



## TRABAJO PRÁCTICO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Lee el documento que se presenta a continuación y responde las preguntas que aparecen al final del texto.

# Ojalá alguien me hubiera explicado esto hace 20 años

Si has leído algo de mi historia sabrás que mantenerme en forma siempre ha sido muy importante para mí. Sin embargo, durante gran parte de los últimos 20 años no tenía mucha idea de lo que hacía. Asumía que la información que me daban los monitores en el gimnasio y lo que escuchaba de los nutricionistas en los diferentes medios era lo correcto, y por supuesto seguía sus consejos.

Los resultados que conseguía eran mediocres en el mejor de los casos, pero pensé durante muchos años que el problema debía de ser mio. «*No estaré siguiendo correctamente las instrucciones? será que no he tenido suerte en el reparto de genes?...*». Desde luego no cuestionaba la información que me daban los supuestos 'expertos', simplemente la seguía.

Ahora sé, que como muchos otros, era simplemente víctima de la conspiración de la industria del fitness y la conspiración de la industria alimenticia. No hablo de una conspiración planificada; no digo que todas las compañías involucradas en el mundo del fitness y nutrición se pongan de acuerdo para arruinar tu salud, pero desde un punto de vista práctico, ese es el resultado.

Y cuando te encuentras en una situación en la que sigues los consejos que te dan y no logras resultados, debes preguntarte «cui bono?», es decir, quién se beneficia de esta situación? Quién se beneficia de que estemos 'enganchados' a productos en teoría saludables pero que en realidad dañan tu cuerpo? Quién se beneficia de que pienses que para estar en forma necesitas trabajar con máquinas sofisticadas y con ayuda profesional? Desde luego no tú, y es a partir de esa



esclarecedora pregunta, «*quién se beneficia?*» que la verdad empieza a hacerse visible, y la Revolución puede comenzar.

En este post resumo las lecciones principales que he aprendido en los últimos tiempos, y gracias a las cuales estoy en la mejor forma física de mi vida, y gastando menos dinero y tiempo que nunca antes.

## 1) LA ALIMENTACIÓN ES LO MÁS IMPORTANTE

Haber entendido esto antes me hubiera ahorrado muchos años de esfuerzo! La alimentación es como el combustible que usas en tu auto. Y si este combustible es malo no importa lo bien cuidadas que estén las ruedas, los frenos o cualquier otra pieza, el auto no funcionará bien.

En el caso de tu cuerpo, si no te alimentas correctamente no hay esperanza para ti. Ningún tipo de ejercicio o entrenamiento compensará una mala alimentación, especialmente pasados los 30, cuando ya tu cuerpo no soporta con la misma facilidad los maltratos que la juventud nos lleva a infligirle (parece que hay reglas de la naturaleza que no aplican en los venti-tantos!).

En este sentido, yo intentaba seguir los lineamientos de los nutricionistas, consumiendo muchos carbohidratos como indican las pirámides recomendadas por los 'expertos', hasta que fui descubriendo poco a poco la forma correcta de alimentarme, y por tanto lo equivocada (y dañina para tu salud) que es la pirámide tradicional de alimentos.

En mi Guía de Alimentación resumo cómo debes alimentarte para optimizar tu salud.

## 2) TEN CUIDADO CON LOS CONSEJOS QUE SIGUES

Como decía al principio, tras muchos años de seguir los consejos de supuestos 'expertos' y no tener resultados empecé a buscar nuevas respuestas, y como dicen, la clave para encontrar buenas respuestas es hacer buenas preguntas. Y hay dos preguntas que me han funcionado especialmente bien para filtrar los buenos consejos de los inútiles o dañinos:

1. ¿Quién se beneficia? En todos los ámbitos de la vida esta pregunta nos da pistas sobre si los consejos son legítimos o simplemente pretenden beneficiar a actores

concretos (por ejemplo es sabido que la mayoría de dueños de publicaciones de fitness, que viven principalmente de anunciar suplementos, son a su vez los dueños de las empresas de suplementos.

2. ¿Está alineado con la evolución? La industria suele tratar el cuerpo como algo que apareció 'de repente', y lo intenta entender con una mirada estática, «así es ahora». Y por tanto tratan de inventar máquinas futuristas y alimentos innovadores para mejorar nuestra salud. Sin embargo, el secreto para mejorar nuestra salud no se encuentra en el futuro, sino en el pasado. Evolucionamos durante millones de años y nuestro cuerpo funciona mejor cuando lo alimentamos con los alimentos que fue diseñado para consumir (pista: comíamos trigo y leche hace 15.000 años??). Y por supuesto nuestro cuerpo funciona mejor cuando hacemos ejercicios compuestos que simulan actividades cotidianas, que ayudaron a nuestros antepasados a sobrevivir: escalar, correr a toda velocidad (persiguiendo o escapando), levantar objetos pesados, empujarlos con todo nuestro peso... Por eso es importante el concepto de la pirámide de ejercicios.

### 3) EVITA LAS MÁQUINAS A TODA COSTA

Durante mis primeros 10-15 años de entrenamiento creo que nunca utilicé una pesa (aparte de alguna mancuerna de menos de 12Kg). Los gimnasios a los que iba estaban repletos de máquinas y las guías de ejercicios que te entregaban los monitores especificaban claramente las máquinas a utilizar (y siempre 4 tandas de 10 repeticiones....). Como te puedes imaginar mis resultados no fueron muy alentadores, pero seguía lo que me decían porque en teoría trabajar con pesos libres era peligroso, ¿verdad?

No!!! es cierto que debes tener más cuidado a la hora de levantar pesas; si no trabajas con la técnica correcta puedes sufrir alguna lesión o machacarte un pie si se te cae la pesa encima, pero aparte de esto trabajar con pesas es infinitamente mejor (Rocky sabía lo que hacía). Uno de los riesgos de trabajar con máquinas (uno de muchos) es que pone mucho énfasis en músculos aislados, en un plano único y definido, sin considerar la forma en la que varios músculos trabajan conjuntamente en la realidad, y la forma en la que se involucran los tendones y



articulaciones en los movimientos naturales. Y cuando tienes que hacer uso de los músculos en la vida real (mover muebles para una mudanza, esprintar para alcanzar el autobús, saltar para cruzar un río...) tus músculos no se coordinan correctamente y el resultado es una lesión seria.

#### **4) ESTAR FIT INCLUYE MUCHAS DIMENSIONES**

En general, cuando la gente piensa en ponerse en forma, tiene dos cosas en mente:

1. Correr, durante horas, muchas veces sobre una cinta al lado de otras 15 personas haciendo lo mismo. Piensan que esta es la única forma de mejorar su capacidad aeróbica.
2. Hacer máquinas, como la única alternativa para ganar fuerza.

Y esto (correr y hacer máquinas) es lo que yo hice durante muchos años, de nuevo con poco que mostrar como resultado.

En realidad, estar fit tiene muchas dimensiones y es tan importante la capacidad aeróbica y la fuerza como la resistencia muscular, o el equilibrio, o la coordinación, o la flexibilidad, o la potencia... cosas que desde luego no se trabajan corriendo o haciendo máquinas. Y lo peor de todo, ni siquiera correr es la mejor forma de lograr mejorar tu capacidad aeróbica (o resistencia cardiovascular) ni hacer máquinas es la mejor manera de ganar fuerza (si te saltaste el punto 3 léelo de nuevo!).

#### **5) NO PUEDES 'TONIFICAR' TUS MÚSCULOS**

El término 'tonificar' es repetido hasta la saciedad en todo tipo de publicaciones de salud/fitness, con especial recurrencia en aquellas dirigidas a mujeres, y la verdad es que se me eriza la piel cada vez que me lo encuentro. En relación a tu cuerpo lo único que puedes hacer es ganar músculo o perder grasa. Eso es, así de simple. Entiendo que cuando hablan de 'tonificar' se refieren a lograr definición muscular, pero de nuevo, eso sólo se consigue ganando más músculo o perdiendo la grasa que rodea a los músculos y que evita que se vean (o idealmente ambos a la vez).

Tonificar es simplemente un 'palabro' inventado por la industria para:



1. hacer las cosas más complejas de lo que son en realidad y por tanto aumentar las posibilidades de beneficio.
2. ahuyentar a las mujeres de las pesas, con la idea de que si ganan músculo se hincharán y perderán su feminidad, lo cual es absolutamente absurdo. De hecho hacer pesas es uno de los secretos mejor guardados para bajar de peso y moldear tu cuerpo.

## 6) TEN UN PLAN

Como indico en mi pirámide de ejercicios, creo que buena parte de la actividad física que haces debe ser del día a día, no planificada, idealmente cosas que disfrutes (dar un paseo, una vuelta en bici, cuidar del jardín...), sin la presión de un régimen específico u objetivos concretos. Sin duda la mejor forma de ejercitarte es haciendo actividades que te gusten, sin preocuparte del tiempo que te lleva.

Sin embargo, por otra parte es importante que tengas objetivos a corto y largo plazo que te permitan medir tu progreso y asegurar que desarrollas todos los elementos de lo que supone estar fit.

Si un día puedes hacer 5 dominadas y unos meses después puedes hacer 10 estás ganando fuerza. Si un día puedes saltar 40 cm en vertical y unos meses después puedes saltar 50 cm estás ganando potencia... Diseña un plan según los objetivos que persigas y registra cada uno de los ejercicios que haces; puedes utilizar una libreta, una hoja Excel, tu iPhone o lo que quieras. Registrar tu avance te permite de forma fácil ver si lo que haces está funcionando o no, y además te mantiene motivado ya que puedes ir viendo tu progreso con el tiempo.

Aparte de ir registrando los ejercicios que haces según tu plan, debes ir registrando también de manera periódica tus números, que reflejan el impacto de tu nueva alimentación y tu nuevo entrenamiento en tu cuerpo.

## 7) MÁS NO ES SIEMPRE MEJOR

Para tener el cuerpo que deseas no es necesario pasar horas y horas en el gimnasio. Tu cuerpo necesita descanso, y lo único que lograrás con largas sesiones de ejercicios es perder el tiempo y descompensar tu cuerpo, aparte de aumentar las posibilidades de quemarte y lesionarte. Si haces ejercicios



compuestos, que trabajen múltiples músculos a la vez, tus sesiones de entrenamiento no deberían durar más de 45 minutos, y es suficiente con 3-4 sesiones a la semana.

## 8) NO HACE FALTA IR AL GIMNASIO

No sólo no es necesario pasar horas y horas en el gimnasio, de hecho no es necesario poner un pie en el gimnasio. Tu hogar puede ser tu gimnasio, el parque puede ser tu gimnasio, la ciudad puede ser tu gimnasio. Aprende a trabajar con ejercicios corporales compuestos y estarás en la mejor forma de tu vida sin pagar cuotas mensuales!

Si eres de los que necesita cierta compañía e interacción social, te recomiendo que vayas a un gimnasio con monitores que sepan entrenar, con foco en ejercicios funcionales.

Si sólo puedes ir a un gimnasio convencional, aprende a entrenar en ellos.

Y con una pequeña inversión puedes contar con tu propio gimnasio casero.

## 9) NO HAY PÍLDORA MÁGICA

Y por último, recuerda que no hay ninguna píldora mágica. Si hablamos en el sentido literal de la palabra, las píldoras 'quema-grasa' que están tan de moda te prometen acelerar tu metabolismo, pero hay pocos estudios que indiquen que tienen un efecto real.

Y no hablemos de la industria de suplementos, sus ventas son de billones de dólares al año, y los resultados en general decepcionantes. No digo que no sirven de nada, hay productos de calidad y yo tomo de vez en cuando un batido de proteínas antes o después de entrenar, especialmente aquellos días donde por lo que sea he tenido una ingesta menor de calorías. Pero desde luego si sigues una buena alimentación no te hace falta ningún suplemento.

Por otra parte, la mayoría del equipamiento que te intentan vender en los infomerciales de la televisión, promocionados por celebridades (que por supuesto nunca en su vida lo han utilizado) no sirve para nada, o en el mejor de los casos no tiene mayores beneficios respecto a los ejercicios que puedes hacer directamente con tu cuerpo (sin gastar dinero).



En resumen, huye de todo aquello que promete resultados instantáneos o milagrosos. Pero por otra parte, piensa que sí puedes lograr 'milagros' con tu cuerpo, pero requerirá aprender las técnicas correctas y aplicar lo aprendido con dedicación y consistencia, es la única fórmula.

### **Responde las siguientes preguntas:**

I.- Según el autor del texto, ¿Por qué hay que evitar las máquinas de ejercicio a toda costa? ¿Cuál es tu opinión con respecto a este punto?

II.- ¿Cuáles son las dimensiones para estar fit?

III.- ¿Qué importancia tiene la alimentación y el descanso en nuestro estado físico?

IV.- ¿Por qué crees que es tan importante tener un buen estado físico? Menciona en que te puede ayudar esto a corto y largo plazo.

V.- ¿De qué forma entrenarías tú en casa? Menciona 3 aspectos que consideras importantes a la hora de entrenar y nombra al menos 4 ejercicios que no pueden faltar en tu rutina.