



Patrocinado por **Andalucía**

POLIDEPORTIVO

## 'Forjando' campeones



Un contenido de:  
María Naranjo

Lunes, 16 de julio de 2018. 19:00



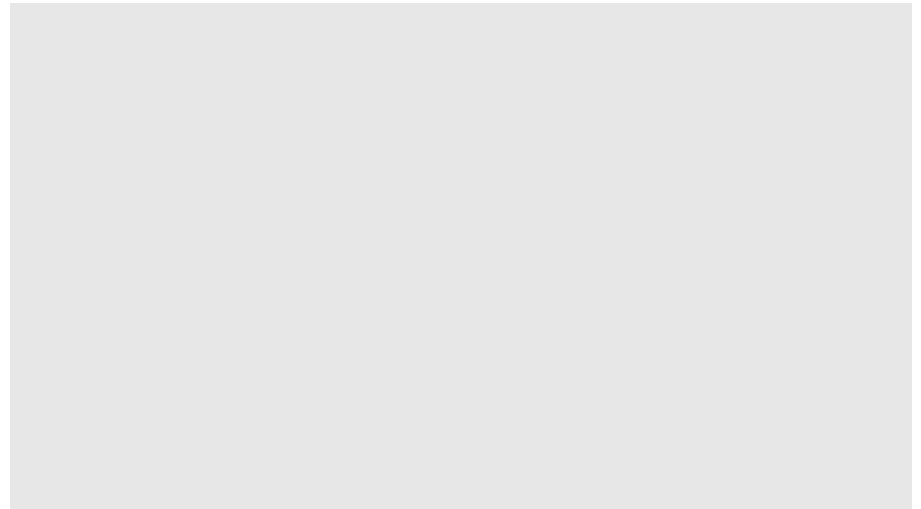
Los componentes de la compañía profesional de Danza Mobile hacen crossfit en 'La Forja' (Foto: Kiko Hurtado).

El **crossfit** es uno de los deportes que ha ganado más popularidad en los últimos años. Sin embargo, también es uno de los más estigmatizados. El que no lo conoce, cree que es cuna de halterofilias, pero en **Danza Mobile** saben que no es así y se han aliado con el **box 'La Forja'** para ayudar a sus bailarines a tener un estado físico óptimo.

Cabe destacar que 'Danza Mobile', en palabras de una de sus docentes, Paqui, "es un centro de **artes escénicas y plásticas para personas con discapacidad intelectual**. Trabajamos desde diferentes áreas. Danza (contemporánea, clásica y flamenco), teatro, textiles, escultura, pintura... **La idea es profesionalizar a cada uno de los**

 Configuración de privacidad

que demuestre un potencial .



Así nació la compañía profesional de danza, "compuesta por entre cinco y siete bailarines. Aparte, ellos hacen colaboraciones con otras compañías de danza y teatro", comenta Paqui. "Como cada día tienen que trabajar durante cuatro horas sobre el escenario, **tienen que tener un buen condicionamiento físico**", aclara. Y así nació la colaboración entre 'Danza Mobile' y 'La Forja'.

Dos días a la semana, los chicos del grupo de danza acuden al box para potenciar sus capacidades físicas. Los socios de 'La Forja', Antonio Martínez, Raúl Núñez y Ángel Barrero, se encargan de que las clases salgan adelante. Antonio y Raúl trabajan mano a mano con los miembros de 'Danza Mobile', mientras que Ángel es doctor en fisioterapia. Él se encarga de contar a **ElDesmarque** qué ventajas reporta el crossfit a los bailarines y a cualquier persona.

"La principal ventaja del crossfit respecto a algunos deportes que se trabajan en gimnasio es la interacción, se trabaja en comunidad. **Que los deportistas interaccionen entre ellos les da grandes beneficios sociales**", recalca Ángel.

"Además, trabaja mucho las posturas, y **todas las habilidades que llevan coordinación, velocidad, resistencia y esfuerzo**. Como consecuencia tiene grandes beneficios no solo fisiológicos sino también psicológicos en el desarrollo del atleta", añade. Asimismo, explica que el crossfit vale para cualquier tipo de deporte.

"Crossfit tiene grandes adaptaciones para preparar cualquier tipo de actividad deportiva. Nosotros utilizamos el crossfit para ampliarlo a otros deportes: **hay toreros, bailarines, ciclistas, triatletas... En el caso de la danza les permite desarrollar más fuerza, más físico, más equilibrio y coordinación** a la hora de desarrollar su actividad encima del escenario", concluye uno de los brazos del tridente que forma 'La Forja'.

### La dupla entre la danza y el crossfit

Por su parte, Paqui cuenta en **ElDesmarque** cómo decidieron en 'Danza Mobile' que sus bailarines realizaran un entrenamiento de crossfit. "Hay una compañía de danza profesional. Por eso, pensamos que con independencia del nivel físico que adquieren trabajando con la danza, les vendría bien practicar algún deporte. Hemos comprobado que el crossfit les ayuda un montón en el rendimiento", señala.

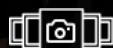
misimo, la superacion, trabajar en distintos niveles pero todos juntos. A mi eso se me asemejaba mucho a como trabajamos en 'Danza Mobile' y se ha podido comprobar. Se han adaptado muy bien y la evolución en muy poco tiempo ha sido notable", confiesa Paqui.

Concreta asimismo que "desde 'Danza Mobile' siempre hemos trabajado con todo tipo de personas. **No existe una metodología específica para trabajar con ellos.** En cuanto a la inclusión en las clases fue de una manera completamente natural. Ellos particularmente están muy acostumbrados a trabajar con toda clase de personas, de todo tipo de lugares", recalca.

### ¿Qué adaptaciones hay de crossfit?

"Ha sido todo muy fácil", concreta Paqui. **"El deporte es para todos**, positivo para cualquier profesión. Tiene cabida para todas las personas, es la misma filosofía que tenemos en 'Danza Mobile'. **Las adaptaciones vienen en cuanto al individuo, no en cuanto a que haya discapacidad o no**", es la principal seña de identidad del centro.



 Galería

Ad SunMedia



Peugeot Summer Drive

**Condiciones especiales en Peugeot 308.**



Gama Urban desde 99€ al mes

**Entrada: 3.267,50 €. Plazo: 36 cuotas. TIN: 5,95 % TAE: 7,50% Cuota final: 4.452,97 €**



Consigue fantásticos premios con Zespri

**Zespri te invita a participar en el sorteo semanal de fantásticos regalos. Participa aquí.**



Consigue fantásticos premios con Zespri

**Zespri te invita a participar en el sorteo semanal de fantásticos regalos. Participa aquí.**