



E-Fit, la revolución del entrenamiento

El cántabro Iván Perujo, conocido en los círculos madrileños más elitistas como el entrenador de los famosos, acaba de revolucionar el mercado del fitness con una máquina con la que asegura que en 20 minutos se consiguen los mismos resultados del entrenamiento de toda una semana. El e-fit o electro fitness, que así se llama, es un sistema "de entrenamiento pionero en España basado en la electroestimulación integral activa y con el que se trabaja más de 350 músculos simultáneamente, cosa que en ninguna otra disciplina, actividad o deporte se consigue", asegura este cántabro, experto también en artes marciales y que lleva ya varios años vi-

viendo en la capital y remodelando con sus entrenamientos personalizados el físico de infinidad de rostros conocidos. Perujo, que acaba de abrir un nuevo establecimiento en la calle Serrano de Madrid, en pleno barrio de Salamanca, asegura que próximamente habrá en Cantabria dos espacios "donde se utilice este peculiar método. "No somos míos directamente pero lo llevará gente que ha aprendido junto a mí a utilizar la máquina", apunta, y señala la zona del Ayuntamiento y el Sardinero como ubicaciones probables de estos nuevos centros. Un revolucionario sistema apto para vagos y para aquellos que andan siempre con el tiempo

justo. Los beneficios son rotundos, asegura este entrenador personal, que señala que "se actúa un 100% sobre el músculo, reactiva el riego sanguíneo y elimina celulitis, grasas, piel de naranja, flacidez, etc. porque la máquina tiene diferentes vertientes, es decir, que se puede utilizar para diferentes tratamientos". ¿Un sistema caro? Para Iván Perujo en absoluto porque al final, "tienes a un entrenador personal y una máquina infalible" por el mismo precio. Desde luego, "no es como una cuota de gimnasio pero al final cada sesión es bastante asequible", añade quien ya está dando citas para el mes de agosto.

La máquina por sí sola, claro, no es la panacea. Junto a ella se suma un seguimiento personalizado por parte del monitor y adecuado al objetivo que persiga cada cliente, con un perfecto plan de entrenamiento y control para asegurarse que se está cumpliendo con los fines propuestos. Un eficaz y revolucionario sistema adecuado para todas las edades que ahora comienza su expansión por toda la geografía nacional y enfocado a un público concreto, "Voy a situar los centros en diez o doce puntos neurálgicos, con clientes de un alto nivel", subraya, quien recuerda que, como todo, hay que tener constancia para mantener los resultados.



IVÁN PERUJO, ENTRENADOR DE FAMOSOS
Iván Perujo es el primer deportista salido de los deportes de contacto que ha introducido un nuevo método de entrenamiento totalmente profesional y bajo un seguimiento continuo, en el que la principal premisa es la salud y posteriormente el físico. Los años le han erigido en el entrenador personal Vip que a más famosos y caras conocidas ha entrenado y sigue entrenando. María Torner, Luis Merlo, Enrique San Francisco, Gabino Diego, Ruth Núñez, Alejandro Tous, Malú o Eduardo Casanova figuran entre una nómina de clientes donde destacan también los jugadores del Real Madrid, a los que enseñó, entre otras cosas, deportes de contacto.

