y todo en base al material didáctico que se pone a disposición de los gimnasios. Acosta cuenta con el apoyo para su campaña publicitaria de Enrique Miranda, ex mister España, y el torero Juan José Padilla, aficionados a este sistema, y no olvida la ayuda recibida por los técnicos de Fomento a la hora de buscar subvenciones con las que iniciar su andadura empresarial.

Comentarios: