

TENDENCIAS

Esta entrenadora imparte clases de fitness a sus clientes completamente desnudos

El Ciudadano · 26 de enero de 2017



Helen Smith, es una entrenadora personal de **35 años** que imparte **clases de fitness cada sábado por la tarde**, en **Southampton**. Sus alumnos, son personas de **entre 33 y 70 años de edad**, que hacen todo tipo de circuitos para mantenerse en forma, **tal y como Dios los trajo al mundo**. Es una nueva forma de entrenamiento que **está revolucionando a Inglaterra**.

Helen describe esta rutina como una **combinación entre ejercicios de campo y trabajo en equipo**, que cuenta con un beneficio extra. Y es que la razón principal de estar desnudos, es **para que sus clientes puedan apreciar como se mueven los músculos de su cuerpo**, y así **verificar si ellos lo están haciendo bien**. Algo que no siempre es posible con la ropa holgada de gimnasio.

Otra ventaja del “**ejercicio naturista**”, es el hecho de que **nadie tiene que preocuparse por lavar sus prendas sudorosas después de cada sesión**. Es una **manera sana y no sexual de celebrar el cuerpo**, con todo y sus imperfecciones.

Proveniente de **Basingstoke**, Helen asegura que **tuvo la idea después de visitar un foro en línea de fitness**, y ver que **alguien preguntaba si alguna vez habían practicado ejercicio desnudos**. Así fue como ella se convirtió en **la primera en ofrecer el servicio**.

Para acceder a las clases, **cada participante tiene que pre-registrarse con ella enviándole un e-mail**, además de **mostrarle su identificación personal**. Esto con el objetivo de que el ambiente se mantenga sano y no haya personas que incomoden a otras.

Antes de ser entrenadora personal naturista, Helen solía trabajar en el campo de reclutamiento, pero finalmente lo dejó para dedicarse a esto de tiempo completo.

También es nudista desde hace dos años, luego de vivir la experiencia de visitar una playa naturista en Francia.

**Estaba viajando por el sur francés con un
compañero, cuando llegaron hasta esta playa
nudista y se quedó impactada por la filosofía de las
personas que vacacionaban allí. Para ella, es
importante “normalizar” el cuerpo humano, en
lugar de seguir tabús.**

El trabajo en equipo forma parte activa de sus clases. Frecuentemente separa a sus alumnos en dos equipos para competir de manera divertida. Actualmente cobra **8 libras por sesión** en **Londres**, donde son impartidas en **Bordon, Guildford, Reading y Alton**.

exolas

Fuente: El Ciudadano