

Nuevas Tendencias en Fitness y Deportes Recreativos

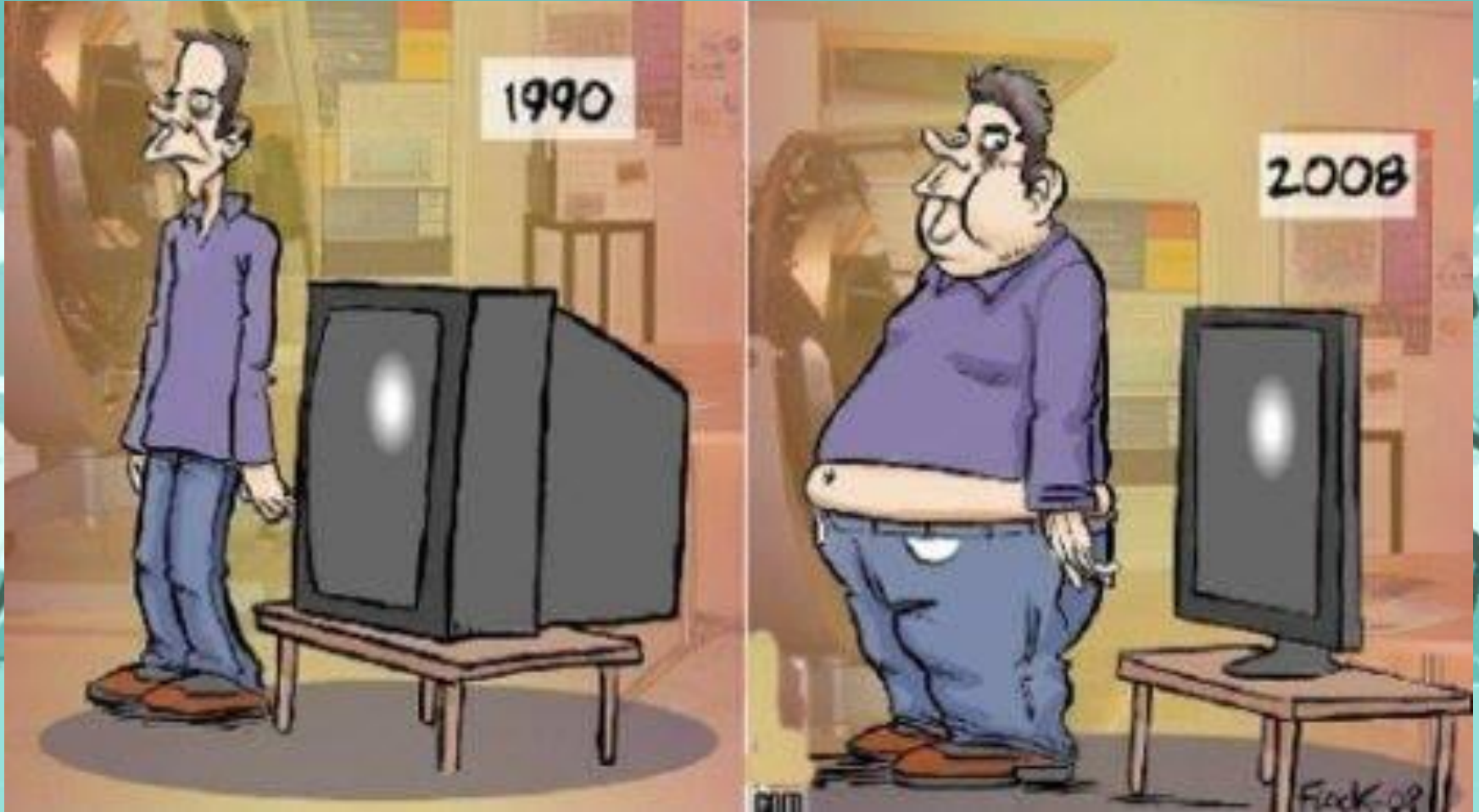


Nuevas Tendencias en Fitness y Deportes Recreativos

Fitness = Entretenimiento



Nuevas Tendencias en Fitness y Deportes Recreativos



Nuevas Tendencias en Fitness y Deportes Recreativos



Nuevas Tendencias en Fitness y Deportes Recreativos

De Dónde Venimos??



Jack Lalanne

Nuevas Tendencias en Fitness y Deportes Recreativos

De Dónde Venimos??



Joe Weider

Nuevas Tendencias en Fitness y Deportes Recreativos

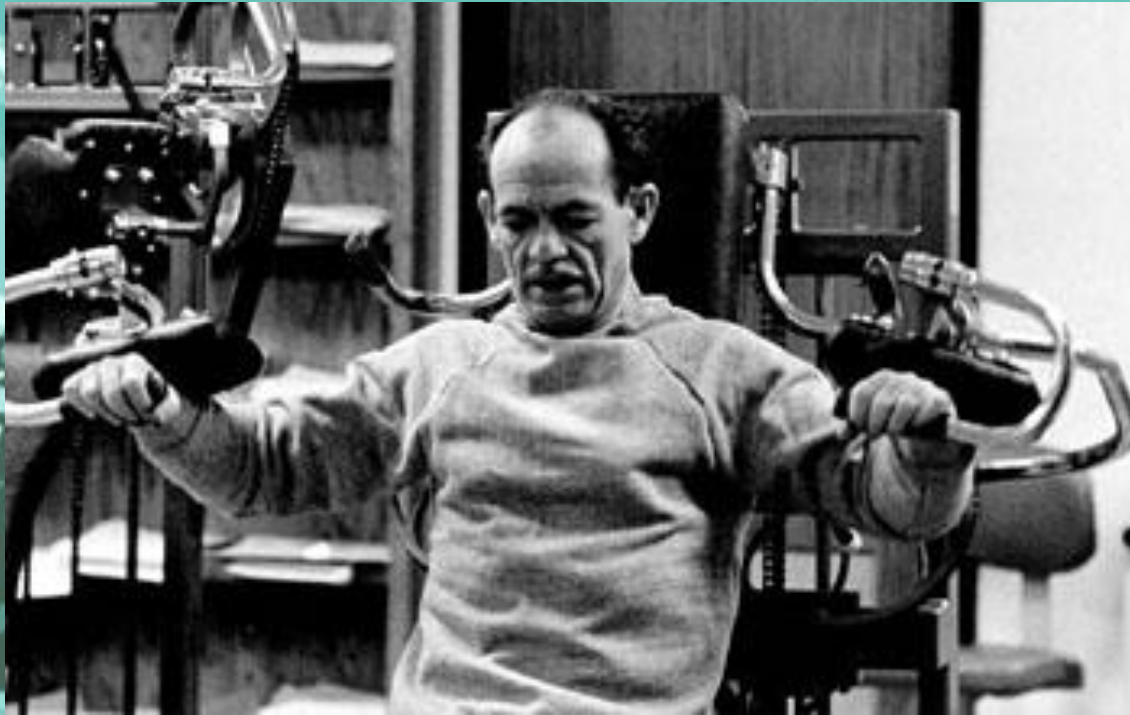
De Dónde Venimos??



Dr. Kenneth Cooper

Nuevas Tendencias en Fitness y Deportes Recreativos

De Dónde Venimos??



Arthur Jones

Nuevas Tendencias en Fitness y Deportes Recreativos

El Poder del Fitness



On the Continent it is more usual for top physiques also to be top power lifters. Here ARNOLD SCHWARZENEGGER makes a new dead lift record of 710lb!



Arnold Schwarzenegger

Nuevas Tendencias en Fitness y Deportes Recreativos



Nuevas Tendencias en Fitness y Deportes Recreativos

A background image showing a group of people in a gym setting, engaged in various fitness activities like running, cycling, and strength training. The image is semi-transparent and serves as a backdrop for the table.

Culturismo	Fuerza
Máquinas	Pesos Libres
Músculos	Funciones/ Patrones de Movimiento
Movimiento Continuo (aeróbico)	Intervalado (HIIT- Anaeróbico)
Estilo Libre	Pre-Coreografiado
Ámbitos Cerrados	Lugares abiertos
Seguro/Conservador/ Estable	Desafiante/Sorpresivo/ Inestable

Nuevas Tendencias en Fitness y Deportes Recreativos



Nuevas Tendencias en Fitness y Deportes Recreativos

Entrenamiento Funcional



Nuevas Tendencias en Fitness y Deportes Recreativos

Zumba



Nuevas Tendencias en Fitness y Deportes Recreativos

BootCamp



Nuevas Tendencias en Fitness y Deportes Recreativos



Acrobacia en Tela



Pole Dance

Nuevas Tendencias en Fitness y Deportes Recreativos

Strongman / Strongwoman



Nuevas Tendencias en Fitness y Deportes Recreativos

MMA training



Nuevas Tendencias en Fitness y Deportes Recreativos

Kangoo Jump



Nuevas Tendencias en Fitness y Deportes Recreativos

Yoga Bikram (Bikram Choudhury)



Nuevas Tendencias en Fitness y Deportes Recreativos



Animal Flow



Slackline

Nuevas Tendencias en Fitness y Deportes Recreativos

Crossfit



Superman Workout



Recuerden:

"El Sentido Común es el Menos Común de los Sentidos".

"Un poco de Conocimiento es más Peligroso que ningún Conocimiento"



Muchas Gracias!

Ariel Couceiro González

ariel.corposao@hotmail.com