Pásenos el santo

Cuando sepa de alguna historia curiosa o rara no dude en contarnos. Llame al 2545-5015 ó 2545-5021, o escriba a: azuniga@lateja.co.cr o silvia.coto@lateja.co.cr

AMAS DE CASA SE EJERCITAN COMO SI FUERAN A DEFENDER CALERO

LISTAS PARA LA GUERRA

Estas amas de casa le hacen el pique a los soldados. SILVIA COTO/LT

silvia.coto@lateja.co.cr

Ellas no andan traje de fatiga y mucho menos armadas, pero entrenan como si se estuvieran preparando para ir a defender isla Calero, en la frontera norte.

Muchas amas de casa están en-

REBECA CALVO
ENTRENADORA

"Es un entrenamiento novedoso, muy bueno para la salud y no se debe

CREO QUE...

FLORA TREJOS
AMA DE CASA

"Soy ama de casa y saco el rato para entrenar. Este deporte me permite ejercitarme sin gastar dinero"

"Es una salvada porque no hay que pagar

Doña Vanessa Moya, desde que descubrió esta nueva forma de tornear su cuerpo, está bien empunchada.

Ella es vecina de Escazú y aprovecha los ratitos que le quedan libres, entre las responsabilidades de la casa y el cuido de sus tres hijos, para ponerse a sudar.

"Cuando puedo, voy a hacer los ejercicios con algunas compañeras a la plaza, si no le pongo en la casa porque no es necesario comprar nada. Uno coloca las cosas en la sala, la cochera, el patio o el cuarto y se pone a ejercitarse", explicó doña "Vane".

Estos ejercicios se conocen en Estados Unidos como "boot camps" (entrenamiento militar) y requieren el esfuerzo, la dedicación y la disciplina de un soldado.

Según explicó Rebeca Calvo, entrenadora personal y educadora física, dicho deporte comenzó a practicarse en el país hace dos años.

"Las ventajas son muchas, lo ideal es que se practique a campo abierto y no se necesita mucho equipo. Lo más beneficioso para las amas de casa es que no tienen que invertir dinero", dijo Calvo.

En Escazú, un grupo de 50 amas de casas se han puesto a practicar esta disciplina. Se reúnen una vez a la semana en el estadio para entrenar.

"El entrenamiento dura 45 minutos, en seis semanas logran bajar hasta cuatro kilos; además de ser bueno para la salud, se aprende a tolerar órdenes", manifestó la entrenadora.

Estas "guerrilleras" saltan obstáculos y hacen sentadillas y lagartijas. Utilizan cuerdas o mecates y practican ejercicios para fortalecer brazos y piernas.

No se asuste si las ve trepar árboles porque eso también es parte del deporte.

Si usted está interesada en meterse en entrenamiento el teléfono de Calvo es 88920439.

Las bolsas de arroz también sirven para entrenar. GRACIELA SOLÍS

ENTRENAMIENTO

AGILIDAD

Las "militares" pueden bajar hasta cuatro kilos en seis semanas.

BARATO

Este entrenamiento es ideal para las amas de casa, pues no deben invertir plata.

TOLERANCIA

Con este deporte no solo se aprender a recibir órdenes, sino también a ser más disciplinado.

SERRANO
AMA DE CASA

cuando tiene tiempito".

NANCY MADRIGAL
AMA DE CASA

"Es un entrenamiento fácil de hacer, se necesitan pocas cosas y tiene muchos beneficios".

MARTHA BERMÚDEZ
AMA DE CASA

"Es una buena opción para nosotras las amas de casa y madres; es un entrenamiento muy fuerte".

MIREYA LEDEZMA
AMA DE CASA

"Este ejercicio es muy bueno, ejercita uno todo de una manera muy sencilla y no tiene que gastar plata".

SILVIA COTO PARA LT