

Salud en el movimiento

La proximidad del verano vuelve a llenar los gimnasios de madrileños en busca de forma física

La musculación empieza a ser sustituida por entrenamientos que combinan bienestar y actividad

Felipe Betim Madrid 7 MAR 2014 - 00:01 CET4

http://ccaa.elpais.com/ccaa/2014/03/06/madrid/1394139978_217908.html



Sesión de bodypump en el gimnasio. / Álvaro García

La primavera y los días de calor van llegando poco a poco, pero los madrileños ya empiezan a llenar los gimnasios y a salir a la calle para recuperar la forma física perdida durante el invierno. Las últimas tendencias apuntan a que en la búsqueda de una buena condición física no es obligatorio el aburrimiento. En Madrid, diversos entrenamientos atienden la demanda de quienes se cansan de los ejercicios tradicionales y ven poco motivadora una sala de musculación con máquinas; o que no ven resultados inmediatos tras pocos meses practicando la carrera, la natación u otros ejercicios aeróbicos. Estas nuevas actividades tienen una característica en común: se basan en los movimientos funcionales (o naturales) del cuerpo; pueden ser practicadas en sesiones intensas de hasta una hora y con pocas pausas; los ejercicios cambian cada día; y pueden ser practicados por cualquier persona, independientemente de la edad o del género.

— Hoy vamos a hacer 15 repeticiones de *Thruster*, de *Lateral Burpees*, de *Pull Ups* y de *Med Ball Slams*, en este orden. Pero antes, 10 minutos de calentamiento.

Así puede empezar una sesión cualquiera: con algunos minutos de carrera, saltos y ejercicios de fuerza para elevar la temperatura del cuerpo antes de comenzar el *Workout of the day* (WOD), el programa de ejercicios anunciado antes por Óscar, profesor y preparador físico de **crossfit**. Tras enseñar cómo se hace cada una de las pruebas —una mezcla de gimnasias en barras, flexiones, saltos, sentadillas con pesas y lanzamiento de un balón medicinal—, el entrenador anuncia: “Al completar las 15 repeticiones de cada ejercicio, volved a repetirlos. Tenéis 20 minutos para hacer de forma intensa y sin pausas lo máximo que podáis”.

El crossfit es un entrenamiento deportivo que consiste en la práctica de movimientos funcionales de forma variada e intensa. Nació en EE UU a principios de los años 2000 para la preparación de marines, policías y bomberos. No tardó mucho en ponerse de moda. “Una clase dura alrededor de una hora. El programa del día es el mismo para todos los alumnos, lo que cambia es la intensidad que realiza cada uno. Dedicándose con regularidad, en un mes uno ya siente la diferencia en el cuerpo”, explica Óscar.



La práctica del crossfit se basa en la suma de ejercicios de fuerza y resistencia cardiovascular. / claudio álvarez

Hay 28 locales autorizados para la práctica de este deporte en Madrid, entre gimnasios y los denominados *box* —lugares exclusivos para este entrenamiento—, según la página web oficial del deporte. Las salas para su práctica son amplias, con estructuras de barras metálicas, barras con pesas, balones medicinales, cajas de madera de distintos tamaños —denominados *plyo box*, usados principalmente para que una persona pueda saltar— y *Kettlebells* —también conocida como *pesa rusa*, una bola de hierro fundido con un asa—. “Aquí trabajamos con la motivación. Un alumno suele practicar dos o tres veces a la semana y experimenta una variación de todos los movimientos. No queremos que una persona tenga una nota 10 en una modalidad y 5 en otra. Queremos que sea un 8 en todo”, finaliza el profesor.

Construir un muro, escalar una montaña, correr, elevar una piedra, saltar, cargar leña... Actividades presentes a lo largo de toda la existencia humana. En eso se basa el **paleotraining**: replicar los movimientos que el hombre del Paleolítico realizaba para sobrevivir y que son parte del programa genético humano.

Este entrenamiento nació hace siete años en Canarias y llegó a la España peninsular el pasado 6 de febrero, cuando el cofundador de este deporte, Airam Fernández, inauguró la primera sala en Móstoles. El paleotraining tiene, además, una “ideología ligada a la nutrición”, especifica Fernández. “Se trata sobre todo de un modelo de salud. Y la nutrición es tan importante como el entrenamiento. Por eso defendemos también la paleodieta, también conocida como nutrición evolutiva, que se basa en los animales y vegetales”.



Los ejercicios del día en una sesión de paleotraining en Móstoles. / Carlos Rosillo

— Los movimientos y aparatos usados son parecidos con los del crossfit. ¿Cuál es la diferencia?

— Buscamos la salud. El crossfit busca más rendimiento.

— ¿Y cómo se aplica eso a la hora del entrenamiento?

— El 15% de nuestro programa es de ejercicios de fuerza, mientras en el crossfit es del 50%. El paleotraining respeta el límite que la salud determina.

Rafael Martín, profesor de la Facultad de Ciencia Deportiva de la Universidad de A Coruña, explica que los entrenamientos ofrecidos siguen una lógica comercial. “**Se trata de productos empaquetados con una estrategia de márketing. Pero eso no significa que no sea legítimo. Y la parte más positiva es que atrae a nuevas personas a ejercitarse y ofrece alternativas a las que ya lo hacen**”, opina.

Lugares para ejercitarse

- El box **DC-Crossfit** está en el número 8 de la calle de Meléndez Valdés, distrito de Chamberí . Tel. 619 44 12 48. La página web www.crossfit.com indica 28 lugares para su práctica en Madrid.
- La única sala de **paleotraining** de la Comunidad de Madrid está ubicada en la calle del Pintor Zuloaga, 2, Móstoles.
- El **TRX** y el **bodypump** están en la mayoría de los grandes gimnasios. **Factory Fit** está localizado en la calle de Santa Leonor, 52, Ciudad Lineal. Tel. 91 304 02 91. En www.trxtraining.com, están los productos ofrecidos por la marca.
- El **bootcamp** se practica sobre todo en el parque del Retiro, en la entrada de la puerta del Ángel Caído, la más cercana a la estación de Atocha. Hay sesiones en Sanchinarro, Madrid Río, y en el

parque Juan Carlos I. Los horarios pueden ser consultados en la página web. www.bootcamp-espana.com

Respecto a los entrenamientos funcionales en sí, explica que tienen la ventaja de activar zonas del cuerpo que otros deportes no logran y de trabajar la condición física general. Representa, además, un regreso a las costumbres del pasado. **“A principios del siglo XX las personas que se ejercitaban hacían varios deportes y ejercicios alternados. No se trataba de buscar el volumen muscular, sino de un estilo de vida. Hoy lo que hacen es empaquetar todo en un solo producto”**.

Iván Gonzalo, experto de la Universidad Politécnica de Madrid, coincide en que se trata de “campañas mediáticas”, y tiene más cautela a la hora de buscar ventajas: “Los movimientos funcionales en sí mismos no definen una mejora de las funciones de las personas. Una actividad en la que se movilizan bastantes articulaciones al mismo tiempo, cuando le unes una técnica no muy correcta, puede ser lo menos recomendado”, explica.

El profesor sostiene, además, que muchas personas necesitan justo lo contrario: “Ejercicios localizados, para corregir lo que no está funcionando correctamente a partir de pruebas mucho más controladas y a baja velocidad”. Pero los entrenamientos que han surgido sí pueden ser válidos “siempre que haya un buen profesional a cargo de dirigir las sesiones, y de adaptarlas en función de las características del cliente”.

Los socios del gimnasio Factory Fit decidieron abrir la primera filial del negocio en Ciudad Lineal, en una zona donde hay muchas oficinas. El objetivo es ofrecer un espacio que concentre la más amplia oferta de actividades deportivas posibles. “Estamos incluso montando una pista de atletismo con máquinas para el crossfit en el centro, para que el cliente no tenga que salir a la calle para correr”, explica uno de los dueños. Pero además del crossfit, otros dos entrenamientos se destacan entre las actividades que ofrecen: el **bodypump** y el **TRX**.

— Uno, dos, tres, ¡Arriba!

Al ritmo de la música, con un micrófono de oreja puesto y una barra con pesas a cada lado, la profesora Belén guía una clase de una hora de bodypump. Los más de 30 alumnos solo tienen que acompañarla.

Este entrenamiento, creado en los años noventa, cada vez más presente en las actividades de los gimnasios y menos novedoso que otros, es cada vez más demandado.

“Es básicamente un ejercicio para tonificar. Usamos siempre las pesas y trabajamos todos los músculos en menos tiempo y de forma más amena”, explica la entrenadora.

“Es como una musculación coreografiada y mucho menos aburrida”, opina una alumna.

Durante una hora que dura la clase, tienen que hacer una gran variedad de ejercicios de fuerza. A veces más despacio, a veces más rápido. Siempre al ritmo de la música. “Hoy hemos trabajado pierna, pecho, espalda, tríceps, bíceps, glúteo, hombro, abdominales... Todo”, señala la profesora Belén.



El TRX requiere del uso de cintas para suspender el cuerpo. / Álvaro García

En una sala al lado, el monitor Andrés guía a sus alumnos en una sesión de media hora de TRX. Solo hay un tipo de aparato: largas cintas, sujetas en una barra metálica. La filosofía es ejercitarse utilizando la gravedad y el peso del cuerpo. Con la cinta, la persona suspende sus miembros superiores o inferiores y practica una gran variedad de ejercicios. Si la persona se sitúa más cerca de la barra metálica, más peso del cuerpo utilizará.

Este entrenamiento fue desarrollado por un Navy Seal estadounidense en los años noventa y hace poco se convirtió en una marca: en la página web de TRX se venden los aparatos para instalar no solo en gimnasios, sino también en los domicilios. “Logramos trabajar varias partes del cuerpo de forma rápida e intensa. El objetivo aquí no es ganar volumen muscular, sino tonificar”, explica el profesor Andrés.

Para el experto **Rafael Martín**, la estrategia de marketing fundamental de esas marcas es asociarse a una cierta imagen. **“En los años ochenta tuvieron bastante éxito los casetes de la actriz Jane Fonda. Hoy se busca una asociación con marines y militares. Se trata siempre de figuras a las que uno quiere parecerse”**, explica. **“Además, hay cada vez gimnasios más grandes que ofrecen una gran variedad de ejercicios. La idea es juntar todo en un paquete y poner un precio”**, explica.



Dos participantes en una jornada de Bootcamp en el parque del Retiro. / claudio álvarez

Pero los gimnasios no son la única opción para ejercitarse. Sus cuatro paredes pueden ser sustituidas por el cielo azul y el aire puro del parque del Retiro: allí, cerca de la estación de Atocha, se practica el **bootcamp**. Se trata de un entrenamiento basado en los ejercicios de los marines estadounidenses —siempre ellos— que combina una serie de ejercicios aeróbicos, cardiovasculares, de resistencia, abdominales, de fuerza... Depende de la sesión programada para el día. “Cada vez enfocamos en algo”, explica el profesor Millán.

En esa ocasión, los cinco alumnos hicieron una hora de carrera, sentadillas, ejercicio de fuerza, boxeo y abdominales. Rápido y sin parar. “Siempre se trabaja por tiempo o repeticiones, depende del condicionamiento”, explica Millán. Los pocos aparatos que hay los lleva el profesor.

— ¡Espalda recta, Antonio!

— ¡Hostia!

“Siempre hay un momento en el que dicen que ya no pueden más, pero es solo decirles que sí pueden y al final lo creen”, explica Millán. Antonio lo tiene muy claro: “Es muy duro, pero siempre salgo de la clase contento. De eso se trata: de sentirse bien”.