

## Entrenamiento a tu medida

# A(fit)ciónate

¿Quieres definir músculos, quemar lo que sobra, mejorar tu postura... o todo a la vez? Con las nuevas técnicas que están cambiando el 'fitness', tú DECIDES. ¡'Move your body'!

POR ALEJANDRA YEREGUI

**E**mpieza la contrarreloj para llegar a la temporada de playa y piscina. Puede que hayas sido constante con el ejercicio o que te incluyas entre el 80,5% de españoles que no lo practica con regularidad, según la *Encuesta de Hábitos Deportivos 2015* del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. En cualquier caso, suele dar vértigo verte reflejada ligera de ropa. Pero hasta eso lo cambia la tecnología: en Estados Unidos han convertido ese gesto en un factor motivador con el espejo inteligente Naked 3D Fitness Tracker ([naked.fit](http://naked.fit)). Cuando te subes a su báscula de precisión conectada a una cámara se crea tu modelo 3D y los datos se mandan al *smartphone*. Así vas viendo los avances reales en peso, porcentaje de grasa... Pero hay más avances que están revolucionando el entrenamiento.

### PRIMER PASO: GANA RESISTENCIA

La clave está en comenzar a ejercitarte correctamente, y el punto de partida depende de tu forma física. «Utilizar el peso del cuerpo, con poleas o bandas elásticas, mejora el tono muscular y aumenta el metabolismo basal y el rango de movimiento de la articulación. Es el trabajo más importante para

la mayoría de objetivos», apunta Marcos Flórez, director de [estrenforma.com](http://estrenforma.com) y pionero del *personal training* en España. Y si tu excusa para no hacerlo se basa en que no tienes tiempo, el Método del Dr. Cánovas lleva 20 minutos semanales. «Se pueden tonificar los músculos y perder grasa con rutinas de alta intensidad y poca fuerza; lo contrario conlleva riesgo de lesión», expone el especialista (35 € por sesión en Barcelona y Madrid, [metododrcanovas.com](http://metododrcanovas.com)). Una novedad en el mundo del pilates es su versión mecanizada, el *springboard*. Empezó como una plancha de madera atornillada a la pared con una barra de empuje y otra de rodar. Pero poco a poco se fueron introduciendo accesorios: *ped-o-pull*, muelles y enganches, hasta convertirse en un aparato

*tres en uno*. «Ocupa menos espacio y permite combinar el trabajo de máquina en *cadillac* o torre con entrenamiento funcional y aeróbico. Es más dinámico y ofrece infinidad de actividades», dice Lola González Laguillo, directora gerente de Método Triattes (Madrid, [metodotriattes.com](http://metodotriattes.com)). Si prefieres un método atlético en suelo, el centro Extreme Pilates (Córdoba, tel. 650 35 06 52) usa plataformas semicirculares *bosu*, aros mágicos, *rollers* y bandas elásticas.

### CON NOMBRE PROPIO

En cuanto al yoga, lo último es que te imparta la sesión un gurú. El experto Patrick Beach diseña clases para los centros Virgin Active ([virginactive.es](http://virginactive.es)). Hay tres, según la intensidad: *Calm*, con estiramientos suaves; *Align*, de tipo medio, y *Strength*, centrado en el *cardio* con series rápidas de *yoga vinyasa*, *ashtanga* y *power yoga*. Siguiendo la estela de Lauren Imparato o Tara Stiles, la estadounidense Stacy Viva, afincada en España, ha creado *Viva Yoga Sculpt* (Iqtra Medicina Avanzada, [iqtra.com](http://iqtra.com)), que integra en una hora ejercicios con pesas y pliométricos, fortalecimiento abdominal, *cardio* y estiramientos. ▶



**CLAVES DEL ÉXITO**  
REALIZA CON FRECUENCIA  
SESIONES DE INTENSIDAD  
CONTROLADA Y TEN PAUTAS  
NUTRICIONALES PRECISAS



## SE UNA 'TRENDFITTER'



1. **FIT BIT** Pulsera inteligente 'Alta HR' (149,95 €), monitoriza el ejercicio, el ritmo cardíaco y el sueño.
2. **BOWERS & WILKINS** Auriculares ergonómicos 'C5 S2' (149,99 €).
3. **REEBOK** Camiseta 'Yoga French Terry' (39,95 €).
4. **BIOThERM** Emulsión corporal reafirmante 'Skin Fitness' (36 €).
5. **NIKE** 'Lunarepic Flyknit 2', con amortiguación específica para practicar 'running'.
6. **OYSHO** Esterilla de yoga (35,99 €).
7. **SHISEIDO** Crema solar con color 'Sports BB' (42 €).

Otra de las grandes novedades del año es la danza como recurso *fit*. Además de ser un excelente quemagrasas, debes saber que el ejercicio aeróbico fomenta la producción de neuronas, así que tiene una nueva excusa para mover las caderas. Si te van los ritmos urbanos, Magali Dalix es la creadora de una actividad vanguardista en

Barcelona: cada sesión de Live Better en La Sala Magali ([lasalamagali.com](http://lasalamagali.com)) fusiona movimientos de *house*, *break dance* o *hip hop* con artes marciales y estiramientos de yoga, todo realizado con pequeñas pesas. En los 30 minutos que dura la clase, siempre improvisada, sin coreografía previa, se queman entre 500 y 600 kcal.

¿Admiras el cuerpo de Misty Copeland, bailarina principal del American Ballet Theater? Prueba el *ballet fitness*. Se trabaja tanto en la barra (donde harás *pliés*, *relevés* o *arabesques*) como en el suelo, con la ayuda de elásticos, discos y pelotas. Y no necesitas experiencia. «Es como recordar las clases de ballet de niña, tonificando glúteos y caderas», cuenta Nerea Fernández, de Up Bilbao ([upbilbao.com](http://upbilbao.com)). Por otro lado, el método B3B ([b3bwomanstudio.com](http://b3bwomanstudio.com)), que mezcla bici, boxeo y ballet, elimina en mes y medio (tres clases semanales de 45 minutos) en torno a 1,5 kilos de media y reduce la cintura en 2,6 centímetros, y la cadera, en 2,11.

### DE ALTA INTENSIDAD

Más de 20 programas de entrenamiento tiene la novedosa aplicación *Hiit4all*. Se adaptan a cada nivel, pero cuidado, porque hay planes muy exigentes basados en ejercicios cortos (es decir, a intervalos) que elevan mucho la frecuencia cardíaca. «El HIIT está muy bien para trabajar *cardio*, ganar movilidad y activar el metabolismo por completo, pero hay que estar muy fuerte para hacerlo de forma segura», advierte Marcos ▶

## CÓMO SEGUIR AL GURÚ ONLINE

¿Sigues 'The Feelgood Plan' de Dalton Wong, el programa de HIIT y yoga de Christine Salus, la 'Bikini Body Guide' de Kayla Itsines o las rutinas de 15 minutos de Joe Wicks? La experta en 'fitness' y yoga Amalia Panea te da las claves para no desmotivarte antes de tiempo:

**IGUAL QUE EN EL 'GYM'** Fija en tu agenda el día y la hora a la que vas a entrenar... ¡y no te lo saltes! Hazte con el material necesario y escoge como base un lugar con suficiente espacio. **COMPARACIÓN ODIOSA** No intentes conseguir el cuerpo de la entrena-

dora ni de ningún icono, sino sólo tu mejor versión. **TEN CUIDADO** Para perder peso rápidamente, muchos de estos planes son de alta intensidad, como el HIIT. Si tu frecuencia cardíaca se acelera demasiado, si sientes dolor o si te resulta demasiado duro, déjalo en seguida.

**NO HAGAS TRAMPAS** Cuando te saltes un día, recupera lo antes posible. Hazlo con una amiga o con tu pareja: será un extra de motivación.





## MENS SANA

EL DEPORTE INTENSO O  
MODERADO RETRASA EL  
ENVEJECIMIENTO DEL  
CEREBRO UNA DÉCADA



**BATISTE PARA MAQUILLALIA**  
Champú seco (2,75 €).

**BETER**  
'It's Lovely' (2 €), cepillito de pelo.

**PRIMARK**  
'PS Workout' (3,50 €), 'BB stick'.

**DAVINES 'OI All in One Milk'** (24,55 €), tratamiento capilar.

**YVES SAINT LAURENT 'Baby Doll Kiss & Blush'** (37,60 €).

## Sal del gimnasio... ¡como si nada!

¿Dónde no te gustaría tener un encuentro inesperado? Piensas bien: justo después de tu sesión 'fit'. Estos trucos alejarán de ti la tentación de llevar un pasamontañas. El primero: no entres en la ducha inmediatamente después de entrenar. Espera 15 minutos porque, aunque hayas terminado, seguirás sudando. Aprovecha para mirar tu correo o para descubrir nuevas clases grupales en tu centro. Si no tienes tiempo de lavar tu cabello, guarda siempre en la bolsa de 'fitness' un champú en seco. En un par de minutos estarás como si vinieras directa-

mente de tu casa. Antes de dejar el 'gym', el dúo que componen la máscara de pestañas y el 'gloss' de labios hace milagros. Y si programas una cita para después, elige una base de maquillaje de textura mate y ten siempre a mano algún papelito absorbente. Maquillate intensamente los labios. Cualquier atisbo de cansancio desviarán la atención hacia ellos. En cuanto a la fragancia, elige una suave, porque tu calor corporal hará que cualquier aroma se difunda de forma más intensa. ¿Las claves de la peluquería exprés? Antes de la sesión, recoge tu pelo en

una coleta muy alta y enróllala sobre sí misma sujetándola con un clip. Ponla bajo el secador del gimnasio y déjala hasta el final. Luego, suéltala y rocía un poco de champú en seco. Peina y... '¡voilà!'. También puedes utilizar el secador de manos del vestuario para dar un golpe de 'brushing'. Así obtendrás más volumen. El moñito de bailarina con pelitos saliendo de las patillas no tiene competencia. Si te parece muy simple, ponte minipendientes de 'strass'. ¡Casual gym chic!. Para un aire sofisticado, aplica gel fijador emulsionado con algo de agua, y haz una coleta.

## CIFRAS 'FITNESS'

UNO DE CADA CINCO ESPAÑOLES SE EJERCITA A DIARIO. EL 46%, MÁS DE UNA VEZ POR SEMANA

Flórez. Según el experto, con un entrenador competente puedes sentir mejoras en cuatro o cinco sesiones. La supervisión de un profesional es indispensable. En tres efes (fuerza, flexibilidad y funcionalidad) se basa otra nueva disciplina creada por el reputado *personal trainer* Martín Giacchetta, pues en su opinión son los pilares de un cuerpo sano. Se inicia con ejercicios de yoga y pilates para calentar; después se trabajan la fuerza y la hipertrofia muscular mediante otros compuestos y, por último, se realiza un circuito variado que incluye saltos, abdominadas y flexiones con herramientas como cajón, TRX... «Lo ideal es que las dos últimas fases se hagan con máscara de entrenamiento ventilatorio (es decir, en deficiencia de oxígeno), porque ayuda a incrementar el nivel de intensidad», explica el experto. Eso sí, sólo es apto para niveles avanzados. En Boutique Gym (Madrid, boutiquegym.es).

## LISTA PARA MAR Y MONTAÑA

Si ya ves llegar el verano, puede que estés pensando en coger olas: el *surfset* se practica en una tabla que simula las exigencias físicas del deporte de la tabla, pero sin agua. Realizar ejercicios sobre una base inestable intensifica su eficacia, y los programas se adaptan a tu nivel: los hay inspirados en el yoga, de tonificación, de alta intensidad y *cardio*. Además, lo puedes practicar con Juanjo





CON INFORMACIÓN DE AMELIA LARRANAGA. FOTOS: JOSUA JORDAN / STUDIO HEARST SPAIN / GETTY / DR.

Rodríguez (tel. 692 922 934), el entrenador personal de *celebrities* como Paula Echevarría, que lo integra en su programa *21 Fitness 12* (21 días de actividad a lo largo de 12 meses) junto con ejercicios funcionales, de pilates, yoga, boxeo y asesoramiento nutricional. Para mantener la motivación, las clases varían todos los meses. ¿Que eres más de campo? Ahí están el senderismo y el *trail running*, que está muy de moda y se realiza por superficies de barro, tierra y piedras. Requiere una

preparación técnica, para lo que el Caroli Health Club (Madrid y Valencia, [carolihealthclub.es](http://carolihealthclub.es)) ha desarrollado un plan específico de resistencia para afrontar mejor las distancias largas y los desniveles. Exige como mínimo una frecuencia de dos veces por semana en sesiones de hora y media. Si buscas ponerlo en práctica, la *personal trainer* Franca Villarroel ([francamentefit.com](http://francamentefit.com)) propone rutas de cinco y diez kilómetros por la Sierra Blanca, en Marbella. Toda una experiencia *fit*. ■

## BIENVENIDA AL CLUB

### SOHO HOUSE BARCELONA

Para hacerse socio de este lugar exclusivo (cuenta con un hotel, salas de ocio y gimnasio privado), el único requisito es pertenecer a la industria creativa. La cuota 'Every House Membership' da acceso a todas las 'houses' a nivel mundial. **Dónde:** Plaça del Duc de Medinaceli, 4, Barcelona ([sohohousebarcelona.com](http://sohohousebarcelona.com)).

### CLUB XII

Este 'boutique gym' traído directamente desde Nueva York parece más el 'hall' de un hotel que una sala de entrenamiento (eso sí, perfectamente equipada). Un lugar ideal también para que los socios se reúnan con amigos o hagan negocios. **Dónde:** Pº de Eduardo Dato, 12, Madrid ([clubxii.com](http://clubxii.com)).

