



HAGO DEPORTE Y COMO SANO...

¿POR QUÉ NO ADELGAZO?

LOS ERRORES QUE IMPIDEN
QUE PIERDAS PESO

POTENCIA TU CORE

¡Sin hacer abdominales!

MEJORA TU TÉCNICA DE CARRERA

Pág. 52

LOS EJERCICIOS ANTI-CHEPA

LAS RECETAS MÁS SALUDABLES CON AIRFRYER

¡Con las Happy Fit Sisters!

EN
PORTADA

**ROBERTO
ALAIZ**
Atleta
Puma

MELATONINA

¿ES LA MEJOR
SOLUCIÓN PARA
DORMIR?

YOGA

EN EL EMBARAZO

¿Por qué NOS CUESTA TANTO GANAR MASA MUSCULAR?

Pág. 42

SPORT LIFE 280 mayo-junio 2023

4'50
€

The background of the entire page is a collage of various pistachios. Some are whole with their light beige shells, while others are cracked open, revealing the vibrant green, wrinkled nutmeat inside. The pistachios are scattered across the page, creating a textured and thematic backdrop.

The POWER of
PISTACHIOS®

¡SORPRENDETE! LOS PISTACHOS SON RICOS EN ANTIOXIDANTES

© 2022 American Pistachio Growers

En un reciente estudio realizado por la Universidad de Cornell y publicado en la revista *Nutrients*, se ha analizado la cantidad de antioxidantes de los pistachos cultivados en Estados Unidos mediante el método ORAC (Capacidad de Absorción de los Radicales Libres) y el protocolo del test CAA (Actividad Antioxidante Celular).
Más información en AmericanPistachios.es



AMERICAN QUALITY
PISTACHIOS®
California Grown
AmericanPistachios.es

Los 4 artículos imprescindibles de este mes

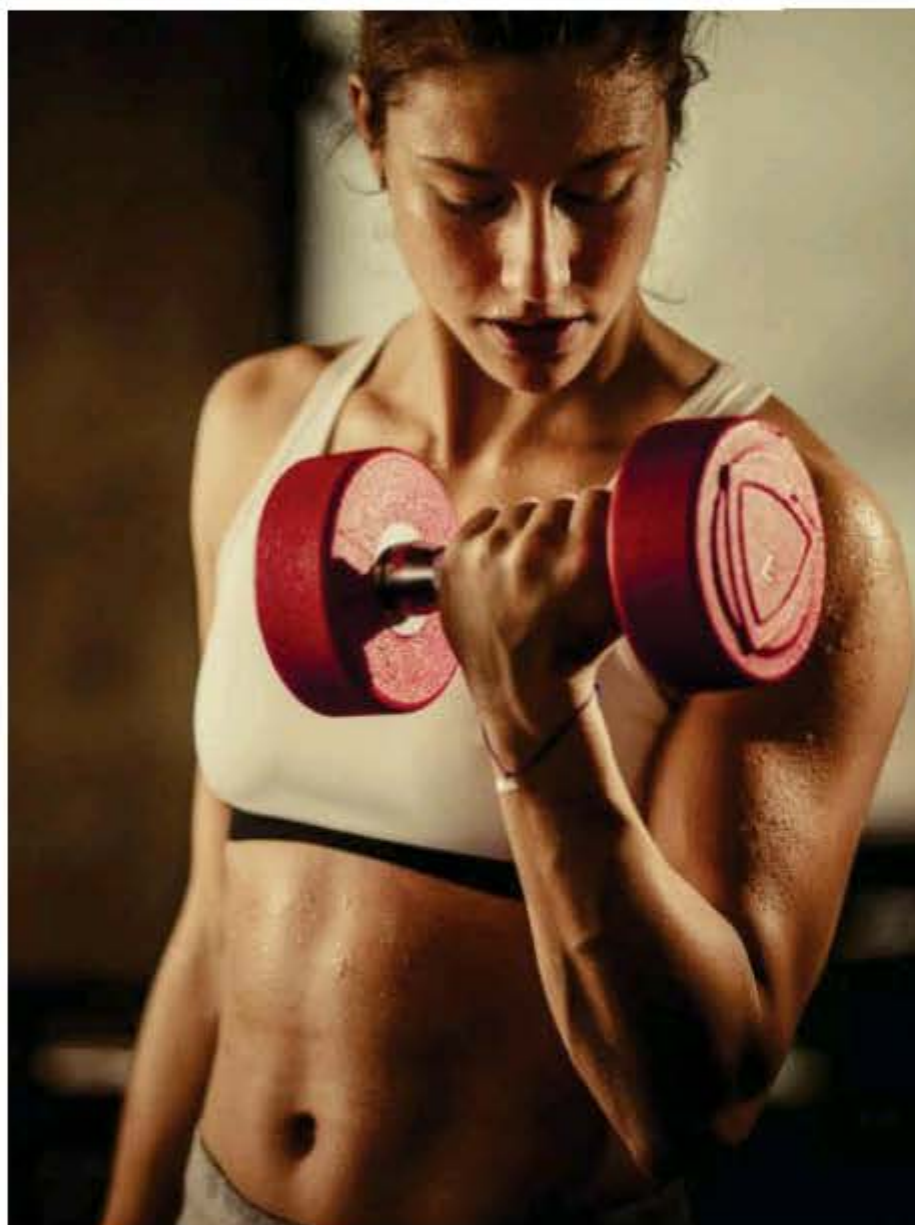


ESTA ES NUESTRA PORTADA

En portada: ROBERTO ALAIZ
Foto de portada: JCD FOTOGRAFÍA
Ropa y Zapatillas: PUMA

P.46 LAS 5 VERDADES DEL FITNESS

Los "mandamientos" que no te puedes saltar para mejorar tu forma física



P.52 MEJORA TU TÉCNICA DE CARRERA

El camino más corto para romper tu marca en todas las distancias



TÚ TAMBIÉN TE MERECEES UNA



+ La portada de nuestro lector: Lorenzo Albaladejo, lee su historia en la pág. 38



P.80 SI HAGO DEPORTE Y COMO BIEN, ¿POR QUÉ NO ADELGAZO?

Los errores que te impiden perder peso



P.66 GUÍA DE INICIACIÓN AL CICLISMO DE CARRETERA

Los sabios consejos del exprofesional Luis Pasamontes

Si conoces a alguien que merezca estar en esta portada, escribe a sportlife@sportlife.es



No te pierdas los contenidos extra de este mes en www.sportlife.es



"HAY QUE SER UN FANÁTICO O UN TONTO PARA NO TENER DUDAS"
(Toni Nadal)

P.22 ¿POR QUÉ NO GANO MÚSCULO?

Noe Todea acude a tu rescate

P.26 YOGA PARA EMBARAZADAS

Asanas para tus mejores 9 meses

P.40 LOS SUPERALIMENTOS

Este mes reina la coliflor

P.42 EJERCICIOS ANTI-CHEPA

Entrena con Domingo Sánchez

P.44 ASÍ FUNCIONA LA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA

Cómo entender cómo influye en el rendimiento deportivo

P.62 GUÍA PRÁCTICA DE LA MARCHA NÓRDICA

¡Coge tus bastones que empezamos!

P.70 LOS PUNTOS DÉBILES DEL NADADOR

Los secretos para ser más eficiente en la piscina

P.74 LAS MEJORES RECETAS PARA TU NUEVA AIRFRYER

De la mano de las Happy Fit Sisters

P.80 ¡HOY VOLEIBOL!

Repasamos la técnica de un deporte fantástico para todo el año

P.84 CAMBIA TU FORMA DE ENTRENAR EL CORE

Adiós a los clásicos ejercicios de abdominales

P.92 ¿POR QUÉ TODO EL MUNDO HABLA DE LA MELATONINA?

Así influye en tu descanso

P.102 TURISMO RUNNING EN ISRAEL

Nos vamos a Jerusalén a correr el Medio Maratón



ENLACE AL CANAL
rebrand.ly/byneon
O escanea el código QR

3 TRUCOS QUE VAS A APRENDER EN ESTE NÚMERO

1 El desayuno antes de una carrera de 10 km de Rober Alaiz: "Empiezo con un café, que te ayuda a espabilar el cuerpo, y luego aprovecho los carbohidratos de la avena con leche y miel, y una pieza de fruta, una manzana o un plátano". Pag. 52

2 Es clave en la marcha nórdica acertar en la altura de nuestro bastón. Debe ser de 2/3 de nuestra estatura. Pag. 74

3 Una medida de seguridad para cuando vas en bici de carretera: cuando cojas el bidón para beber evitar mirar hacia abajo. Mantén siempre la vista al frente. Pag. 66





**DURABLE
RELIABLE
ADAPTABLE**



INTENSE SHOES

**UP FOR
ANYTHING**





¿Y si somos el pueblo más saludable de España?



Este mes he querido dedicar este espacio en el que te damos la bienvenida a una nueva edición de SPORT LIFE, a un pequeño pueblo gallego que hace honor al eslogan que preside nuestra revista desde el número 1: "La vida es el mejor deporte".

Os quiero hablar de Ponteceso, un pueblo de 5.500 habitantes de la comarca coruñesa de Bergantiños. Allí se han propuesto ser el pueblo más saludable de España, declarar la guerra al sedentarismo, y se han puesto manos a la obra. Han comenzado por habilitar una sala de ejercicios para poder entrenar fuerza y cardio que está abierta gracias a una llave Bluetooth desde las 5 de la mañana hasta las 12 de la noche. Sin necesidad de hacer reserva previa, para que puedas incluir mejor en tu vida diaria la rutina de empezar a entrenar. Además, han editado 10.000 folletos como el que podéis ver en la imagen para promocionar la iniciativa.



El objetivo es dar ese empujón inicial que necesitan los que todavía no han dado el salto a la vida activa. Es un punto de partida para que una vez enganchados, que descubran que la vida con deporte es mejor, que es más fácil ser más feliz si dedicas unos minutos de tu día a entrenar, y luego sigas avanzando con la ayuda de los entrenadores. Ponerte en manos de un profesional es la mejor decisión que puedes tomar cuando empiezas a hacer el cambio en tu vida de apostar por el deporte y la vida saludable.

Ojalá muchos otros Ayuntamientos copien esta iniciativa de Ponteceso. Desde SPORT LIFE nuestra más sincera felicitación. Son estos pequeños pasos los que multiplicados por mil, al final conseguirán arrinconar a la obesidad de nuestra sociedad.

FRAN C
fchico@mp
@franchicos



¡Un maratón con 93 años!

Muchos decimos que no podríamos terminar un maratón y él ha logrado hacerlo a la edad de 93 años. Nuestro héroe se llama Charly Bancarel y a esa edad logró cruzar la línea de meta del Maratón de París, en 7 horas 22 minutos y 11 segundos. Cubrió los 42,195 km a una velocidad media de 5,73 km/h. Y no creáis que fue el último en llegar a la línea de llegada situada junto al Arco del Triunfo. Se clasificó en el puesto 50.769 de los 51.101 participantes. Charly, que corre cuatro veces por semana entre 7 y 12 km, ha corrido con éste, 12 maratones ¡La siguiente vez que te asalte la duda de "no puedo" piensa en Charly!



▲ ¡Otro récord para Pablo Fernández! Esta vez fue en el colegio Santa María de los Apóstoles de Madrid, donde logró el Récord Guinness de kilómetros nadados en una piscina contracorriente en 24 horas, dejando la nueva plusmarca en 104,4 km. Un reto además solidario por fundación Clicollege, que ayuda a promover el espíritu emprendedor entre los chicos de los barrios más humildes de Madrid.



IN&OUT

Nuestra sociedad tiene que tomarse mucho más en serio el tema de los incendios. En estas últimas semanas hemos visto Asturias arder, con Oviedo rodeado por las llamas. Si con las altas temperaturas que nos toca vivir no ponemos en prioridad la seguridad de nuestros bosques preparémonos para la vida en un desierto.





WWW.**226ERS**.COM

...VIVIENDO EN SPORTLIFE

Un Sport Life 280 muy primaveral



12 / marzo / Fran Chico disfrutó de una distancia que crece en popularidad entre los corredores: la Metlife 15K de Madrid



1 / abril / Olga en el espectacular escenario de la isla de Tenerife preparando nuevos contenidos para el canal de YouTube



16 / abril / ¡No podíamos faltar al Trail de la Mujer! Yola junto a las ganadoras del día



21 / abril / Un lujo visitar Valencia y salir a nadar en La Patacona junto a los Nadópatas



22 / abril / Yola de profe de yoga en las actividades de la Feria de la Carrera de la Mujer de Valencia



27 / abril / ¡Artículo de Trail Running a la vista! Juanma preparando junto a Claudio contenido para la edición de julio

UNO DE LOS NUESTROS

CARLOS AGUILERA

Este mes nos toca presentaros al artista que está detrás de "Así funciona". Carlos Aguilera (53 años) es el infógrafo de Sport Life. Con esa doble página, cada mes explica gráficamente un tema, uniendo la gran calidad de sus infografías con el conocimiento que le da su formación como técnico de análisis clínicos y su afición por el deporte desde muy joven. Ha hecho mucha bicicleta (tanto de carretera como de montaña) hasta que un golpe con la potencia en una de sus rodillas le dejó muy tocado. También hizo sus pinitos en el piragüismo y ha escalado en Patones, la Pedriza, los Mallos de Riglos... y ha hecho Trekking en lugares únicos como Suiza o Islandia. Ahora está enganchado a la ornitología, una forma muy entretenida de seguir disfrutando de la naturaleza, con la emoción de ver si es capaz de ver al toquero azul en una de excursiones en Gredos.

Podéis conocerle mejor en su web www.pixel21.com



AERÓBICO **VS** ANAERÓBICO

A la hora de hacer ejercicio, solemos diferenciar si es aeróbico o anaeróbico...Y a veces nos pasa como en nuestro equipo favorito, vamos a muerte con él. Aquí puedes ver qué son y en qué se diferencian y las ventajas de cada uno. Y cómo combinarlos y tener un

La OMS recomienda desde 2020 al menos 150 a 300 minutos a la semana de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o vigorosa para todos los adultos, incluidas las personas que viven con afecciones crónicas o discapacidad, y una media de 60 minutos al día para los niños y adolescentes.



➔ **EJERCICIO ANAERÓBICO O DE "FUERZA"**, es aquel de **alta intensidad y corta o poca duración**. La energía proviene de fuentes inmediatas que no necesitan ser oxidadas por el oxígeno, como son el ATP muscular, la PC o FosfoCreatina y la Glucosa. Y generan sólo 2 ATP. Al realizarlo, la respiración se intensifica y nos falta el oxígeno.

Ejemplos: Sprint en carrera, ciclismo, natación, levantamiento de pesas, salto de cuerda, cuestas, isométricos y entrenamiento de alta intensidad a intervalos o HIIT.

- ▶ Energía rápida pero poco duradera
- ▶ Mayor volumen, potencia y fuerza muscular
- ▶ Mayor cantidad y aumento del tamaño de las fibras musculares tipo II de contracción rápida
- ▶ Menos mitocondrias, pero más eficientes y más fragmentos mitocondriales
- ▶ Mayor resistencia muscular local (LME)
- ▶ Menor presión sanguínea
- ▶ Desecho: Ácido láctico. Mejora la tolerancia a la acumulación de ácido láctico
- ▶ Calambres ni fatiga muscular
- ▶ Mayor angiogénesis
- ▶ Menor resistencia a insulina
- ▶ Menor inflamación
- ▶ Aumenta los niveles de Hormona del Crecimiento (GH) y testosterona

➔ **EJERCICIO AERÓBICO, O "CARDIO"**, es aquel de **media o baja intensidad y larga duración**. Se denomina así porque necesita oxígeno para la respiración celular, y generan 32 ATP. Al realizarlo, la respiración y el ritmo cardíaco aumentan durante un período de tiempo sostenido.

Ejemplos: Carrera, ciclismo, natación, caminar, máquinas de cardio, clases de aeróbic, baile, esquí de fondo y actividades que elevan la frecuencia cardíaca.

- ▶ Energía constante y de larga duración
- ▶ Aumento masa muscular
- ▶ Aumento de enzimas de metabolismo de grasa, pérdida de grasa
- ▶ Más fibras musculares de tipo I o contracción lenta, menos fatiga
- ▶ Mayor aporte de oxígeno
- ▶ Mayor densidad mitocondrial
- ▶ Menor presión sanguínea
- ▶ Menor frecuencia cardíaca (entre 120 y 150 lpm)
- ▶ Desecho: Agua y CO2
- ▶ No calambres ni fatiga muscular
- ▶ Mayor angiogénesis
- ▶ Menor resistencia a insulina
- ▶ Menor inflamación
- ▶ Genera grasa parda termogénica

¿CÓMO INTEGRARLOS EN TU PLAN DE ENTRENAMIENTO?

El ejercicio aeróbico se suele hacer para bajar de peso y quemar las grasas de reserva. Pero si llevas toda la vida haciendo este tipo de ejercicio y no pierdes peso, suele ser porque tu sistema cardiovascular se ha acostumbrado y se ha vuelto muy eficiente, lo que te permite mantener el ritmo constante por mucho tiempo, con el mínimo gasto de energía.

Se recomienda hacer los dos tipos de ejercicio cada semana, alternar actividades aeróbicas con rutinas anaeróbicas como las cuestas, los sprints o el entrenamiento a intervalos de alta intensidad (HIIT). El éxito es trabajar tanto el sistema cardiovascular como el muscular, generando resistencia y fuerza, y con ello mejorar la salud y la calidad de vida.

LA PLANCHA: LÍMITE 30 SEGUNDOS

**MANTENER LA
PLANCHA ISOMÉTRICA
MUCHO TIEMPO NO
ES EL CAMINO PARA
POTENCIAR EL CORE**



Es fácil observar como muchas personas entrenan su core manteniendo una plancha isométrica durante un tiempo. Lo cierto es que la posición de plancha es un punto a favor con respecto al abuso de los crunch, pero se convierte en un error cuando se mantiene mucho tiempo. Y mucho tiempo es más de 20-30 segundos!!!

Sí, es cierto, mantener una plancha prono estática no tiene mucho sentido.

-No es una posición muy funcional: casi ninguna acción deportiva es mantenida de forma isométrica sin mover brazos ni piernas.

-Los músculos abdominales son estabilizadores que se agotan con facilidad, su función es realizar pequeños y continuos ajustes, no soportar fuerzas elevadas. Con una contracción intensa, el músculo queda sin aporte suficiente de oxígeno e incluso el aumento de presión intraabdominal puede

provocar elevaciones de la presión arterial.

-Generalmente, al fatigarse los estabilizadores, se generan compensaciones, manteniendo la plancha de cualquier forma sin control ni técnica.

-Una vez conseguida y garantizado su control, es mejor cambiar con pequeños ajustes eliminando apoyos, y sobre todo cambiar de posición con otras opciones como la plancha lateral o rotaciones controladas en recorrido.

EL SECRETO ESTÁ EN LA REMOLACHA

**EL SUPLEMENTO QUE AUMENTA TU NIVEL
DE ÓXIDO NÍTRICO**

El NITRO PRO de 226ERS se ha convertido en objeto de deseo entre maratonianos y ciclistas. Es un complemento alimenticio en polvo natural a base de concentrado y extracto seco de remolacha, sin gluten y apto para veganos. Cada dosis de NITRO PRO aporta 400 mg de nitratos de manera natural, sin añadidos químicos ni azúcares. Se recomienda tomar 2-3 horas antes del ejercicio mínimo 3 días.

Con la toma de nitratos, se consigue un aumento del óxido nítrico en el organismo, el cual actúa como vasodilatador ensanchando los vasos sanguíneos, así llega un mayor flujo de sangre a los músculos, mejorando el transporte de oxígeno y como consecuencia, el rendimiento.



¿ROCÓDROMO O RESTAURANTE?

Lo tienes todo en Arkose que se estrena en Madrid

El líder de los rocódromos en Francia estrena en Madrid su concepto "Loft de escalada" que combina el deporte con una espectacular zona de escalada (con 3 zonas de boulder con 4,5 metros de altura máxima y 110 boulders en 100 metros lineales en 19 sectores), el estilo de un lugar de moda y la arquitectura industrial de un loft. Su cantina ofrece cocina casera gourmet de temporada con productos locales, y su zona chill te permite trabajar en un ambiente agradable, reunirte con amigos o simplemente relajarte. Está en la calle de Leñeros 4, en el barrio de Tetuán, de lunes a viernes, de 7 de la mañana a medianoche.

www.arkose.es



LA DIETA CONTRA LA FATIGA

Disfrutar de un alto nivel de energía constante depende en buena medida de la estabilidad de la tasa de glucosa en la sangre. Y esta depende del tipo de alimentos que se ingieren.

1 . Se recomienda que los alimentos sean energéticos y nutritivos y que además, posean una baja carga glucémica, es decir, que no provoquen grandes subidas de azúcar en la sangre, que irían seguidas de pronunciadas bajadas. Estos alimentos son los ricos en fibra.

2 . Alimentos con baja carga glucémica son los frutos secos y las semillas, las legumbres, las hortalizas y las frutas enteras. Si se añaden a otros con más carga, como el arroz y la patata, hacen que el plato sea más equilibrado.

3 . La energía no se obtiene de alimentos pesados e indigestos, sino de productos vegetales con un alto contenido en fibra, vitaminas, minerales y macronutrientes:

Los 5 alimentos para cargarte de energía

1/ QUINOA

La quinoa, o el arroz integral son buenas fuentes de hidratos de carbono, sobre todo en la ingesta de mediodía. Ayudan a mantener el nivel de energía.

2/ ESPINACAS

Las verduras de hoja verde no solo aportan fibra, sino vitamina K y A, calcio, magnesio y potasio. Otras hortalizas aportan nutrientes similares.

3/ PLÁTANO

Es ideal para saciar el apetito y remontar el nivel de energía a media mañana o media tarde. La fruta fresca entera siempre es preferible a los zumos.

4/ SEMILLAS DE CÁÑAMO

Aportan proteínas, omega-3 y, como otras semillas y frutos secos, vitaminas B necesarias para extraer la energía de los alimentos.

5/ GERMINADOS

Los brotes de soja y otros germinados son fuente de proteína vegetal, fáciles de digerir y con pocas calorías. Aportan fibra y nutrientes.

EJEMPLOS DE MENÚS CONTRA EL CANSANCIO

En la práctica, la dieta que proporciona energía se basa en alimentos tan densos en micronutrientes, como atractivos al paladar.

→ El desayuno

Muchas personas consumen desayunos con un exceso de hidratos de carbono de asimilación rápida, como los que se encuentran en los copos de cereales, el pan blanco, la mermelada, el zumo comercial o el azúcar que se añade al café, que proporcionan una falsa energía, poco duradera.

Las alternativas sanas incluyen cereales integrales, frutas enteras y frutos secos.

- Pan integral de espelta con aguacate, tomate y semillas de cáñamo.
- Yogur natural con plátano y 10 almendras crudas.
- Pan integral de espelta, untado con pasta de sésamo u olivada negra.
- Yogur natural con manzana y 10 avellanas crudas.



→ La comida / almuerzo

Son recomendables las comidas abundantes en vegetales, incluyendo algunos crudos de temporada y ecológicos.

Como postre es recomendable tomar una pequeña cantidad de frutos secos; por ejemplo, 2 nueces.

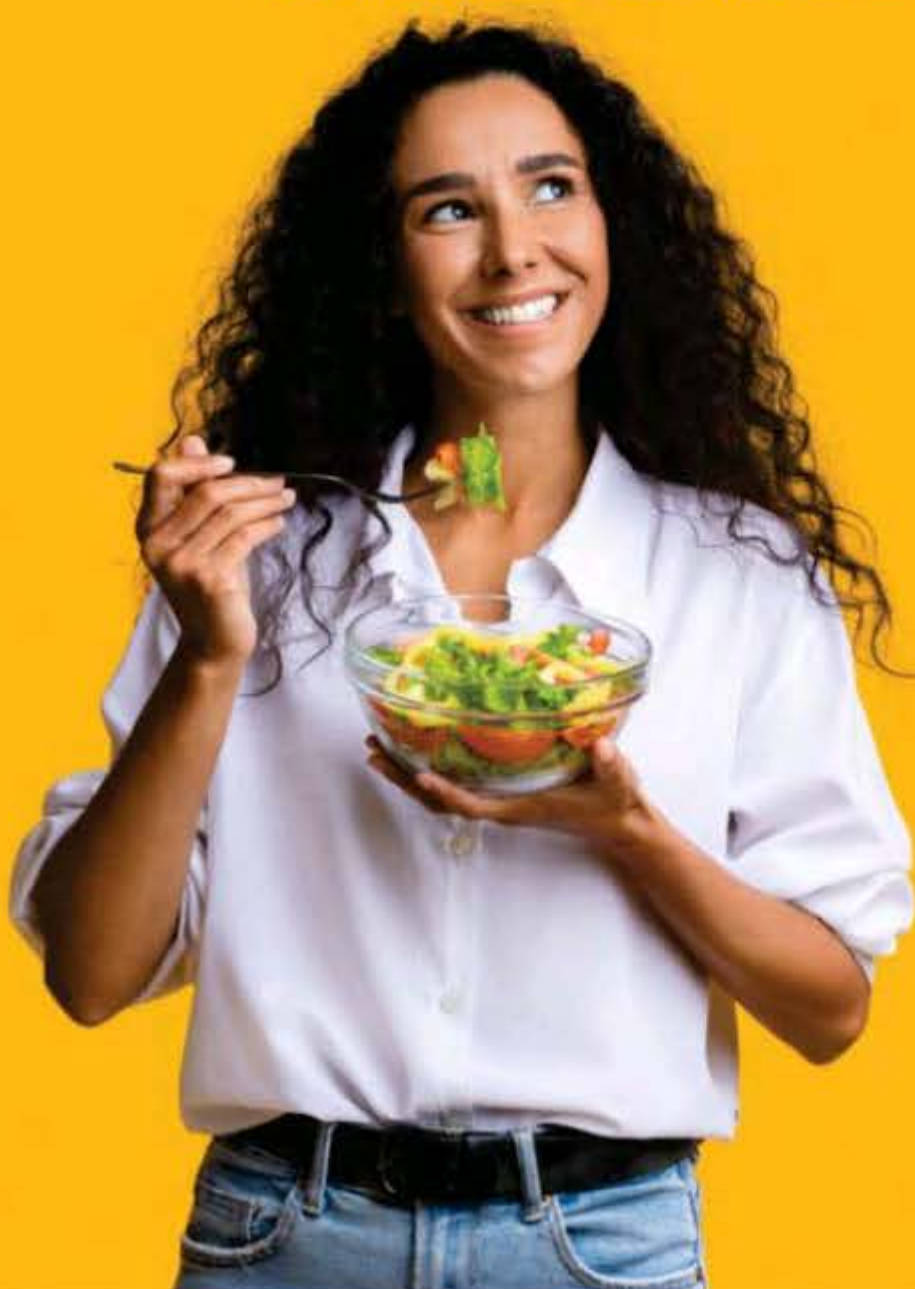
- Ensalada de colores (remolacha, zanahoria, espinacas baby y tomate) con lentejas y brotes germinados.
- Batido de tomate, manzana y pepino con semillas de sésamo. Ensalada de quinoa.
- Ensalada de espinacas. Humus de garbanzos, ajo, aguacate y chile tostado.
- Arroz integral Thai con verduras y leche de coco.

→ La cena

En la cena no conviene tomar alimentos ricos en hidratos de carbono, que se digieren mejor en el desayuno y la comida.

Una cena ligera, tomada 2 o 3 horas antes de irse a la cama, ayuda a dormir bien y a despertarse lleno de energía.

- Crema de zanahoria y jengibre con semillas de cáñamo.
- Crudités de apio con paté de remolacha y semillas de girasol o calabaza.
- Sopa de aguacate con pepino, cilantro y agua de coco. Un huevo duro (relleno de tomate y pesto casero).
- Crema de calabacín y judías verdes con semillas de cáñamo.
- Veggie Burger casera, elaborada con arroz integral, shiitakes y nueces.
- Sopa de sandía, tomate y pepino con semillas de cáñamo.
- Huevos revueltos con ajo y champiñones.



MILLET LANZA SU COLECCION INTENSE DE TRAIL RUNNING

*Extremadamente durable,
ligera y polivalente*

Es una atracción por ascender a cimas, enfrentarse a nuevas vías de escalada o descubrir nuevos paisajes a cada zancada... es la llamada de la montaña, que llega tarde o temprano a oídos de sus incondicionales. Una llamada que Millet escuchó ya hace nada menos que cien años, y que llevó a la marca francesa a crear material de calidad para equipar a los entusiastas del mundo vertical bajo el lema y la actitud "Rise UP", la ambición de alcanzar las cimas y superar los propios límites: "Igual que los guías de montaña y atletas que equipamos, aspiramos permanentemente a la excelencia y lo que nos impulsa es la voluntad de innovar y de ofrecer lo mejor", desarrollando nuevos conceptos y materiales y aportar a los alpinistas y deportistas outdoor productos

más ligeros, técnicos, transpirables y cómodos. Y también más sostenibles, como no podía ser de otra manera en una marca nacida en las montañas." Somos conscientes del impacto de nuestras actividades y por eso nos comprometemos a reducir en el día a día nuestra huella en el medio ambiente, trabajando en el desarrollo de productos duraderos y que respeten el medio ambiente mediante nuestra estrategia RSE "Rising Change".

Con esta filosofía y valores Millet lanza esta primavera su colección Intense para Trail Running, resultado de dos años de desarrollo, y diseñada para adaptarse a lo inesperado, a lo que te surja en cada salida a correr por la montaña, tanto a las condiciones meteorológicas cambiantes, como a los diferentes terrenos.

Extremadamente durable, fiable y polivalente, la colección Intense está compuesta por la chaqueta cortavientos Intense Trail Jacket, confeccionada con un material TORAY® súper ligero, transpirable y stretch. El conjunto textil Intense TS (camiseta) e Intense Light Short (pantalón); mochilas (Intense 5l y 12l) y cinturón de hidratación y una zapatilla producida íntegramente en Francia y destinada para moverse en distancias cortas y rápidas. Confeccionada con tejido Matryx, material de origen francés ligero y transpirable, la entresuela es de EVA reciclada en un 25%, mientras que la suela de la marca francesa Michelin ofrece un agarre intenso.

Más información en
www.millet-mountain.com





GRAN ÉXITO DE LA IV MINI MARATÓN MADRID

5.000 llenan el Parque del Retiro en un evento de gran valor para la promoción del deporte entre los jóvenes

5.000 niños y jóvenes de 10 a 17 años de 51 centros educativos de la Comunidad de Madrid se dieron cita el viernes 21 de abril en el **Parque del Retiro**, un enclave protegido declarado Patrimonio Mundial por la Unesco en calidad de Paisaje Cultural, para correr por las calles de Madrid en una **prueba única y llena de energía**, disfrutando del **Paisaje de la Luz**, una de las zonas más bellas de la ciudad. Los participantes de la IV Mini Maratón Madrid corrieron 4,2 kilómetros, una distancia significativa que rinde homenaje a la prueba reina de las grandes distancias (es el 10% de la maratón). Había 2 categorías, **de 10 a 13 años y de 14 a 17 años**, tanto de manera individual como por **equipos de los 51 centros educativos** participantes.

Esta IV edición se estrena como la primera Carrera Nacional para jóvenes, gracias a la unión de **Fundación Créate y Sport Life Ibérica**, en colaboración con Ayuntamiento de Madrid y Fundación Adecco, con Generali como patrocinador principal, además de los colaboradores DKV, Pascual, CaixaBank, Logista y Comunidad de Madrid. Es una carrera muy especial, ya que la administración pública y la privada se unen a través del deporte con el objetivo de fomentar la actividad física en las niñas, la sostenibilidad, la inclusión y la salud física y emocional de los jóvenes. La Mini Maratón contó además con una embajadora de excepción, **Carmen Giménez, atleta paralímpica y campeona de España de atletismo adaptado**. Los beneficios de esta carrera juvenil irán íntegramente destinados a programas de innovación educativa en centros escolares públicos.



D. José Luis Martínez-Almeida, alcalde del Ayuntamiento de Madrid, dio el pistoletazo de salida de la carrera y ofreció unas palabras declarando que "lo que buscamos es fomentar la práctica del deporte entre los más jóvenes, hacerlo en un entorno privilegiado y al mismo tiempo que adquieran hábitos de vida saludables". **La presidenta de la Comunidad de Madrid, Isabel Díaz Ayuso**, también tuvo palabras para los jóvenes deportistas y expresó "la alegría de ver a gente tan distinta unida por los valores del deporte".



Fermín Riaño, director Territorial de Madrid de Generali, destacó que "desde Generali nos hemos sumado a esta edición de la Mini Maratón de Madrid, con el convencimiento de que practicar deporte desde la infancia es fundamental para tener una vida más saludable en el futuro, porque los hábitos saludables que adquirimos en la infancia nos ayudarán a que en el futuro podamos vivir más y vivir mejor". **Margarita Ortiz, vicepresidenta de Fundación Créate** afirmó que "la Mini Maratón de Madrid es un evento de impacto que tiene un trasfondo pedagógico esencial para Fundación Créate, vinculado a Efecto21. La tecnología está transformando el mundo, la IA dará la vuelta a nuestra sociedad y entre tanta convulsión, lo que permanece siempre es la persona. La actividad física siempre será fundamental en un saludable desarrollo físico y mental de las personas, sobre todo en edades tempranas". A lo que **María Wandosell, CEO de Sport Life Ibérica**, añadió que "el deporte en la adolescencia es clave para la salud física y mental, además de ser una herramienta fantástica para que adquieran los mejores valores en un momento decisivo de su formación. El Mini Maratón de Madrid se ha convertido en un excelente dinamizador de la actividad deportiva juvenil, que potencia los esfuerzos de la comunidad educativa para enganchar a los jóvenes a la vida activa".

LA CINTA DE CORRER... ¡PARA HACER TRABAJO DE FUERZA!

NUEVA TECHNOGYM RUN



La cinta Run de Technogym con su modo de empuje te permite simular el trabajo que harías llevando un trineo cargado con 55 o más de 120 kg, tú lo ajustas en función de tus posibilidades y lo que quieras entrenar. El trabajo de cuádriceps, psoas, isquiotibiales, gemelos, glúteos y core pasa a un nivel diferente y superior respecto del que llevas a cabo corriendo. Lo bueno es que este tipo de trabajo es 100% funcional, mejorando no solo la fuerza y la potencia, sino también la estabilidad y la eficiencia de carrera, un chollo.

Además del modo de fuerza, Technogym Run cuenta con un modo de Entrenamiento Bootcamp que te permitirán hacer sesiones de

alta intensidad alternando carrera, resistencia y ejercicios de suelo, con la posibilidad de adaptarse automáticamente a tu nivel para conseguir la sesión de alta intensidad más eficaz posible.

La Technogym Run tiene una enorme superficie sobre la que correr con seguridad, nada menos que 1.730 x 510 mm, pudiendo alternar entre zancadas cortas y frecuentes y zancada más amplias para la máxima velocidad, hasta 25 km/h, sin preocuparte de si vas a pisar fuera cuando te pongas a tope. ¡Y se inclina hasta un 15% de desnivel!

Precio: 9.990 €

LAS HOKA PARA LA VIDA URBANA

LAS NUEVAS TRANSPORT SON ADEMÁS TOTALMENTE SOSTENIBLES

¿Buscas unas zapatillas que aguanten tu vida activa en la ciudad? Con las Transport puedes ir a la oficina... pero también ir a correr o moverte por la ciudad en bici. El Upper vegano está construido con CORDURA®, un producto textil desarrollado para ofrecer una mayor protección contra el desgaste. El diseño se completa con unos cordones con tensor rápido para ponerlas y quitarlas fácilmente, además de contar con detalles reflectantes 360 grados para una mayor seguridad.

Las Transport se han desarrollado teniendo en cuenta la sostenibilidad. Construidas con una media suela de EVA moldeada por compresión, con un 30% de EVA de caña de azúcar, su plantilla de PU moldeada está hecha con una fórmula de aceite de soja al 50% y CORDURA®, hecha con fibras 100% rPET. La suela brinda un gran rendimiento utilizando una suela de goma Vibram N-OIL, fabricada con más de un 90% de ingredientes naturales

140 € www.hoka.com/es/es/





Test THE BEST

EL FESTIVAL DE LAS BICIS ELÉCTRICAS

13-14 MAYO 2023
LOS MOLINOS (MADRID)

***¡Ven a probar las mejores
e-bikes del mundo!!***

RESERVA YA
TU BICI* EN:
testthebest.es

* Hasta agotar
disponibilidad

BIKE
www.mountainbike.es

eBike
CONNECTING BIKE PEOPLE



Ayuntamiento de
LOS MOLINOS



Colaboradores Oficiales:

MAXXIS

BELL

DORMIR CON UNA PIERNA FUERA TE AYUDA A DORMIR MEJOR

EL TRUCO MÁS SENCILLO PARA MEJORAR TU DESCANSO

Expertos del grupo de Cronobiología de la Sociedad Española del Sueño han explicado que sacar un pie fuera de la cama al dormir influye en la temperatura corporal, favoreciendo la vasodilatación y la expulsión del calor interno.

Si bien, durante el día una elevada temperatura corporal favorece el movimiento y la actividad, durante la noche el cuerpo necesita bajar la temperatura para descansar adecuadamente.

Por lo tanto, disminuir la temperatura interna de nuestros órganos disipando el calor hacia afuera, mediante el hábito de sacar fuera un pie al dormir puede ser beneficioso.

- Los capilares sanguíneos se abren.
- Se aumenta la temperatura periférica en la piel y las extremidades.

INDURÁIN CAMBIA DE BICI 32 AÑOS DESPUÉS

**SE BAJA DE SU
PINARELLO PARA
SUBIRSE A LA SCOTT**

El ganador de cinco Tours de Francia consecutivos, pedaleaba con la marca italiana Pinarello desde su época de profesional. Miguel Induráin (59 años) contará con la SCOTT Foil RC Ultimate (15.900€ de precio de venta al público) para rodar por carretera con la SCOTT Scale RC SL (13.900 €) y sus retos de Mountain Bike. La primera de ellas es una de las bicis aerodinámicas más polivalentes del mercado. La Scale RC es una ligerísima bici de fibra de carbono (8,5 kg) con la que Induráin se ha enfrentado al reto de la Titan Desert, una carrera de siete días por el desierto de 600 km.





Consigue con
TotalEnergies un
Garmin Edge Explore 2

Rellena el formulario y
entra en el sorteo



#LaEnergíaDe
LasCarreras



LA CARRERA DE TODOS

#CarreraLiberty

MADRID
21
MAYO

Inscríbete en
carreraliberty.es

paralímpicos



¿CON QUÉ LE PONGO EL MAGNESIO?

**LA PÉRDIDA DE ESTE
MINERAL TRAS UN
ENTRENAMIENTO INTENSO,
ESTÁ ENTRE EL 10 Y EL 15%**

El magnesio es el cuarto mineral más abundante en nuestro cuerpo, donde se almacena principalmente en los huesos y los músculos. Nuestro organismo no puede producir magnesio, por lo que debemos obtenerlo a través de los alimentos o de suplementos.

La Cantidad Diaria Recomendada (CDR) de magnesio es de entre 400 y 420 miligramos, en hombres adultos y entre 310 a 320 miligramos, en las mujeres. Los obtenemos principalmente de alimentos de origen vegetal como:

- Los vegetales de hoja verde como las acelgas o las espinacas.
- Los frutos secos como las almendras, los cacahuetes, las avellanas, los pistachos o las nueces.
- Legumbres como los guisantes, los garbanzos, las judías blancas, la soja o las lentejas.
- Cereales como el maíz y el arroz integral.



- Frutas como el aguacate y los plátanos.
- El chocolate negro.

¿Cuáles son los síntomas de que tienes problemas con el magnesio?

- Debilidad muscular
- Tembleque de los párpados
- Calambres musculares
- Arritmias
- Somnolencia
- Irrascibilidad, que suele delatar su carencia

Hay que mencionar que hay investigaciones que indican que la pérdida de magnesio después del ejercicio de alta intensidad se sitúa entre el 10 y el 15%.

Un punto clave para tener en cuenta a la hora de seleccionar el suplemento de magnesio es que requiere un elemento al que unirse para que el cuerpo lo absorba mejor. Estas son las más habituales:

→ **ÓXIDO DE MAGNESIO:** se usa para aliviar el estreñimiento, como purgante, por lo que su nivel de absorción es mínimo. Es el más común en herbolarios o suplementos de baja calidad.

→ **CITRATO DE MAGNESIO:** es la formulación más extendida con una buena biodisponibilidad y, además, la mejor opción en relación calidad-precio.

→ **BISGLICINATO DE MAGNESIO:** tiene muy buena absorción y tolerancia digestiva y puede encontrarse a un precio asequible.

→ **TREONATO DE MAGNESIO:** según los estudios, es el que mejor cruza la barrera hematoencefálica, por lo que es muy útil a nivel de recuperación del sistema nervioso. Difícil de encontrar en España y muy caro

→ **MALATO DE MAGNESIO:** tiene la mejor biodisponibilidad, pero su precio es elevado.

LA CARRERA DE LA GUARDIA CIVIL

HOMENAJE A LA ENTRADA DE LAS MUJERES EN LA INSTITUCIÓN

Sin duda una de las pruebas deportivas más especiales del año por quién la organiza. El 14 de mayo se celebra en Madrid la Carrera Popular "35 ANIVERSARIO MUJERES EN LA GUARDIA CIVIL. SEGUIMOS SUMANDO". La prueba tiene un espectacular circuito de 10 km que discurre por pleno centro de la capital de España pasando por Cuatro Caminos, Nuevos Ministerios, Serrano, Alcalá, La Gran Vía, Princesa y con llegada en el interior del Estadio de Vallehermoso. Todos los participantes recibirán esta camiseta JOMA conmemorativa del evento que también se envía a aquellos que quieran tenerla pero no pueden estar ese día en la carrera.

www.carrera35amujergc.es



CORRE POR LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE

SÁBADO 13 DE MAYO A LAS 9H

Lago de la Casa de Campo. Explanada del Ángel. Madrid.

www.correporlaesclerosismultiple.com

INSCRÍBETE



#CorreporlaEM



DA UN PASO ADELANTE,
CORRE POR LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE

PATROCINADORES

sanofi

Biogen

Roche

Bristol Myers Squibb

Janssen

NOVARTIS

ecopilas

El Corte Inglés

COLABORADORES

M
www.esclerosismultiple.com

almirall

MERCK

© KATUKI
SAGUYAKI

shangay

global

Coca-Cola

Unilever

SUPERCOR

COVAP

Atitude

LA MAQUINA

CDE

GSD
educación

Ladival

CORREDORA

well sport
club



MEJORA TU VIDA CON NOE

Por: Noe Todea @noetodea



Noe Todea, es coach de salud y bienestar y entrenadora personal desde hace 15 años, y colabora con nosotros para unirnos a su filosofía: *Somos más que un cuerpo, somos cerebro, emoción y acción.* Además de sus artículos, también habrá videos relacionados para aprender más desde el canal de Youtube de Sportlife.es. Te invitamos a seguirla en sus redes sociales como @noetodea

¿POR QUÉ NO GANÓ MASA MUSCULAR?

Hormonas, estrés, alimentación y entrenamiento, todo un conglomerado que debe encajar a la perfección. Te enseñamos a detectar puntos fuertes y débiles.

¿Por qué no gano masa muscular si hago ejercicio? Cuando nos planteamos esta pregunta, lo primero que debes saber es que las **hormonas** tienen un papel absolutamente clave: la **hormona GH (hormona del crecimiento)** y la **testosterona** son las responsables de que estés mejorando muscularmente.

Como las **hormonas** son el caldo de cultivo para tener o no tener masa muscular, nos queda claro que el género masculino va a tener más ventajas que el femenino. Otro aspecto que nos condicionará, es el **envejecimiento**, ya que al cumplir años hay una menor producción de hormonas, lo que lleva a la **sarcopenia** o pérdida de masa muscular, fuerza y rendimiento. Por eso, nunca es fácil construir músculo en una etapa adulta de la vida, pero tienes una gran ventaja si ya antes tienes antecedentes deportivos. Lo increíble es la influencia positiva que tiene el músculo en órganos y funciones como la del metabolismo, la regulación de la glucosa, cambios químicos hormonales y protección frente a enfermedades. Por ello, es tan importante no perder músculo al ir cumpliendo años, y tener en cuenta que no sólo se puede mantener, también se puede ganar si conocemos nuestro cuerpo y favorecemos los procesos que nos llevan a ganar masa muscular.

¿QUÉ TE IMPIDE PROGRESAR?

"El músculo es considerado el mejor órgano endocrino".

Y por ello, consideramos estos errores como los que te están impidiendo avanzar.

ERRORES

1/ No personalizar tu entrenamiento.

2/ Hacer demasiados entrenamientos de alta intensidad (entre 3 y 4).

3/ Quedarte corto en los entrenamientos de fuerza o pasarte de rosca. Hay que encontrar un punto intermedio, donde te esfuerces sin perder la vida y siendo capaz de mantenerlo de 6 a 12 meses.

4/ Comer poco. Es fundamental la reparación del músculo que se hace a través de la alimentación. Si no comes suficiente cantidad de energía, distribuida en un porcentaje adecuado de carbohidratos, proteínas y grasas, no generarás suficiente producción de hormonas para el proceso de anabolismo y creación de masa muscular. Acabará sucediendo el efecto contrario, el catabolismo, o destrucción del músculo para obtener la energía que necesitas para vivir.

5/ Si sufres estrés constante. El cortisol es una hormona que se genera cuando hay estrés crónico y está para ayudarnos en determinadas circunstancias. El problema es que si se mantiene constante en sangre, hace de barrera en tu rendimiento físico, cognitivo y mental. También hay un estrés oxidativo relacionado con los hábitos y el ambiente de tóxicos que nos rodea, éste va a dañar las células y tejidos acentuando el envejecimiento y la inflamación crónica.



¿QUÉ TE VA A HACER PROGRESAR?

El siguiente paso importante es analizar cómo estás programando el entrenamiento y el tipo de alimentación para potenciarlo. La programación debe estar enfocada a trabajar con cargas medias y altas de 3 a 4 sesiones por semana y te lo vamos a poner fácil: no es necesario eternizar estos entrenamientos, tú no eres un culturista y seguramente no quieras serlo. Las sesiones de

estos atletas del peso rondaban entre hora y media y dos horas, entrenando 5 días a la semana, cada día a una zona del cuerpo.

Hoy día, este sistema difiere mucho de lo que es efectivo para ti: **tu foco estará en 3-4 días no superando una hora y trabajando la mayor cantidad de musculatura, hay que optimizar el tiempo.**

PUNTOS CLAVE: ¿CUÁNTA CARGA Y CÓMO REPARTIRLA?

El volumen está determinado por series y repeticiones.

El rango de repeticiones determina el número de series, por ejemplo:

- Si haces de 10 a 12 repeticiones, recomendamos 3 series (carga media)
- Si haces de 8 a 10 reps 4 series (carga alta ↑↑)
- Si haces de 4 a 6 reps 5 o 6 series (carga muy alta ↑↑↑)

A ganar masa muscular

Te proponemos 5 ejercicios que consideramos que te van a ayudar en fase inicial y fase más avanzada:

INICIADOS

Isométricos:



2/ Zancada de glúteo-Búlgara



3/ Flexiones normales y flexiones en 2 tiempos



MEJORA TU VIDA

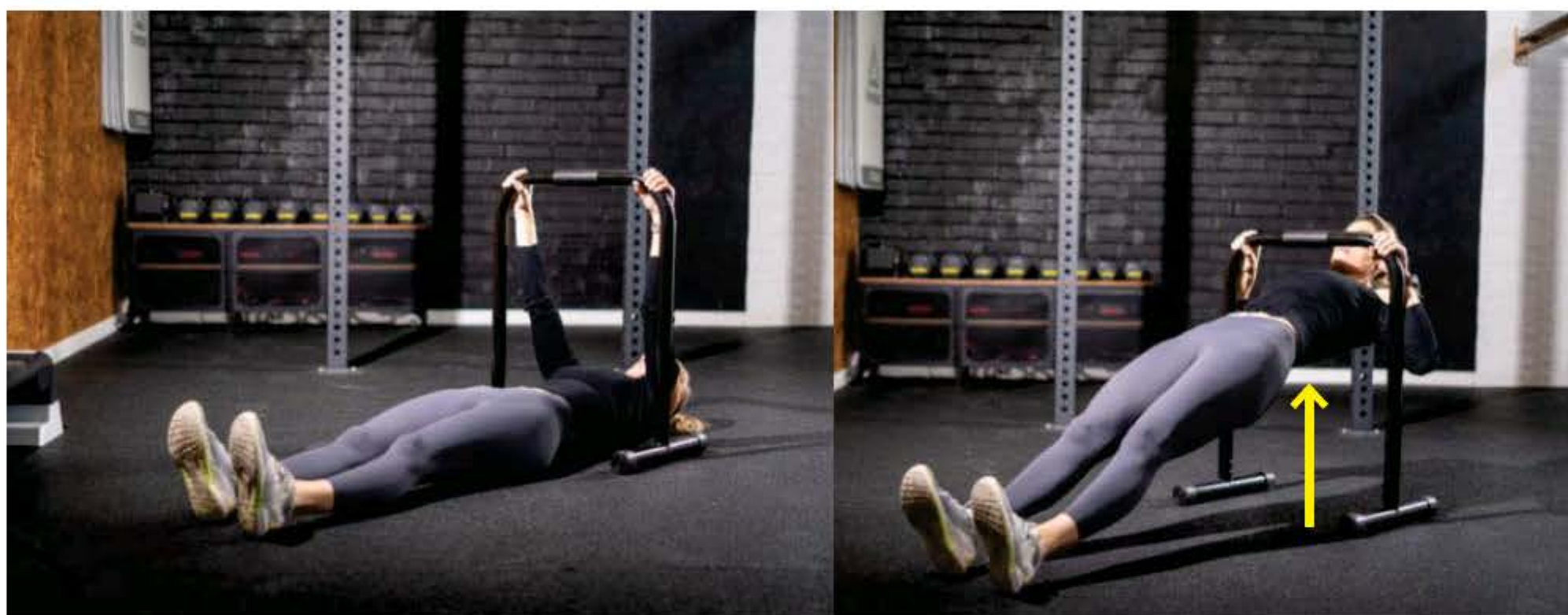
CON **NOE**



4/ Elevación de cadera a una pierna con codos empujando el suelo



5/ Remo con valla



AVANZADOS

1/ Dominadas



➤ Dominada con ayuda de una goma elástica

2/ Peso muerto a una pierna



3/ Drop squat / Front Squat



4/ Press contra lateral con apoyo de una pierna



5/ Dips en vallas



LA DELGADA LÍNEA ROJA, EL VOLUMEN Y LA SOBRECARGA:

sabemos que **tienes que tener un estímulo suficiente como para crear mejoras y adherencia en tu musculatura**. Es un equilibrio, si tu volumen es muy pequeño, no obtendrás mejoras; si es demasiado grande y demandante, te pasarás de la raya sobrecargando al sistema sin obtener las mejoras que quieres. *Con 2 días te quedas corto y con 5 días estarás por encima*. Distribuir el trabajo es esencial para equilibrar el descanso, que es justamente en el momento en el que se produce el proceso anabolizante y el que querrás que dé sus frutos.

Si la calidad de tu trabajo es visible y no haces intermitencias: ahora paro, unos días después vuelvo... irás tejiendo ese cambio en tu cuerpo y además también en tu metabolismo.

Sé paciente, a las 5 semanas se crean adaptaciones y en 2 meses puedes apreciar cambios cuando te mires al espejo, pero debes saber progresar y con un programa adaptado a ti te facilitará avanzar, mientras que si vas por libre lo tendrás más difícil.

No sobra decirlo... pero si eres mujer, te costará 10 veces más que un hombre ganar masa muscular y mantenerla, tenemos 20 veces menos testosterona, lo cual impide que este proceso sea fácil.

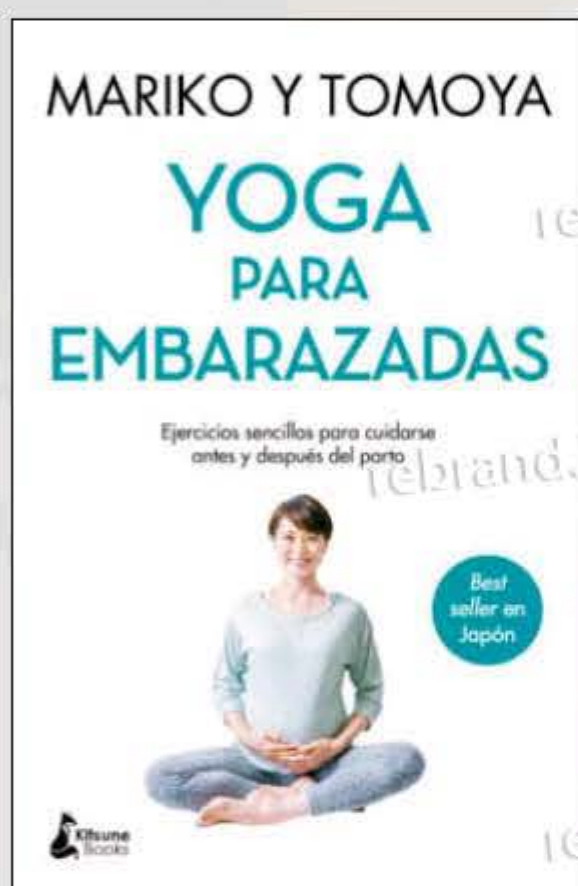
Hoy sabemos que gozar de una buena masa muscular nos convierte en personas más capaces, más jóvenes y con menos papeletas para desarrollar patologías. *¡Espero que lo pongas en práctica y recurras a los profesionales para ayudarte a obtener los mejores resultados!*

YOGA

para embarazadas

Un embarazo, parto y posparto más fáciles y sencillos gracias al yoga

Por MARIKO Y TOMOYA



Este artículo está basado en el nuevo libro de Mariko y Tomoya, **Yoga para embarazadas**, de la editorial Kitsune Books, un *best seller* en Japón con ejercicios sencillos para cuidarse antes y después del parto.

Los autores son profesores de yoga y creadores del canal de yoga y fitness más popular en Japón: B-Life, que cuenta con más de un millón de seguidores en YouTube, y de varios libros de yoga y entrenamiento. El nuevo libro está dividido en seis programas: yoga de calentamiento, yoga para cuidar el cuerpo, yoga para cuidar la mente, yoga de acondicionamiento físico para tener un parto sencillo, yoga para el posparto y yoga en pareja. Todos los ejercicios incluyen un código QR que te dirige a los videos. También incluye un práctico calendario con un programa de yoga prenatal y uno de posparto para que el yoga se convierta en una rutina. Puedes imprimirlo y colgarlo en la pared para utilizarlo y escribir en él. Recomendado por Sport Life y YogaFit, es una guía para un embarazo en forma, segura y feliz.



ENLACE AL CANAL

rebrand.ly/byneon

O escanea el código QR



Durante el embarazo, las mujeres sufren cambios físicos y emocionales que juegan un papel muy importante en la preparación hacia la maternidad. El gran atractivo del yoga es que te ayuda a enfrentarte a ti misma y a centrarte en el ahora para que puedas preparar el cuerpo y la mente. Además, practicarlo durante el embarazo te permitirá sentir el vínculo con el bebé y profundizar en la comunicación con tu futuro hijo o hija.

CINCO BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE YOGA EN EL EMBARAZO

1/ ALIVIA Y PREVIENE LAS MOLESTIAS

Durante el embarazo, los músculos y los huesos no pueden seguir el ritmo de los cambios que sufre el cuerpo, lo que causa rigidez y dolor. Las mujeres que sufren de dolor de espalda crónico, rigidez en los hombros o hinchazón, notarán la espalda tensa y calambres en las piernas. También hay cambios hormonales, y es posible que te canses más o sufras de estreñimiento con facilidad. El yoga para embarazadas alivia estos malestares, previene la aparición de nuevas molestias y ayuda a calmar la ansiedad que provocan.

- Rigidez en los hombros y espalda tensa.

- Dolor de espalda por culpa de la deformación de la cintura.

- Entumecimiento e hinchazón de piernas.

- Cansancio, somnolencia, anemia, etc.

- En ocasiones, estreñimiento y ganas frecuentes de orinar.

Problemas o cambios que aparecen en el embarazo

2/ TE MANTIENE EN FORMA Y MEJORA LA CONDICIÓN FÍSICA Y LA FLEXIBILIDAD

En general, durante el embarazo no se puede practicar ejercicio extenuante, como correr o saltar, y también se recomienda no cargar peso. Pero si estás acostumbrada, puedes seguir entrenando con moderación, siempre que no tengas un embarazo de riesgo y tu médico te lo aconseje. En el primer trimestre, puede que las náuseas sean tan fuertes que no puedas comer o hacer ejercicio, y debas escuchar a tu cuerpo y descansar. Pero el embarazo no es una enfermedad. El ejercicio moderado es muy efectivo en un embarazo normal, pues ayuda a prevenir la hinchazón y el entumecimiento.

Durante el segundo trimestre de embarazo, llamado «período estable», el cuerpo se va normalizando y se recomienda mover el cuerpo tanto como se pueda.

Si careces de flexibilidad, el peso del abdomen puede provocarte dolor lumbar y de espalda. Además, tener flexibilidad en la cadera ayuda durante el parto. Con el yoga para embarazadas desarrollarás, con una carga moderada, la fuerza muscular y, al mismo tiempo, ganarás flexibilidad. Además, si los músculos y las articulaciones se vuelven más flexibles, la circulación sanguínea y linfática también mejorará y se acelerará el metabolismo.

3/ MEJORA LA RESPIRACIÓN

Si tu estado físico empeora durante el embarazo, es posible que te sientas estresada y nerviosa, por lo que tu respiración será menos profunda. Las náuseas matutinas también pueden hacer que tu respiración se vuelva superficial. Además, en la segunda mitad del embarazo, cuando la barriga crece, el diafragma y los pulmones quedan presionados, de modo que la respiración se vuelve más superficial. La solución para esto es respirar profundamente y de manera consciente y la práctica de yoga te ayuda a conseguirlo.

Estos son algunos de los beneficios que te aporta respirar profundamente:

- Te relajarás porque el sistema nervioso autónomo estará en funcionamiento: el oxígeno se distribuye por el cerebro y el sistema nervioso parasimpático se vuelve dominante, lo que nos lleva a un estado de relajación física y mental.

- El feto recibe los nutrientes con más facilidad: el oxígeno juega un papel importante en el transporte de nutrientes por el cuerpo. Por eso, la respiración profunda facilita la llegada de los nutrientes al feto.

- Te resultará más sencillo respirar durante el parto natural: serás capaz de seguir las instrucciones del médico más fácilmente.

Exhalar es particularmente importante. Cuando sentimos dolor o ansiedad, solo inspiramos y la exhalación se abrevia. Al realizar exhalaciones largas, incentivamos la respiración profunda, lo que hace que el sistema parasimpático se vuelva dominante y puedas relajarte. A su vez, acelera las contracciones y facilita el parto. Por el contrario, si la respiración es superficial, el sistema simpático predominará y te costará relajarte, lo que complicará el parto.

En general, las mujeres entran en pánico cuando empiezan las contracciones y lo único que desean es que el dolor acabe cuanto antes. Por eso, para tener un parto rápido, es importante que no olvides exhalar profundamente.

4/ FORTALECE Y PREPARA LA PELVIS

La pelvis es la parte del cuerpo que más cambios sufre durante y después del embarazo, pero el cuerpo segrega una hormona llamada relaxina que afloja las articulaciones, los ligamentos y los músculos del suelo pélvico, que hacen que el canal del parto quede «abierto». De hecho, a medida que se acerca el día del parto, notarás cómo la pelvis se expande poco a poco. Aun así, durante el parto la pelvis sufre mucho, y es conveniente ejercitar los músculos que la rodean y ganar flexibilidad, para favorecer la expulsión, y para que vuelva a su sitio después.

Es un error pensar que si el músculo se relaja durante el parto solo es necesario entrenarlo después de dar a luz. Por ello, debemos ejercitar esta zona, antes y después, con ejercicios de suelo pélvico específicos para desarrollar la fuerza de la pelvis y, sobre todo, de los músculos del suelo pélvico. Los músculos del suelo pélvico se encuentran en la parte inferior de la pelvis, desde el pubis bajo el abdomen hasta el coxis detrás del ano. Son difíciles de entrenar, ya que no vemos la zona, y debemos aprender a trabajarlos de forma eficiente durante el embarazo y después. La práctica de yoga es muy aconsejable porque trabaja muy bien el suelo pélvico, con ejercicios de respiración principalmente y también con la atención



consciente sobre la zona en algunas de las posturas.

5/ PROPORCIONA TRANQUILIDAD

Mientras practicas yoga y te enfrentas a ti misma, te calmarás y estabilizarás la mente. Lo que siente la madre se transmite al bebé durante el embarazo, por lo que debemos trabajar para estar sanas y en paz durante los 9 meses, aunque no siempre es fácil. El yoga es una de las mejores formas de encontrar la calma y tranquilizar los nervios. A veces, sólo necesitas cerrar los ojos y concentrarte en tu respiración; notarás cómo tu cuerpo se relaja. Todo el cuerpo se llena de paz y obtienes un espacio de calma.

¿QUÉ MOVIMIENTOS DEBO EVITAR?

Los movimientos que no debes realizar durante el embarazo son:

- Tumbarte boca abajo.
- Ejercicios abdominales, que contraen de manera repetida el abdomen.
- Movimientos con los que gires la cintura y presionen el útero.
- Flexiones intensas hacia atrás, como la postura del puente.
- Movimientos en los que haya riesgo de caída, por ejemplo, hacer equilibrio sobre una pierna o ponerte de puntillas. Ninguno de los programas que te presento en este libro incluyen mantener el equilibrio sobre una pierna. Sin embargo, si no tienes experiencia previa en el yoga, al levantar los brazos con la postura del guerrero o en la del triángulo puedes perder el equilibrio. Para mantener una posición estable, usa bloques de yoga en la postura del triángulo y en la del guerrero, levanta primero solo un brazo.

Si durante las prácticas experimentas alguna anomalía, como tensión en la barriga o dolor, para enseguida y descansa. Si empiezas y no sientes ningún problema, pero

a mitad del ejercicio notas alguna molestia, detente. Si no te encuentras bien o no tienes ganas de moverte, descansa. No hagas esfuerzos de más. Con independencia de si tienes experiencia en el yoga o no, la condición física de cada mujer embarazada y la de su bebé no es la misma. Si tienes alguna duda, consúltalo con tu médico.

YOGA PARA MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA Y TENER UN PARTO FÁCIL

Con esta secuencia de yoga de 7 posturas podrás trabajar la fuerza necesaria para mantenerlas y entrenar la musculatura. No sólo vas a trabajar la espalda y el suelo pélvico, también las piernas, que son el 70% de los músculos del cuerpo. Al entrenarlas, fortalecerlas y darles flexibilidad con el yoga, ayudas a mejorar la condición física de todo el cuerpo.

Aumentar la masa muscular favorece la aceleración del metabolismo; por ello, cuanto más te muevas, mejor podrás mantenerte en tu peso saludable en el embarazo. Además, al mejorar la circulación de la sangre, reducirás la hinchazón y retención de líquidos.

1/ POSTURA DEL HÉROE

Mejora las posibilidades de tener un parto sencillo y ejercita los músculos del suelo pélvico

- Facilita el parto.
- Previene las hemorroides y las pérdidas de orina posparto.
- Acelera la recuperación posparto.

1/ Arrodillate con las rodillas separadas a lo ancho de la cintura o un poco más y junta los talones.

2/ Exhala y echa los glúteos hacia atrás, bajando y relajando los músculos del suelo pélvico.

Exhala

Baja el trasero hasta donde puedas

3/ Al inspirar, aprieta y levanta los glúteos. Después, empuja el pubis hacia delante y tensa la vagina con fuerza, como si quisieras aguantarte las ganas de orinar. Contrae y levanta los glúteos.

Repite estos pasos de cinco a ocho veces.



2/ POSTURA DE LA PLANCHA

En la postura de la plancha entrenaremos el torso apoyando los codos para no ejercer presión en la barriga, y evitar esfuerzo en esta zona durante el embarazo. Con este ejercicio, deberás procurar que la barriga no cuelgue para proteger la cintura y entrenar el músculo transverso del abdomen.

- Fortalece la musculatura.
- Corrige la postura.
- Mejora la resistencia para dar a luz.
- Previene la diástasis abdominal.

1/ Colócate a cuatro patas, con los codos a la altura de los hombros y las rodillas un poco hacia atrás. Contrae el abdomen como si quisieras llevar al bebé a tu espalda. Mantén la respiración durante tres segundos y exhala por la boca.

- No relajes el abdomen, no dobles la cadera ni dejes que la barriga cuelgue. Trata de mantener la espalda plana como una tabla.
- Los codos deben estar justo debajo de los hombros.
- Contrae el abdomen como si quisiera llevar al bebé a tu espalda.
- Echa las rodillas un poco hacia atrás

2/ Si te ves capaz, estira las piernas y mantén los codos y los dedos de los pies en el suelo. No dejes caer la cadera. Mantén la postura de tres a cinco respiraciones.

3/ Tómate un descanso en la postura del niño. Arrodíllate y abre las rodillas a lo ancho de tu estómago. Inclina la parte superior del cuerpo hacia delante y coloca la barriga entre las rodillas. Mantén la postura de tres a cinco respiraciones. También puedes colocar una mano encima de otra y apoyar la frente.



3/ POSTURA DE LA GUIRNALDA

La tercera postura, la de la guirnalda, se la conoce como la «postura para tener un parto fácil». Al abrir las piernas y agacharte, fortalecerás los músculos del suelo pélvico y mejorarás la flexibilidad de la cadera.

- Mejora la flexibilidad de los músculos del suelo pélvico.
- Mejora la circulación sanguínea de la zona de la pelvis.
- Mejora la flexibilidad de la cadera.

1/ Ponte en cuclillas con las piernas abiertas a lo ancho de la cadera y los pies mirando hacia fuera. Endereza la espalda y junta las manos frente al pecho. Al inspirar, aprieta la vagina para levantar los músculos del suelo pélvico y relájalos al exhalar. Repítelo de tres a cinco veces.



No hagas la postura de la guirnalda si a las treinta y cuatro semanas de gestación el bebé está del revés o tienes hemorroides.

► Puedes hacerla más fácil usando un bloque de yoga, si al agacharte se te levantan los talones.



4/ POSTURA DE LA SILLA

La siguiente postura te ayudará a reforzar las piernas y los músculos del suelo pélvico. Y fortalece tu cuerpo con la ayuda de la respiración profunda.

- Fortalece la parte inferior del cuerpo.
- Estira el cuerpo y alivia el dolor de espalda.
- Mejora la resistencia.
- Refuerza el sistema inmune.



1/ De pie, coloca un bloque de yoga, un cojín o una toalla enrollada entre los muslos.

2/ Echa el trasero hacia atrás y bájalo.

3/ Inspira, levanta ambos brazos y respira. Haz fuerza con la parte interna de los muslos para que el bloque o el cojín no se caigan.

Haz fuerza con la parte interna de los muslos para que el bloque no se caiga. Refuézate con la ayuda de la respiración profunda.

5/ POSTURA DEL GUERRERO 1

Con la postura del guerrero 1, notarás como tu energía se incrementa y se extiende por todo tu cuerpo y te sientes más fuerte física y mentalmente.

- Fortalece la parte inferior del cuerpo.
- Estira el cuerpo y alivia el dolor de espalda.
- Mejora la resistencia.
- Refuerza el sistema inmune.

1/ Desde la postura inicial de pie, da una zancada hacia delante con la pierna izquierda. El pie derecho debe mirar hacia fuera. Coloca las manos en la base de las piernas.

2/ Dobla la rodilla izquierda y baja la cadera. Estira la rodilla derecha. Si te ves capaz, baja la cadera hasta doblar las rodillas en un ángulo recto. Estira la rodilla

Si notas cierta inestabilidad, coloca el pie un poco más hacia fuera

3/ Ten cuidado de no perder el equilibrio y levanta primero un brazo y luego el otro.

4/ Mantén los brazos estirados de tres a cinco respiraciones. Cambia de pierna y repite.

Imagina que empujas el bebé hacia la espalda.

No separes el dedo meñique del suelo.



6/ POSTURA DEL TRIÁNGULO

La postura del triángulo te ayuda a mantener la espalda y la parte inferior del cuerpo en forma.

- Corrige la deformación del cuerpo.
- Tiene un efecto revitalizante.
- Mejora la circulación de la sangre.
- Alivia el estreñimiento.

1/ Desde la postura inicial de pie, estira los brazos en paralelo al suelo. Abre las piernas hasta que los pies queden paralelos a las manos y gira el pie derecho hasta que los dedos miren hacia fuera.

2/ Coloca las manos en la base de las piernas, desliza las caderas hacia la derecha e inclina la parte superior del cuerpo hacia la izquierda.

3/ Baja la mano izquierda hasta la espinilla. Inspira y estira el brazo derecho hacia el techo. Mira hacia arriba. Mantén la postura de tres a cinco respiraciones y repite la secuencia hacia el otro lado.

Más fácil. Si te cuesta poner la mano en el tobillo, apóyala en un bloque de yoga.

Más difícil Si puedes, lleva la mano izquierda hasta el tobillo y estira la mano derecha por encima de la cabeza.



7/ POSTURA DE LA DIOSA

Y por último, acabarás con la postura de la diosa, la postura femenina para ganar confianza, autoestima y estabilidad.

- Favorece una actitud positiva.
- Mejora la flexibilidad de la cadera.
- Alivia la sensación de frío en las piernas.
- Reduce la hinchazón.
- Fortalece las piernas.

1/ Desde la postura inicial de pie, abre las piernas aproximadamente el doble del ancho de los hombros, y coloca los pies mirando hacia afuera. Coloca las manos en la base de las piernas para tener más estabilidad.

2/ Echa los glúteos hacia atrás. Mantén la pelvis recta, baja la cadera hasta que las rodillas formen un ángulo recto. Asegúrate de que las rodillas y los pies miran en la misma dirección. Al inspirar, levanta la cadera. Repítelo de tres a cinco veces.

3/ Si te sientes fuerte y estable, puedes probar la postura completa llevando los brazos arriba con los codos doblados en ángulo recto y las palmas mirando hacia delante. Mantén la postura de tres a cinco respiraciones.



→ LLEGA EL BODYFULNESS

Hola Alberto, te he leído en algunos artículos el concepto de BodyFulness, ¿es algo nuevo?, ¿nos puedes explicar en qué consiste y, sobre todo, qué opinas tú como profesional de la docencia? ¿Tiene aplicaciones prácticas?

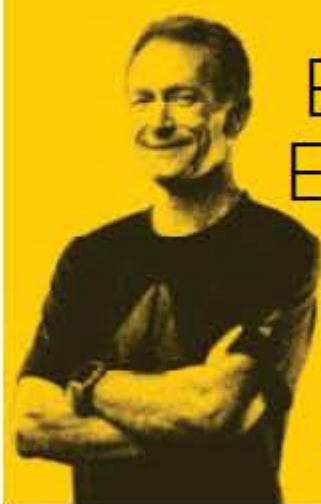
Alfonso Burgos Colás

Creo que todos alguna vez hemos oído el concepto Mindfulness, relativo al protagonismo de la mente sobre el cuerpo para lograr un estado de bienestar y de relajación, basado en una mayor consciencia del aquí y del ahora, tratando de vivenciar el momento presente. Todo esfuerzo por aprender a gestionar la mente redundará en una mejora psicofísica. Pues bien, el concepto BodyFulness pone la atención en el fenómeno contrario, en los múltiples efectos positivos que el movimiento puede lograr en la salud, a nivel físico, psíquico y emocional. **Mejorar la consciencia corporal, incrementar la calidad del movimiento, aumentar la percepción de las sensaciones** y ser consciente de la información que llega al cerebro sobre

el cuerpo a través de sus sentidos y del movimiento, tiene todos ellos una repercusión muy positiva en la salud. Se trata de ejercitar el cuerpo mediante experiencias prácticas o dinámicas psicofísicas centradas en el presente, involucrando al cuerpo a través de la mejora del procesamiento de la propiocepción y del estado del cuerpo en el momento. Incrementar la sensibilidad y la consciencia de la información que llega al cerebro para lograr una mayor atención, una mejora de los parámetros fisiológicos y un mayor bienestar emocional. En definitiva, un mejor estado de bienestar, ese ansiado equilibrio psicofísico que buscan todas las personas.

Es un método que trata de dar un mayor protagonismo al cuerpo como precursor de la salud. Reconozco, que el término anglosajón "BodyFulness" suena raro; primero, porque apenas se usa y luego, porque cuesta entender cómo se puede lograr esa "plenitud" de cuerpo. Te explico, hay una evidencia emergente que demuestra una fuerte relación entre el ejercicio físico, el movimiento consciente y la disminución de la depresión, la claridad

mental o la creatividad. Antonio Damasio, un gran neurocientífico que ha estudiado las emociones a través del movimiento, habla de la importancia de la identidad corporal. Identidad que se forma gracias a la información de cómo se siente el cuerpo, de la propiocepción, del volumen que ocupa en el espacio, de su posición, de la percepción de los estímulos externos. Y que toda esta información está basada en las experiencias motrices conscientes, en cómo nos movemos y cómo interactuamos, motriz y emocionalmente, tanto con nuestro cuerpo, como con el entorno que nos rodea. En este sentido, el BodyFulness trata de promocionar la práctica corporal, realizar movimientos para aumentar la consciencia, realizar dinámicas psicofísicas que incrementen la percepción corporal, movimientos que impliquen las emociones, el equilibrio, el control motor, la relajación, la respiración consciente etc.. El resultado, logra mejorar la salud integral del individuo. Diversos estudios sobre neurociencia dan protagonismo al córtex prefrontal del cerebro, a la ínsula y al hipotálamo como reguladores de las emociones.



EL DIRECTOR EN EL PUNTO DE MIRA

Juanma Montero
JMMONTERO@MPIB.ES

"SI NO SUDO, NO ESTOY ENTRENANDO"

Siempre que entreno me gusta 'darlo todo' y si no sudo pienso que no me estoy esforzando lo suficiente ¿es necesario sudar mucho para quemar calorías y ponerse en forma?

Aldo Avilés

Estimado Aldo, vamos a aclarar algunos conceptos para entender que quemar calorías y sudar son dos asuntos que pueden estar relacionados... o no. Seguro que en más de una siesta veraniega en un lugar sin aire acondicionado has sudado como un pollo, y está claro que muchas calorías no estabas quemando. Sudar es

el mecanismo que usa nuestro cuerpo para ayudarnos a reducir la temperatura corporal, expulsamos a la superficie de la piel lo que principalmente es agua, por los poros, y este fluido se lleva nuestro calor al pasar de estado líquido a gaseoso, evaporándose y refrigerándonos. Que se evapore más o menos rápido depende del ritmo al que generemos ese sudor y de la mayor o menor humedad ambiental. En un clima muy seco, el sudor desaparece enseguida y en uno muy húmedo, como la atmósfera ya está saturada de agua 'se resiste' a admitir más, nos quedamos empapados y no paramos de sudar. Cuando haces un esfuerzo muy intenso y tu cuerpo se sobrecalienta se pone en marcha el mecanismo de la sudoración, pero eso solo si es necesario. Quemando las mismas calorías y con el mismo nivel de esfuerzo sudas mucho más en un clima húmedo, así que no tiene sentido que a más sudor haya más quema de calorías. Es la base del clásico error de intentar sudar para perder peso, que hace que algunas personas se pongan prendas de plástico para hacer ejercicio o se abriguen de más y lo único que consiguen es una deshidratación. La pérdida de peso se nota rápido... pero dura

poco porque es todo agua que se recupera en unas horas y, si buscaban ponerse en forma, consiguen lo contrario porque un cuerpo deshidratado no rinde de la forma adecuada, no habrán podido hacer un entrenamiento de calidad.

Hay que tener en cuenta, por tanto, que el sudor no es un indicador fiable de la cantidad de calorías que se queman durante el ejercicio. La cantidad de calorías quemadas depende, esencialmente, de tres factores que son: la intensidad del ejercicio, la duración del mismo y el peso corporal. Si tu objetivo es quemar calorías y ponerte en forma, tienes que intentar realizar un ejercicio cardiovascular de intensidad media a intensa, 30 minutos al día, y ser muy constante. Puedes correr, nadar, montar en bici, patinar... pero sin acomodarte en el ritmo continuo aeróbico, haciendo de vez en cuando cambios de ritmo. Además tienes que introducir en tu rutina, imprescindible, ejercicios de fuerza con mancuernas, máquinas de gimnasio o autocarga, que no solo te hacen más funcional desde el punto de vista de los gestos deportivos, sino que te ayudarán a mejorar la composición corporal.

Relacionan una mayor activación de estas áreas al realizar ejercicios que aumenten la propiocepción y la interocepción. Demuestran que practicar ejercicios de equilibrio y control postural, adoptar posturas de poder y mostrar optimismo, caminar descalzo por el césped o arena, o respirar conscientemente, aumentan el bienestar físico y psíquico. Respecto a realizar ejercicios descalzos, se ha demostrado que el contacto con la superficie de la tierra relaja, reduce las frecuencias cardíaca y respiratoria, baja la tensión arterial y la secreción de las hormonas estresantes, adrenalina y cortisol; además, se constata una respuesta antiinflamatoria. La ciencia demuestra que la hiperactividad crónica del sistema nervioso simpático predispone a padecer problemas cardíacos, y que incrementar el tono del sistema parasimpático tiene un efecto protector frente a los problemas del cerebro y cardiovasculares. Caminar descalzo por superficies blandas es un lujo para tus pies, un aumento brutal de la información relativa a las presiones y sensaciones que llega a través de tus plantas. Una magnífica terapia para combatir el estrés y una buena manera de fortalecer la musculatura intrínseca del pie y de la pierna. También realizar actividades físicas que requieran coordinación y equilibrio de forma dinámica, estimulan

el hipocampo promoviendo la memoria y aumentando el rendimiento cognitivo. Practicar ejercicios de respiración que prolonguen la espiración como inspirar en 4 segundos y espirar en 8, activan el nervio vago, logrando bajar la tensión arterial, reducir la frecuencia cardíaca y el cortisol en sangre, mejorando el bienestar. Cada vez que exhalas de forma prolongada, el nervio vago arroja un poco de acetilcolina, también conocida como "vagusstoff", que en el corazón actúa como una sustancia similar a un tranquilizante, ralentizando los intervalos entre latidos. La VFC (variabilidad de la frecuencia cardíaca), es un marcador del bienestar físico y psicológico. El tiempo que transcurre entre los latidos refleja la actividad del sistema nervioso autónomo sobre la función cardíaca y su aumento se considera un factor protector para el corazón. Nuestro rendimiento, nuestra salud y nuestro estado de ánimo, están controlados por sustancias como: las endorfinas, la serotonina, la dopamina, la oxitocina, etc. neurotransmisores y hormonas que se segregan en situaciones, momentos y posturas concretas que podemos practicar para hacernos sentir mejor y mejorar nuestra salud. Prestar atención a los sonidos del cuerpo, escuchar el latido cardíaco, como entra y sale el aire de tus pulmones, producen en el cerebro

ondas alfa precursoras de relajación y de claridad mental. En mi opinión, ni todo es mente ni todo es cuerpo, y para lograr beneficios psicofísicos no es obligatorio ni exclusivo meditar. Yo prefiero meditar en movimiento, practicar el BodyFulness en comunión con la naturaleza; aunar los beneficios de realizar diferentes ejercicios físicos, promocionar las emociones positivas y la conciencia corporal al aire libre. De eso versa el Proyecto "Receta de Parque Natural de Bardenas Reales de Navarra", que hemos realizado en mi centro educativo CIP ETI de Tudela en colaboración con la Junta de las Bardenas. Unas dinámicas que complementan la realización de los itinerarios por el Parque Natural y que combinan el poder del ejercicio físico, de la naturaleza y de las emociones, en la mejora de la salud.

Referencias:

Caldwell, C. Bodyfulness. Naropa University, Boulder, CO, USA

Damasio, A. Self comes to mind: Constructing the conscious brain. New York: Vintage Books 2012

-Alberto Cebollada



BENEFICIOS DE LAS ALGAS PARA LA SALUD

Algas marinas es el término que engloba a una gran variedad de vegetales marinos que van desde las algas hasta las plantas marinas. Aunque ahora están consideradas un súperalimento, las algas marinas se han utilizado durante miles de años, sobre todo en la cocina asiática, especialmente en Japón, Corea y China. Se cree que hay más de 10.000 especies de algas marinas, lo que refleja su inmensa diversidad, tanto en sabor como en valor nutricional. La especie de alga marina más popular es la **nori**, que se seca en láminas y se usa mucho para hacer *sushi*. Otras variedades comunes incluyen **dulse**, **arame**, **wakame**, algas no marinas como **espirulina**. Y se pueden disfrutar frescas, secas, cocidas o en polvo.

Las algas son una fuente rica y diversa de nutrientes, y se ha demostrado que tienen varios beneficios para la salud:



1/ Alto contenido en nutrientes esenciales como proteínas de origen vegetal, vitaminas B, hierro, calcio, yodo y ácidos grasos omega-3.



2/ Digestivas y amigas de la microbiota intestinal, ya que son ricas en fibra soluble e insoluble y actúan como prebióticos, a la vez que ayudan a regular el estreñimiento.



3/ Salud cardiovascular por su contenido en ácidos grasos omega-3, como el ácido eicosapentaenoico (EPA) y el ácido docosahexaenoico (DHA), que se han demostrado que tienen efectos antiinflamatorios que ayudan a mejorar la salud del corazón.



4/ Refuerzan las defensas, ya que contienen compuestos bioactivos como los fucanos y la laminarina que pueden mejorar la función inmunológica y reducir la inflamación en el cuerpo.



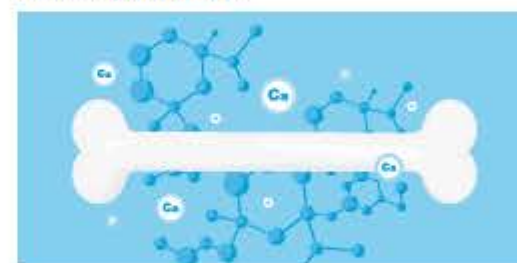
5/ Ayuda a mantener un peso saludable por su fibra saciante, su contenido en yodo y su bajo contenido en calorías. También el carotenoide fucoxantina mejora la resistencia a la insulina, ayuda a equilibrar los niveles de azúcar en la sangre y a reducir el riesgo de diabetes tipo 2.



6/ Antioxidantes: Algunas contienen antioxidantes como carotenoides, clorofila, flavonoides y esteroides, que tienen propiedades antioxidantes y antiinflamatorias y pueden proteger del daño causado por los radicales libres.



7/ Fortalecen la salud ósea por su contenido en calcio, magnesio y otros minerales para la salud ósea que pueden prevenir la osteoporosis.



Los beneficios para la salud de las algas varían según el tipo y la cantidad consumida.

Atención: Las algas son una fuente de yodo que debe ser tenido en cuenta en el caso de problemas de tiroides. También absorben metales pesados tóxicos como cadmio, mercurio, aluminio y plomo. Por lo que se deben escoger algas marinas reguladas, preferentemente de origen orgánico y de aguas limpias.



Un libro para tu salud

Cocina con la doctora Arponen, es el nuevo libro de Sari Arponen, la experta en microbiota y salud, que nos enseña a cocinar con recetas para alimentar las bacterias y cuidar nuestro sistema inmune. Sari ha publicado ya dos súperventas: **¡Es la microbiota, idiota!** y **El sistema inmunitario por fin sale del armario**, y en su nuevo libro nos explica los conceptos básicos de nutrición y dietética, con recetas que ella misma prepara y consume para seguir una alimentación saludable. Un libro recomendado por Sport Life, con 80 recetas sencillas y saludables para desayunos, aperitivos, ensaladas, sopas y cremas, platos principales y postres, con imágenes muy, muy apetitosas. Nos gustan todas, por destacar dos, nos preparamos las hamburguesas de remolacha, EPO natural para aumentar la oxigenación de los tejidos y rendir más en tu deporte. Y la ensalada finlandesa de patata, receta de la tierra de la Dr. Arponen que te aporta almidón resistente para tu microbiota, energía para cargar tus músculos de glucógeno antes del ejercicio y un extra de antioxidantes antiinflamatorios de los alcaparrones.

La importancia de apoyar a las personas con depresión

Un nuevo estudio de la Universidad de Michigan sugiere que, el apoyo social podría ser especialmente importante para las personas con predisposición genética a depresión, y muestra su importancia para reducir el riesgo de desarrollar síntomas de depresión en general. Trabajaron con 2 grupos muy diferentes de personas con estrés: médicos novatos en el año de formación más intenso y adultos mayores cuyos cónyuges fallecieron recientemente. Las personas con puntuaciones más altas de riesgo poligénico de depresión, tenían índices más altos de depresión después de perder el apoyo social, pero también tenían índices más bajos de depresión cuando contaban con apoyo social durante momentos estresantes. Los investigadores del estudio publicado en el *American Journal of Psychiatry*, concluyeron que no sólo desde la sanidad se podría hacer más para llevar apoyo social a las personas que pasan por momentos estresantes, también nosotros podemos estar atentos y estar pendientes de amigos y familiares con personalidades más depresivas. Lo que puede tener beneficios tanto para la persona bajo estrés como para . Fuente: DOI: 10.1176/appi.ajp.21111100



Bastan 11 minutos de caminata activa al día

A veces no podemos hacer suficiente ejercicio cada día pero no debemos desanimarnos, cada vez hay más estudios que encuentran que hasta una cantidad mínima de actividad física tiene efectos positivos sobre la salud física y mental y nos ayuda a mantenernos en forma. El último es un metaanálisis de 196 artículos ya publicados, en el que investigadores de La Universidad de Cambridge con datos de más de 30 millones de participantes, han encontrado que bastarían hacer al menos 11 minutos al día (75 minutos a la semana) de actividad física moderada como una caminata paso rápido, para reducir el riesgo de enfermedades cardíacas en un 17%. Y de cáncer en un 7%, y un riesgo aún menor, entre un 14 y 26% para leucemia mieloide, mieloma, cáncer gástrico y de cabeza y cuello. La conclusión es simple, hay que evitar el sedentarismo y hacer deporte o ejercicio en el gimnasio, carrera, ciclismo, natación, etc., pero si no puedes o no te gusta deporte, basta con hacer un poco más de 10 minutos de actividad física cada día como yoga en casa, marcha nórdica, paseos con el perro, ir en bicicleta al trabajo en bicicleta, cargar la compra, etc., con esto puedes llegar a disminuir en un 23% el riesgo de muerte prematura. Fuente: DOI: 10.1136/bjsports-2022-105669



Más magnesio para mejorar la salud cerebral

La demencia es la séptima causa de muerte a nivel mundial, pero un estudio de la Universidad Nacional de Australia (ANU), ha encontrado que una mayor ingesta de magnesio en la dieta puede contribuir a la neuroprotección antes en el proceso de envejecimiento y los efectos pueden comenzar a los 40 años o incluso antes. El estudio se hizo con más de 6.000 participantes cognitivamente sanos en el Reino Unido, con edades entre 40 y 73 años, y encontraron que las personas que consumían más de 550 miligramos de magnesio al día, tenían una edad cerebral aproximadamente un año más joven al llegar a los 55 años, en comparación con las que tomaban una ingesta normal de magnesio de unos 350 miligramos al día. Además, los efectos neuroprotectores de una mayor cantidad de magnesio en la dieta parecen beneficiar más a las mujeres que a los hombres; y más a las mujeres posmenopáusicas que a las premenopáusicas, posiblemente por el efecto antiinflamatorio del magnesio. Los investigadores concluyeron que aumentar la ingesta de alimentos ricos en magnesio, como el cacao, las semillas, espinacas y frutos secos, puede mejorar la salud cerebral y prevenir la demencia. Fuente: DOI: 10.1007/s00394-023-03123-x



ANTONIO CABRAL GONZÁLEZ,

45 años, 189 cm. Ha pasado de 105 a 89 kilos en 6 meses.
De la talla 48 a la 44 de pantalón y de la XL a la L de camiseta.

Un ejemplo de la importancia del entrenamiento de fuerza y el control del estrés para conseguir un cambio físico, menos dolor de articulaciones y más energía.

Siempre he sido de complexión gruesa y subo peso con facilidad. Mi vida era sedentaria como economista y abogado, dedico entre 12 a 14 h al trabajo cada día, con un nivel de estrés importante. Tengo una tendencia tremenda a coger "michelines". He entrenado con Tommy estos últimos 10 años, y con él mantenía el peso "a raya", en unos 100 kilos, sin hacer dieta. En los últimos 7 meses, he adelgazado 15 kilos, gracias a la combinación entrenamiento de fuerza más 1 hora al día de caminata a paso ligero. A la vez que he incrementado mi masa muscular y reducido la grasa, me encuentro con mayores niveles de fuerza y energía.

No hago dietas, pero suelo comer de manera equilibrada, aplicando la máxima de "Desayunar como un rey, almorzar como un príncipe y cenar como un mendigo". Esto funciona.

Al adelgazar he mejorado mi calidad de vida, ya que me siento con mayor energía, lo que me permite mantener a raya los niveles de estrés. Físicamente me veo mejor, lo que ha incrementado mi autoestima. Sin duda, el entrenamiento de fuerza me ayuda a mantenerme.

¿Por qué crees que engordaste? Por el sedentarismo y el nivel de estrés brutal.

¿Qué te motivó a perder peso? El punto de inflexión se produjo cuando empecé a asfixiarme al subir escaleras y a sentir dolor en las articulaciones.

¿Qué tipo de dieta o plan de alimentación has seguido para perder peso? No he hecho gran cosa, he perdido peso sin dieta. En mi casa comemos bastante sano, en familia con mi mujer y mis 2 hijas de 16 y 14 años. Cocinamos todos en casa, mucha receta casera con ensaladas, verduras, nos encanta hasta el brócoli, y no entran refrescos ni comida ultraprocesada. He seguido comiendo

como antes, reduciendo la cantidad de comida, especialmente en las cenas, que al llegar estresado a casa, devoraba. Ahora me basta con algo ligero. No he hecho una dieta nunca, considero que tengo voluntad, pero que las dietas no se pueden sostener durante mucho tiempo y al dejarlas, el efecto puede ser devastador y contrario a lo que buscabas al perder peso.

¿Qué tipo de ejercicio has realizado?

Siempre he sido patoso y nunca me ha gustado la actividad física. De hecho, era malísimo en la asignatura de Educación Física en el colegio y en el instituto. En septiembre de 2013, busqué información por internet y encontré a @tommytraining, me animé a llamarle y entreno con él desde entonces, 10 años ya.

Los cambios se han producido poco a poco, lentamente. Sin embargo, estos últimos meses desde octubre, se ha producido la gran diferencia con la combinación de los ejercicios hechos con Tommy y el caminar una hora al día. Ahí la pérdida de grasa ha sido brutal.



Ahora entreno 3 veces a la semana con Tommy. Los ejercicios se basan en el trabajo de la fuerza, como eje central para mantener la salud e incrementar los niveles de fuerza. Dividimos la sesión en 3 partes: trabajos de calentamiento, ejercicios principales de fuerza donde se trabajan los grandes grupos musculares y, posteriormente, trabajo músculos más pequeños. Al final de cada sesión hemos trabajado todos los músculos. En mi caso, él hace mucho hincapié en las extremidades inferiores, para fortalecer "las columnas" que sustentan el cuerpo, las piernas. Además trabaja mucho la postura corporal.

Antes de poner en marcha el plan de entrenamiento de fuerza, tenía dolores de articulaciones (rodillas y tobillos) constantemente, dificultad para subir y bajar escaleras, tobillos hinchados, etc. Con el entrenamiento, los dolores han desaparecido "paradójicamente", pues ahora camino bastante más que antes.

CÓMO ES UN DÍA A DÍA EN TU VIDA

- Me levanto a las 5 am
- Desayuno a las 7 am, tostada con aguacate o queso tierno
- Trabajo
- Comida a las 15 h, generalmente plato de "cuchara", como potajes, que me encantan. Los días de entreno intento que haya más hidratos, como arroz, pasta, etc.
- Trabajo
- Cena a las 21 h, un yogur natural, o un caldo o una tostada
- Me voy a dormir a las 22:30h
- Bebo mucha agua a lo largo del día y no picoteo

Y si quieres participar en nuestro 'Club Pérdida de Peso' de sportlife.es, envía tu historia y las fotos del 'Antes y el Después' a Yolanda Vázquez Mazariego, yvazquez@mpib.es



Más de esta y otras historias en sportlife.es/adelgazar/club-perdida-peso



¿Qué ha sido clave para cambiar tu composición corporal además del entrenamiento? Aprender a gestionar el estrés que es parte de mi vida. El cambio que he hecho al entrenar 3 días con Tommy y andar cada día al llegar a casa, ha hecho que maneje mejor el estrés. Antes llegaba casa agotado, me tumbaba en el sofá, devoraba la cena y me iba a la cama, pero dormía mal porque mi cabeza seguía trabajando. Ahora, termino de trabajar y me voy a andar a ritmo rápido y dejo de pensar, ya que tengo una vía de escape para desconectar y reducir la ansiedad que hace que llegue a casa agotado, pero sin tanto estrés por el trabajo. Es otro cansancio el que provoca el ejercicio físico y ahora duermo de maravilla.

¿Cómo motivarías a una persona que necesita adelgazar y te pregunta cómo hacerlo? Mi recomendación es que empiece poco a poco. Que no lo vea como una competición, es una carrera de fondo, en el que cada entreno cuenta, por pequeño que sea. En resumen, se trata de ingerir menos calorías y aumentar el gasto calórico, comer menos y movernos más.



"Mi reto de cara al futuro es seguir entrenando la fuerza e incrementar las marcas. Por ejemplo, he podido hacer peso muerto con 150 kg, y me gustaría llegar a 170 kg. Con paciencia, ¡claro!"

Recomiendo que, la persona que quiera empezar a entrenar, se ponga en manos de un profesional que, además de estar cualificado, dé la importancia al entrenamiento de fuerza, como eje central del trabajo. Que adapte el entrenamiento a las circunstancias de cada persona. De Tommy, además de su calidad personal, resalto su cualificación profesional, su experiencia, y su compromiso con el cliente. Ha sido mi gran descubrimiento.

El Entrenador

Tommy Álvarez, colaborador de Sport Life desde hace años, ha sido el entrenador de Antonio que le ha acompañado en este cambio y nos le ha presentado para esta sección. Le hemos preguntado cómo ha sido este proceso de trabajo para lograr el objetivo.

"El proceso de entrenamiento no es un camino de un solo sentido, ni mucho menos, es una relación dinámica, es un diálogo."

¿Qué es lo que destacas de Antonio? Él ha entendido, desde el primer minuto, mi manera personal de entender esta preciosa aventura de entrenar y ser entrenado. Antonio es el ejemplo cristalino de cliente con éxito en el proceso de entrenamiento personal. Siempre preparado, capaz y dispuesto a nuevos retos, a explorar. Me ha enseñado muchísimo, mucho más de lo que puede hacer un libro o un curso de entrenamiento. Su perenne disposición y su brutal consistencia han sido claves a la hora de crear hábitos atómicos, que son los que llevan al éxito.

Antonio llegó sin "saber nada" y esa bendita ignorancia le facilitó el aprendizaje de cero, real, sin vicios. Aquel niño que solía pasar de la "clase de gimnasia" en el instituto es hoy un enamorado de la fuerza y sus beneficios.

Al final de todo, el entrenamiento va de ayudar a la gente a sentirse en la manera en la que quieren sentirse. Y les prometo que esto último no ha ocurrido únicamente en la dirección Tommy-Antonio.





Y LORENZO VOLVIÓ A PONERSE EL DORSAL

Cómo devolver los golpes de realidad que te da la vida

La vida de Lorenzo Albaladejo es una historia de superación desde que nació. Nosotros le conocimos corriendo la Carrera Profuturo el pasado mes de marzo. Eran sólo 5 km, pero muy especiales para que el que está considerado como el mejor atleta de velocidad español de la historia con parálisis cerebral (que sufrió por un caso de hipoxia cerebral debido a sufrimiento fetal agudo en el parto). Tras 2 años de recuperación por una enfermedad rara (síndrome de Churg-Strauss) que le afectó a los pulmones y le obligó a dejar el deporte profesional, volvía a estar en una línea de salida. Cuenta que la enfermedad la asumió como: "un nuevo golpe de realidad que me daba la vida. Me pasó en plena pandemia, estar en la UCI, viendo como estaba todo a mi alrededor, me hizo dar las gracias simplemente por estar vivo. Tenía que tomar 20 pastillas diarias y engordé 30 kilos. Me dijeron que no podría volver a ponerme las zapatillas, las palabras más duras que puede esperar un atleta. Pero asumí el mismo papel que asumieron mis padres

cuando los médicos les dijeron que no podría moverme al nacer: luchar y no rendirme. Gracias a la ayuda de mis médicos y de mi entrenador, ahora puedo volver a hacer vida normal, que para mí es inseparable del deporte". Como velocista, en su palmarés acumula 18 títulos de campeón de España (con récords en 100, 200 y 400 metros lisos), dos clasificaciones en los Juegos Paralímpicos de Londres 2012 y fue campeón de Europa en 400 metros lisos en 2018.

"Siempre he practicado deporte, porque a mis padres les dijeron que era una de las mejores maneras de luchar contra la espasticidad, una de las mayores luchas que tenemos que librar las personas con parálisis cerebral. La espasticidad muscular consiste, a grandes rasgos, en que el músculo se vuelve completamente rígido y pierde la capacidad de extenderse y contraerse, vas perdiendo la movilidad. Para evitar esto, por una parte, trabajaba con fisios y rehabilitadores y, por otra, practicaba deporte. Pero lo cierto es que durante 22 años fui el peor deportista de

este país. Era 'picafo' -no me gustaba perder- pero como era muy malo debido a mis problemas de coordinación, empezaba un deporte y lo dejaba. Hasta que con 18 años encontré al atletismo y empezó una historia que acabó en los Juegos Paralímpicos". Albaladejo encarna los valores deportivos tanto dentro como fuera de la pista de atletismo, donde trabaja para que el deporte se convierta en una herramienta de transformación social. Actualmente, es el coordinador de Relevé Paralímpico en la Región de Murcia, un proyecto impulsado por el Comité Paralímpico Español con el apoyo del Gobierno de la Región de Murcia y de la Universidad Católica San Antonio de Murcia (UCAM) para facilitar el acceso al deporte y fomentar su práctica entre personas con discapacidad. También está involucrado en proyectos orientados a formar en valores a niños y jóvenes y a prevenir la violencia y la exclusión social en centros educativos a través del deporte, como "Sports vs. Violence", de la Fundación Jero García.



FINISHER DEL MARATÓN Y SOBRE TODO DE LA VIDA

Los 42,195 de Alex Roca

"El límite te lo pones tú". "No dejéis que nadie os diga lo que no podéis hacer. Y si me caigo, me levantaré". Ese el lema de Alex Roca, el deportista que está rompiendo todos los moldes. En su palmarés ya podía presumir de ser finisher de la Titan Desert, una de las pruebas de mountain bike más exigentes del mundo, y en el pasado Maratón de Barcelona se convirtió en la primera persona en completar los 42'195 km con un 76% de discapacidad física.

Alex es el ejemplo de una vida de superación de obstáculos desde la misma cuna. *"Yo nací casi 'normal', aunque tengo que decir que la palabra 'normal' no me gusta. Fue a los 6 meses cuando tuve una encefalitis vírica hepática. Es un herpes que te puede salir en la piel pero a mí me salió en el cerebro; los médicos nos dieron dos opciones: morir o quedar en estado vegetativo... Y aquí estoy. Tengo un 76% de discapacidad física y parálisis cerebral. Muchos dijeron que lo mejor que me podía pasar era la muerte, que nunca sería capaz de caminar, que no podría expresarme, que no podría estudiar ni conducir, pero aquí estoy".* Una vez más, en pie ante ti Alex. Su tiempo en meta en el Maratón de Barcelona, 5h51min, vale para nosotros un récord del mundo.

LA VUELTA A EUSKADI EN SILLA DE RUEDAS

La asociación CaMinus es una organización sin ánimo de lucro formada por un grupo de personas, dos de las cuales padecen una enfermedad rara denominada distrofia muscular. CaMinus nació con el propósito de mostrar al mundo que las enfermedades raras existen y que no son tan minoritarias como se cree. Además, busca transmitir positividad y optimismo a todas aquellas personas que padecen una enfermedad minoritaria y no se atreven a salir de su zona de confort. Tres de sus componentes, Rubén Zulueta, José Ignacio Fernández y Antonio González, se van a lanzar del 21 de junio al 1 de julio a dar la vuelta a Euskadi en silla de ruedas eléctrica. La iniciativa es un desafío que busca demostrar que la diversidad funcional no es un obstáculo para lograr grandes metas.

Deportistas solidarios

→ TODOS AL BARRO CONTRA EL CÁNCER

El próximo 23 de julio en La Barca de la Florida, Jerez de la Frontera (Cádiz), llega la 5ª edición de la Carrera del Barro con una distancia de 12,5 km de barro y obstáculos. Es una carrera muy divertida y sobre todo solidaria. La recaudación se destina íntegramente a la Cátedra de los Dres. Galera y Requena de investigación en células madre cancerígenas de la Universidad de Granada

www.lacarreradelbarro.es

→ PEDALOVIDA

El sábado 22 de abril es un día especial para Anapa Jambat. Esta soriana, que sufrió un cáncer colorrectal en grado 3 del que ya se ha curado, recorrerá a pie y en bicicleta los 153 kilómetros que separan el Hospital Santa Bárbara de Soria y del Hospital Universitario de Burgos, el HUBU. ¿Y cuál es el motivo? Ese trayecto entre las 2 capitales de provincia castellanas es el que tuvo que realizar, ida y vuelta, para recibir sus sesiones de quimioterapia. 300 kilómetros en los que tuvo la suerte que familiares y amigos sacrificaron su día a día para llevarla y así facilitar el proceso. De no haber sido así, el viaje hubiera tenido que ser en ambulancia deteniéndose en los distintos pueblos para recoger a más pacientes. Por todo ello y para visibilizar a esos "enfermos de segunda", que como en Soria no disponen de un servicio de radioterapia, Anapa decidió crear algo que ayude a acelerar la llegada de este servicio a Soria. Y así nació Pedalovida, como proyecto de visibilidad y también solidario en favor íntegramente a la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC).



Si conoces personas cuya historia merece ser contada en esta página mándanos un correo a sportlife@sportlife.es indicando en el asunto "Deportistas solidarios".



Para saber más de esta historia y otras, entra en sportlife.es

SUPER ALIMENTOS

EL MEJOR COMBUSTIBLE PARA RENDIR MÁS



FOTOS: ISTOCKPHOTOS

¿Qué comemos hoy?

Receta de Steak de Coliflor a la parrilla con Pesto de Aguacate

La coliflor está de moda, pero causa rechazo en algunas personas por el olor que desprende al ser cocinada. Esta receta resulta muy atractiva para las personas más carnívoras. Es un plato vegetariano que se puede hacer en la parrilla, barbacoa o a la piedra, y que anima a probarla a los más pequeños de la casa y a los más reticentes a comer verduras. Una forma de disfrutar de las ventajas de las coles, vegetales llenos de propiedades para la salud.

Tiempo de preparación: 20 minutos

¿QUÉ NECESITO?

Ingredientes para 4 personas

- 16 cortes de coliflor en brotes del grosor de un dedo
- Ajo en láminas y aceite de oliva AOVE, sal y pimienta al gusto

Para el Pesto de Aguacate:

- Un aguacate maduro, hojas de albahaca, piñones, ajo, aceite de oliva y queso parmesano. Sal y pimienta al gusto y zumo de limón para evitar que se oxide y coja color marrón.

¿CÓMO SE HACE?

Fácil, fácil. En una sartén o parrilla, dora las rodajas de coliflor con el ajo en láminas y el aceite AOVE. Da la vuelta con cuidado para que no se rompan los arbolitos y dora el otro lado.

El pesto de aguacate se prepara igual que el pesto tradicional, añadiendo a un bol con aceite de oliva AOVE, la pasta de aguacate

machacado, las hojas de albahaca, los ajos machacados, los piñones troceados y las lascas de queso parmesano. Se machaca y revuelve todo bien hasta obtener una mezcla casi homogénea y se guarda en la nevera con unas gotas de zumo de limón antes de tapar, para evitar que se oxide y pierda el color verde intenso.

COLIFLOR

Alimento para deportistas

POR YOLANDA VÁZQUEZ MAZARIEGO

PROPIEDADES

→ **SISTEMA INMUNE.** Es rica en vitamina C y otros antioxidantes que pueden fortalecer las defensas y ayudar a prevenir enfermedades.

→ **CONTROL DE PESO.** Es muy baja en calorías (25 kcal por 100 g) y carbohidratos. Rica en fibra saciante, la convierte en una excelente opción para personas con ansiedad al comer.

→ **NUTRITIVA.** Es rica en vitamina C, vitamina K, ácido fólico, potasio y magnesio.

→ **ANTICANCERÍGENA.** Toda la familia de las coles tiene compuestos antioxidantes y antiinflamatorios como los glucosinolatos, relacionados con menor riesgo de cáncer de pulmón, de mama, de próstata y de colon. Estas sustancias también inducen la muerte celular o apoptosis de las células cancerígenas, e inhiben la formación de vasos sanguíneos tumorales, o angiogénesis, y con ello evitan la migración de las células tumorales, responsables de la metástasis.

→ **ANTIINFLAMATORIA.** Tiene compuestos como los indoles y los isotiocianatos que ayudan a mantener bajos los niveles de inflamación celular. Su ingesta se recomienda a personas que sufren de enfermedades inflamatorias crónicas como la artritis.

→ **DIGESTIVA.** Es rica en fibra prebiótica, lo que puede ayudar a mantener la salud del sistema digestivo, manteniendo la población saludable de microbiota. Además ayuda a regular el tracto intestinal y el estreñimiento. También contiene enzimas digestivas que pueden ayudar a descomponer los alimentos y absorber mejor los nutrientes.

→ **CARDIOVASCULAR.** Es baja en grasas saturadas y colesterol, y rica en compuestos que pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, como la vitamina C, el ácido fólico y el potasio.

→ **SALUD CEREBRAL:** También aporta colina, un nutriente esencial que se encuentra en la coliflor y ayuda a mantener la salud del cerebro y del corazón.

Es **importante** tener en cuenta que el valor nutricional de la coliflor puede disminuir si se cocina en exceso o se cocina de manera inadecuada. La cocción prolongada puede reducir el contenido de nutrientes y alterar el sabor y la textura. Por lo tanto, es recomendable cocinarla al vapor o saltearla brevemente para preservar la mayoría de sus nutrientes.

ADVERTENCIA: Como el resto de las coles es un alimento FODMAP, rico en carbohidratos de cadena corta que fermentan rápidamente en el intestino y pueden favorecer la producción de gases, hinchazón abdominal, dolor y calambres. Si tienes problemas de gases o enfermedades como síndrome de intestino irritable, etc., debes tomar estos vegetales con moderación o evitarlos.

Investigaciones sobre (*Brassica oleracea* var. *botrytis*)

- En 2017 un estudio cruzado aleatorio en *Mol Nutr Alimento Res*, encontró que el consumo durante 2 semanas de una dieta con 6 raciones de 84 g de brócoli, 6 raciones de 84 g de coliflor, y 6 raciones de sopa de brócoli y camote, aumentó la población de lactobacilos y bacterias reductoras de sulfato en la microbiota intestinal, que se relacionan con mejor salud gastrointestinal.
- También en 2017 se publicó un estudio del departamento de neurología de la Facultad de Medicina de la U. de Pittsburgh (EE.UU.) en el que se encontró que el sulforafano protege de la enfermedades neurodegenerativas, y enlentece el deterioro cognitivo.

- Otro estudio del hospital Ningbo de Zhejiang en China de 2022, encontró que el sulforafano reduce la proliferación de las células del cáncer de mama y aumenta la apoptosis en ratones, al suprimir la vía de señalización NF-κB/MMP-9 relacionada con el avance de este tumor.
- Y otros estudios han encontrado que los extractos ricos en isotiocianato de la coliflor, inhiben la actividad metabólica y aumentan la liberación de radicales libres de oxígeno en células humanas de cáncer colorrectal in vitro y in vivo, efecto quimio-preventivo que se sigue estudiando.



CURIOSIDADES SOBRE LA COLIFLOR

- > La coliflor es de la misma familia *Brassicaceae* (o mostaza), junto al brócoli, lombarda, coles de Bruselas, repollo, kale, rábanos, berza, nabos, mostaza, etc.
- > La parte comestible es en realidad la flor, de ahí su nombre, y su color original es verde. Las blancas se obtienen al tapar las plantas para que no les dé el sol y produzcan la clorofila, pero que sepas que las verdes tienen aún más propiedades y son más ricas en vitamina C y sabor. Hay también variedades de color morado ricas en antocianinas, y naranjas ricas en betacarotenos.
- > La coliflor cruda rallada es un sustituto del arroz, y sustituye a la harina para la base de pizzas o recetas de masa. Aunque la solemos comer cocida, se puede comer cruda, a la parrilla como en la receta, frita o hacer encurtidos en vinagre que la convierten en alimento probiótico al enriquecerla en bacterias vivas saludables.
- > Los matemáticos han estudiado la coliflor por su geometría única, tiene una dimensión fractal de 2,8; y el ángulo entre los arbolitos a medida que se van alejando del centro, es de 360 grados dividido por la proporción áurea.
- > Para evitar el olor al cocinar la coliflor, puedes añadir un chorrito de vinagre o de leche al agua de cocción, pero debes saber que el olor azufrado indica un alto contenido en las sustancias con múltiples propiedades para la salud.

100 g de Coliflor

Una taza de coliflor cruda picada (100 gramos) contiene aproximadamente:

Energía: 25 Kcal	Vitamina K: 20% de la IDR
Proteína: 2 gramos	Ácido fólico: 14% de la IDR
Grasa: 0,3 gramos	Potasio: 9% de la IDR
Carbohidratos: 5 gramos	Magnesio: 4% de la IDR
Fibra: 2,5 gramos	Calcio: 2% de la IDR
Azúcares: 2,5 gramos	Hierro: 2% de la IDR
Vitamina C: 77% de la ingesta diaria recomendada (IDR)	



**NO
ENTRENES
MÁS,
ENTRENA
MEJOR**

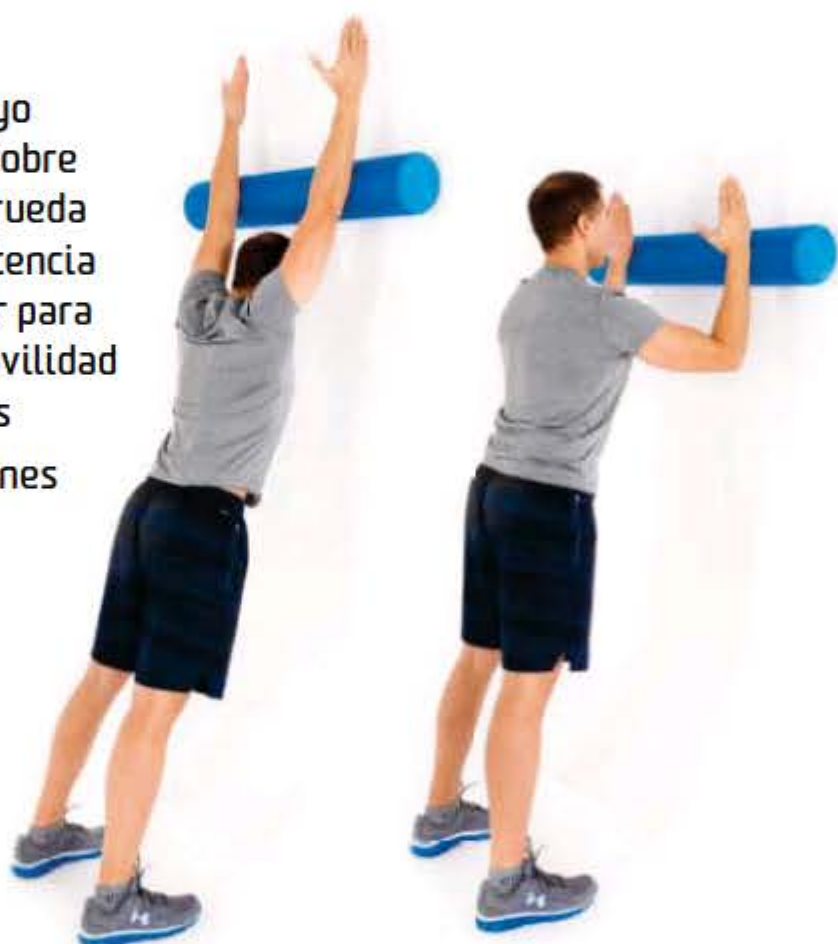
Por: Domingo Sánchez
www.prowellness.es/

2. EJERCICIOS **ANTICHEPA** [CORRIGE Y REFUERZA TU POSTURA]

Comienza por la movilidad, es la base

► Realiza este circuito de ejercicios para ganar movilidad en la cintura escapular y devolver los rangos de extensión y rotación a la región torácica de la columna.

1 Con apoyo frontal sobre una pared rueda con la asistencia de un roller para aportar movilidad de hombros
6 repeticiones lentas



Una de las principales alteraciones que tenemos por la vida laboral con eternas jornadas en posición sentada, es la pérdida de la correcta postura por posiciones cifóticas (chepa) que terminan afectando a la zona cervical. Te vamos a descubrir algunos ejercicios de movilidad y reforzamiento para incluir en tus entrenamientos y ayudarte a conseguir un mejor patrón postural.

2 Extiende columna sobre un roller y realiza ligeros movimientos de rotación a ambos lados
4 repeticiones lentas



3 Desde cuadrupedia, sitúa una mano posterior y rota la cintura escapular intentando llevar el codo en vertical.
4 rotaciones a cada lado manteniendo la posición final un instante.



4 Estira al pectoral menor para conseguir buena libertad de movimientos en la cintura escapular. Si no se dispone de movilidad, será difícil cambiar el patrón postural incorrecto de hombros adelantados. Mantén la posición 10" repitiendo 3 veces



5 Apoya antebrazos e intenta "crecer" hacia arriba soltando el aire para mejorar la extensión y eliminar presión interdiscal. Repite 4 veces lento



► Conseguir movilidad articular es la base de este objetivo, debes incluir estos ejercicios cada día de tu entrenamiento. Incluye este circuito de ejercicios al inicio de tu sesión e incluso alguno de ellos en tu jornada laboral o a lo largo del día, para resetear tu postura. Este hábito será importante si deseas cambiar tu patrón postural evitando alteraciones provocadas por adoptar posiciones incorrectas duran-

Refuerza la musculatura posterior

► Una vez que has ganado movilidad, es el momento de aplicar ejercicios de fuerza para favorecer la retracción escapular y vencer a la acción de la gravedad y conseguir un patrón postural mucho más correcto. Puedes aplicar estos ejercicios en forma de circuito con 3-4 rotaciones o bien incluir estos recursos en tus entrenamientos.



1 No puede faltar una abducción horizontal con tensor. Separa los brazos en rotación externa hasta que el tensor contacte con el pecho. 12 repeticiones pausando un instante al final.



2 Uno de los mejores ejercicios es el remo con mancuerna, pero siempre que utilices la técnica correcta. Más que elevar el codo piensa en elevar el hombro para favorecer la retracción escapular.



3 La elevación T con mancuerna consigue reforzar a los aductores de escápulas. Selecciona una carga ligera, pero mantén la posición final unos instantes.

4 Esta abducción aporta también rotación torácica lo que representa uno de los ejercicios más completos. Separa el agarre y mantén la posición final un instante. Realiza 4 repeticiones a cada lado.



Consejo experto

El importante erector espinal

La pérdida de fuerza provoca atrofia y debilidad en los músculos erectores que unido a la adopción de hábitos posturales estáticos que limitan la movilidad, van generando patrones posturales incorrectos con la acentuación de las curvas lumbar, torácica y cervical, que terminarán provocando desequilibrios, tensiones y finalmente dolor.



✗ Columna con alteraciones en sus curvas donde aumenta el tono muscular, flexores de cadera y trapecios.



✓ En una columna equilibrada se mantienen las curvas naturales y se encuentran activos los músculos de la pared abdominal.

Un buen acondicionamiento de la musculatura lumbar posterior con acciones de extensión, sin duda conseguirá un mejor patrón y te ayudarán a vencer a la acción de la gravedad.

Este ejercicio de extensión sobre un fitball resulta seguro y te ofrece un rango desde flexión hasta la extensión completa de la columna. Incluye 2-3 series con 8 repeticiones lentas en tu fase de activación previa a la sesión.



En el canal de YouTube de **Sport Life.es** tienes vídeos de Domingo Sánchez con explicaciones a los ejercicios de cada artículo y más.

ASÍ FUNCIONA...

ASÍ AFECTA EL EJERCICIO A LA CIRCULACIÓN

El ejercicio aeróbico provoca en el cuerpo una respuesta circulatoria integral. El sistema nervioso autónomo regula la frecuencia cardíaca, la contracción y el tono vascular. Durante el ejercicio, el flujo sanguíneo del músculo esquelético aumenta mucho debido principalmente a la producción de metabolitos vasodilatadores

ENLACE AL CANAL

rebrand.ly/byneon

O escanea el código QR



EN EL CORAZÓN
aumenta la velocidad de contracción y el volumen de sangre bombeada

1 La anticipación del ejercicio estimula los centros cardiorreguladores, aumentando la frecuencia cardíaca

3 La estimulación del bulbo raquídeo unido a la acción de las catecolaminas aumentan la velocidad de descarga del nódulo sinuauricular del corazón (ritmo cardíaco)

4 La señal de variación de la presión sanguínea de los barorreceptores vasculares es anulada por la estimulación simpática generalizada

2 Las cápsulas suprarrenales producen catecolaminas (neurotransmisores como la adrenalina, noradrenalina y dopamina...)

5 Los nervios simpáticos y las catecolaminas actúan sobre el músculo cardíaco aumentando o reduciendo la fuerza de contracción

6 Los metabolitos liberados por los músculos provocan un aumento de diámetro vascular para aportar mayor volumen de oxígeno

7 Aumenta el retorno venoso por acción del corazón y de la respiración

SANGRE CON OXÍGENO

8 Disminuye el flujo sanguíneo del lecho esplácnico (tubo digestivo, bazo, páncreas e hígado)

9 Disminuye el flujo sanguíneo del lecho hepático y estómago

SANGRE SIN OXÍGENO

Aumenta el gasto cardíaco (volumen total de sangre bombeada)

La sangre fluye hacia otras zonas: el encéfalo, el corazón y especialmente los músculos

SANGRE SIN OXÍGENO

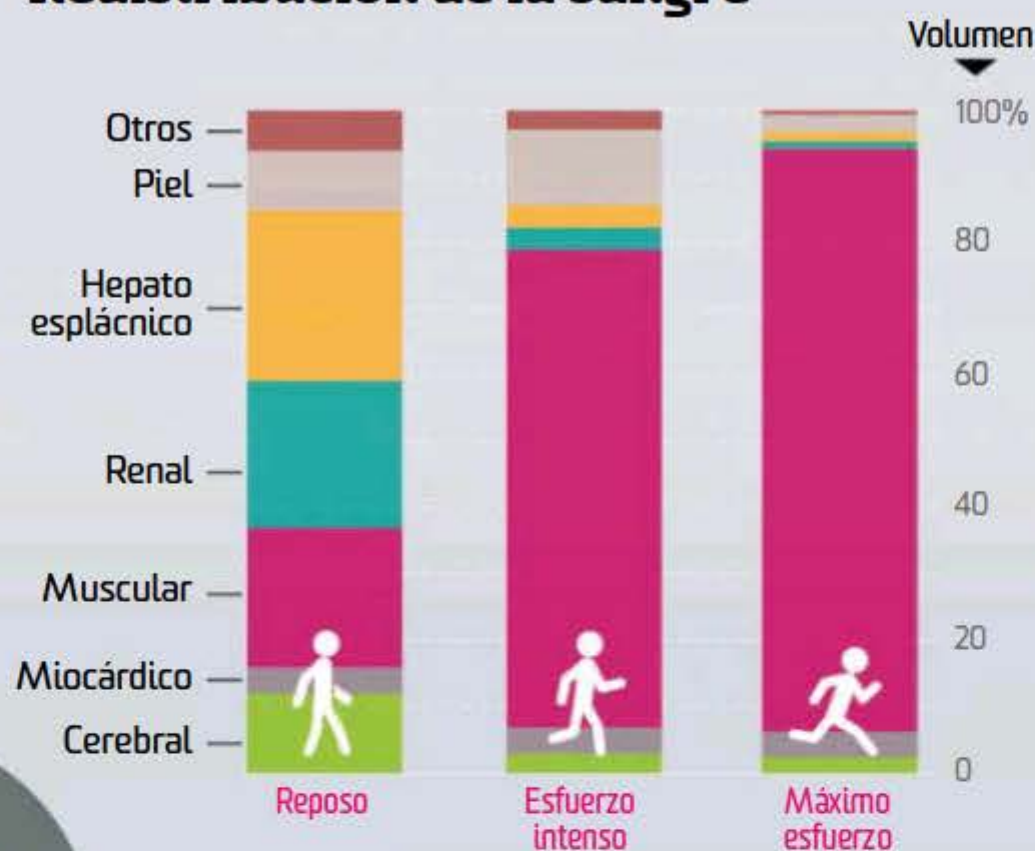
¿Cuánto bombea el corazón?



Los nervios musculares informan el bulbo raquídeo de su estado metabólico

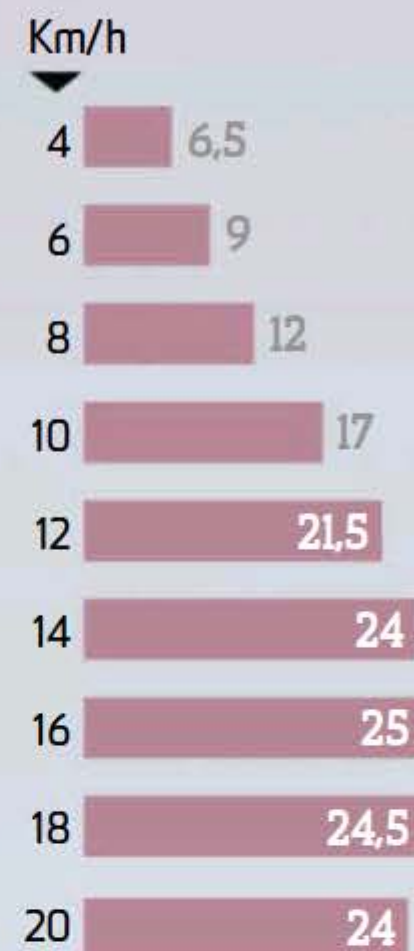
Al realizar ejercicio, la demanda de oxígeno a los músculos activos aumenta de forma acusada

Redistribución de la sangre



Gasto cardíaco

Litros de sangre / minuto bombeados por el corazón en carrera



SANGRE CON OXÍGENO

Se produce una compresión inicial seguida de una importante vasodilatación, debido a la liberación de metabolitos y a la adrenalina circulante en el torrente sanguíneo

13

Músculo

Disipación

12

La sangre fluye en mayor cantidad cerca de la piel favoreciendo la transferencia de calor al ambiente. Después se produce la vasodilatación capilar para favorecer la disipación de calor

Capilares

Piel

11

10

El flujo sanguíneo renal efectivo se reduce a medida que aumenta la intensidad del ejercicio

Vasoconstricción en un primer momento del ejercicio (disminuye la conducción de calor desde el núcleo interno a la piel)

SANGRE SIN OXÍGENO

El flujo sanguíneo renal es de de 1 L/min en reposo y puede disminuir a 200 ml durante el ejercicio intenso



FITNESS Y ENTRENAMIENTO:

5 VERDADES ABSOLUTAS

(Que absolutamente nadie puede rebatir...)



TOMMY ÁLVAREZ es entrenador personal. Le encanta escribir y su lema es: "Ayudar a gente increíble a ser increíblemente fuerte".
IG: @tommytraining
www.tommytraining.com

ATENCIÓN:

Este artículo está basado en historias reales y es apto para aquel público que respeta la investigación científica como el acercamiento más preciso a la verdad.

Fotos: iStockPhotos



"YO LO QUE CREO ES QUE..."

"Este ejercicio es malo para la espalda"

"Tienes que estirar media hora"

"Lo mejor es que no comas carbohidratos"

"Los burpees son lo mejor para ti"

"Michael Jackson sigue vivo, ahora es monje tibetano y canta villancicos en chino".

La gente tiende a tener una idea, de alguna manera preconcebida, de casi cualquier asunto de la vida.

El fitness y el mundo del entrenamiento no iban a ser distintos.

Y eso está muy bien, siempre que esa "pre-concepción" sea revisada cada cierto tiempo.

Tener una opinión sobre cualquier aspecto singular y cotidiano es absolutamente normal, se forma desde la experiencia de vida, la ética personal y el posible conocimiento específico.

Dar un consejo imperativo sobre cualquier aspecto singular y cotidiano es más peligroso, pues la persona receptora (casi con total seguridad) no tiene la misma experiencia de vida, la ética personal y el posible conocimiento específico.

"LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA DICE QUE..."

Observar, experimentar y probar cosas de una manera sistemática hasta concluir en teorías es un trabajo arduo, y que envuelve a grupos de personas dispuestas a la exploración masiva para el descubrimiento más específico.

¡Es ciencia colegas!

La evidencia científica es la que pone el sello de "probado" en muchos aspectos y también el de "se necesitan estudios futuros" en otros.

Hoy vamos a hablar de 5 aspectos del fitness y el entrenamiento "probados", esos que entran en la categoría del "sí o sí".

Aspectos que, desde la pirámide de la ciencia, nadie puede rebatir.

Aspectos que, sin embargo, desde la sombra de la ignorancia, siguen convirtiéndose cada día en carne de "Pues yo creo que..."

Estas son 5 verdades que, pienses lo que quieras pensar y creas lo que quieras creer son, a día de hoy, definitivas, claras y absolutas.

La Ciencia ha hablado.

SIGUE

VERDAD ABSOLUTA 1

→ *El Entrenamiento de fuerza NO ESTANCA EL CRECIMIENTO DE LOS/AS NIÑO/AS.*

Como padre/madre o entrenador/a es demasiado fácil volverse loco con el gran número de opiniones que circulan sobre este tema.

Hay quién grita que levantar pesas a una temprana edad va a detener y el crecimiento del niño/a y que puede fracturar las placas de crecimiento.

Otros creen que el entrenamiento temprano en niños/as es seguro, siempre que se haga especial hincapié en la técnica de ejecución.

Pero, la única y absoluta verdad científica es que:

"No hay evidencia alguna de que el entrenamiento de fuerza detenga el crecimiento de los niños/as".

Hay una completa investigación que no solamente sugiere que el entrenamiento de fuerza no es perjudicial para los niños/as de edad temprana, sino que les aporta grandes beneficios, siempre que estén preparados mentalmente y en un ambiente idóneo de supervisión.

No deja de ser curioso que muchos padres y madres no tienen problema alguno con otras modalidades deportivas, como fútbol o baloncesto, estadísticamente probadas como más lesivas que el entrenamiento de fuerza.



En el apartado de las lesiones en entrenamiento de fuerza en edades tempranas, se resumen básicamente en una pobre supervisión adulta.

La mayoría de niños y niñas llegan a la sala de fuerza como parte de su preparación deportiva. Para mucho/as esto no ocurre hasta los años de instituto.

Sin embargo, sería incluso ideal comenzar en la niñez, ya que hay varios beneficios asociados al entrenamiento de fuerza prematuro, incluyendo la formación y el crecimiento normal de los huesos. De hecho, se ha demostrado una densidad ósea superior en atletas que comenzaron más pronto su entrenamiento de fuerza.

Además, levantar pesas a edades tempranas puede ayudar a reducir la aparición de lesiones en otros deportes.

Ahora bien (que te veo venir...)

Esto no significa, ni por asomo, que tu hijo empiece a levantar pesas en el gimnasio y entrene contigo.

- El niño o la niña deben sentirse cómodos, con la sensación de querer hacerlo.

- Obviamente comenzar con cargas ligeras y su propio peso corporal como resistencias.

- Y, para mí, la parte más importante es hacerlo divertido. Si no es divertido los estás forzando hacer algo que realmente no quieren, y esto no funcionará nunca. Además, pueden sentir adversidad para retomarlo en el futuro. Deben disfrutarlo y crear auto-estima en ellos/as.

Mensaje final:

El entrenamiento de fuerza es seguro para niños de cualquier edad siempre que estén adecuadamente entrenados y supervisados.

Por supuesto, consulta con su pediatra para conocer si hay alguna condición especial individual primero.

Pero, otra vez, ENTRENAR FUERZA NO DETIENE EL CRECIMIENTO EN NIÑOS.

Malina, R.M., Weight training in youth-growth, maturation, and safety: an evidence-based review. Clin J Sport Med, 2006. 16(6): p. 478-87.

VERDAD ABSOLUTA 2

→ *La Grasa corporal NO SE PUEDE ELEGIR DE DÓNDE SE PIERDE.*

Te voy a contar un secreto al oído.

¡Shhh, acércate!

Aún hay gente que cree en elfos, gnomos, que la tierra es plana, que Stallone debería llevarse un Óscar cada año y que la grasa puede eliminarse por zonas.

"¿Si hago 100 abdominales al día puedo eliminar la grasa de mi cintura?

No.

¿Y si hago 300?

No.

¿500?

¡Cierra al salir!"

Es simple mi gente:

"No hay manera alguna de dictar de qué área de tu cuerpo quitas la grasa.

Es fisiológicamente imposible".



Da igual, todos los abdominales del mundo no te van a hacer perder grasa de tu abdomen de manera directa. Así como todas las extensiones, rotaciones externas y abducciones de cadera no te van a quitar grasa directamente de tus glúteos.

Tratar de parchear tus problemas de grasa por áreas es un trabajo en vano.



¡ALERTA EMPOLLONA!

Cuando consumes muchas calorías, tu cuerpo convierte ese exceso de nutrientes en unos compuestos de base grasa llamados triglicéridos, que son almacenados en unas células llamadas adipocitos.

Los adipocitos son almacenes plegables, que bien se encojen o se expanden para acomodar los depósitos



tos de grasa y están presentes en prácticamente todo el cuerpo.

Cuando haces ejercicio los triglicéridos son descompuestos en ácidos grasos, que son transportados por la sangre para ser usados en los tejidos requeridos como energía.

Como los ácidos grasos deben viajar a través del sistema circulatorio (un evento que conlleva tiempo) es igual de eficiente para tu cuerpo utilizar grasa de un área como de otra. En otras palabras, la proximidad de las células de grasa a los músculos que están trabajando es totalmente irrelevante desde el punto de vista de la energía. Ya que el cuerpo no puede usar grasa preferentemente de un área, simplemente se extrae de los adipocitos de todas las re-

giones del cuerpo, incluyendo cara, tronco y extremidades.

Mensaje final:

Cuando haces ejercicio, la grasa será quemada de manera global a través de tu cuerpo. Algunas áreas pueden ser más sensibles a la pérdida de grasa que otras, pero con tiempo, incluso las áreas más persistentes a esas pérdidas, mejorarán. Obviamente, siempre que mantengas la consistencia del ejercicio y te mantengas en un régimen de déficit calórico.

► Sanchis-Moysi, J., et al., Greater Reduction in Abdominal Than in Upper Arms Subcutaneous Fat in 10- to 12-Year-Old Tennis Players: A Volumetric MRI Study. *Front Pediatr*, 2019. 7: p. 345.

VERDAD ABSOLUTA 3

→ **Cualquier rango de Repeticiones PUEDE CREAR HIPERTROFIA MUSCULAR.**

Esta era una típica conversación de gimnasio en los 90 (y aún sigue coleando):

"Voy a trabajar series de entre 8-12 repeticiones para aumentar mis músculos, ¿y tú?..."

"Yo voy a trabajar resistencia para 'definir', entonces voy a hacer series largas de 12-15 repeticiones".

La teoría dice que las cargas altas, entre 3-5 repeticiones, incrementan la fuerza máxima. Las cargas moderadas (6-12 repeticiones) optimizan la hipertrofia muscular (aumento del tamaño) y las cargas bajas (>15 repeticiones) incrementan la resistencia muscular local.

Pues bien, la literatura científica reciente justifica ampliamente que:

No existe una "Zona Hipertrofia" ideal.

Traducido: Ambas cargas (altas y ligeras) mejoran la hipertrofia e incrementan el tamaño muscular.

Eso sí, tal y como señala uno de los máximos expertos en hipertrofia muscular, Brad Schoenfeld, "Puedes lograr la hipertrofia con tan solo 3-5 repeticiones hasta 40 repeticiones por serie."



Pero, desde el punto de vista de la eficiencia, un rango moderado de repeticiones entre 8-12 u 8-15 es dónde deberías estar la mayor parte de tu entreno".

► Schoenfeld, B.J., et al., Loading Recommendations for Muscle Strength, Hypertrophy, and Local Endurance: A Re-Examination of the Repetition Continuum. *Sports (Basel)*, 2021. 9(2).

Mensaje final:

Cualquier rango de repeticiones tiene el beneficio de poder conseguir aumentos de tamaño del músculo, siempre que se culminen con un alto grado de esfuerzo. Pero, desde el punto de vista de la eficiencia, el rango entre 6-12 repeticiones parece ser idóneo.

VERDAD ABSOLUTA 4

→ *Estirar NO PREVIENE LESIONES.*

Escribo esto con mi casco y mi chaleco anti-hater preparados.

¿Es este quizás el mayor mito del fitness?...

Durante años me sentí peor que los demás.

Yo era rápido, ágil y podía saltar más que la media de mis compañeros, pero eso de no poder tocarme los pies sin doblar las rodillas era una losa en mi chepa.

Le damos al botón de avance rápido » y hoy puedo decir lo siguiente con total entereza (y como una verdad absoluta):

"¿Y qué? ¿A quién carajo le importa si puedo tocarme los pies o no?"

Si tú sí que puedes ¡enhorabuena socio/a!, pero la realidad es que solamente necesitas cierta flexibilidad para estar saludable y desempeñarte correctamente.

Y ahora a lo que vamos, ¿y qué hay de prevenir lesiones?

De acuerdo con 3 décadas de meta-análisis, el estiramiento estático puede darte un 1% de prevención.

En realidad, la flexibilidad es un estado neuromuscular que ayuda a limitar tus movimientos para que no te lesiones.

Si ponemos a una anciana de 70 bajo anestesia, podrá hacer el espagat completo en el suelo.

Así que lo cierto es que tú ya eres tan flexible cuanto necesitas ser.

No estás alargando tu músculo, ni haciéndolo más grande cuando lo estiras.

Es más, tu cuerpo interpreta esto como una amenaza de lesión potencial y hace que el músculo se cierre en banda, se apague. Esto, a su vez, provoca inestabilidad de las articulaciones unidas a ese músculo, lo que te hace más susceptible a la lesión.



Mensaje final:

Si quieres, solamente si lo deseas, deja ese estiramiento para después de la actividad, pero como canal para relajar el sistema nervioso.

Y ¿para prevenir lesiones?...

Pues aprende a moverte mejor.

► *McHugh, M.P. and C.H. Cosgrave, To stretch or not to stretch: the role of stretching in injury prevention and performance. Scand J Med Sci Sports, 2010. 20(2): p. 169-81.*

VERDAD ABSOLUTA 5

→ *Las personas mayores (y muy mayores) DEBEN TRABAJAR SU POTENCIA.*

Has leído el titular ¿verdad?

Pues bien, ahora tenemos en un extremo a mi amigo Pedro que piensa que su vecino Antonio de 85 años tiene que dar saltos a un cajón en un box de CrossFit.

Y en el extremo contrario está mi amigo Julio que sabe que la potencia (la rápida contracción muscular) se puede conseguir incluso con acciones isométricas, o simplemente con un "Pedro levántate un poco más rápido de la silla (o del squat)".

La primera cosa es clara:

Si pasan las décadas y tu fuerza muscular disminuye, prepárate para deficiencias en tu movilidad, discapacidad y algunas caídas, esperemos que sin fractura... Difícil. (Igual ahora te fijas en cómo se están moviendo tus amados abuelitos y si son capaces de reaccionar en un paso de peatones o al sentir que pierden el equilibrio).

La segunda cosa también es muy clara:

El entrenamiento de fuerza explosivo parece seguro y bien tolerado en mayores sanos, incluso en octogenarios, provocando cambios de adaptación neuromuscular en aquellas variables fisiológicas relacionadas con caídas y discapacidad en individuos mayores-muy mayores.

La tercera es también clara:

Aunque siempre hay tiempo para responder, es decir, nunca es tarde para empezar y obtener beneficio del entrenamiento de fuerza y potencia, también es cierto que cuanto antes empieces mucho mejor llegarás a esa etapa de la vida.

La cuarta no está tan clara:

¿A qué estás esperando?...

Está clarísimo:

El entrenamiento de Fuerza y Potencia progresivos es Eficiente, incluso con intensidades altas, para frenar la sarcopenia y mantener la función motora.

Este tema es verdaderamente significativo si queremos no sólo alargar la expectativa de vida, sino de vivirla plena.

La pérdida de fuerza y potencia en personas mayores tiene importantes implicaciones para la salud.

Incluso en mayores sanos, las comparaciones implican una pérdida de fuerza de alrededor un 1,5% por año y de potencia de alrededor del 3,5% por año (en el promedio de edad entre 65-84 años).

Por otro lado, las personas ancianas sanas son al menos tan sensibles al entrenamiento de fuerza como los adultos jóvenes.



► *(Young A, Skelton DA. Applied physiology of strength and power in old age. Int J Sports Med. 1994 Apr;15(3):149-51. doi: 10.1055/s-2007-1021037. PMID: 8005728.)*

Nuestras futuras generaciones de mayores necesitan un giro de 180°.

Llegó la hora de "mandarles a caminar" como complemento a sus entrenamientos de fuerza y no como su principal actividad.

Mensaje final:

Aunque la mayoría de la gente cree que la necesidad de desarrollar la potencia es sólo importante para la élite deportiva, es de la misma manera crucial para las personas mayores y muy mayores.

► *Caserotti, P., et al., Explosive heavy-resistance training in old and very old adults: changes in rapid muscle force, strength and power. Scand J Med Sci Sports, 2008. 18(6): p. 773-82.*



Liv

04.06.23

LOS MOLINOS (MADRID)
¡VUELVE EL MOUNTAIN BIKE DE LA MUJER!



LOS MOLINOS
ayuntamiento

LA GRAN FIESTA DEL MTB FEMENINO

SALIDA: 10:00 H

DOS RECORRIDOS

10 KM / 163 M D+

18 KM / 388 M D+

TALLERES 03.06

**CONDUCCIÓN
MECÁNICA**

MOUNTAINBIKEDELAMUJER.COM

Organiza:

BIKE
www.mountainbike.es

Colabora:

MARNYS®
Natural Quality

MÁSMÓVIL



LIVALL
Redefine Your Safety



**SPORT
LIFE**
MOVILIDAD, COMUNICACIÓN Y EVENTOS

CORRE COMO UN FELINO

Mejora tu técnica de carrera con los consejos de Roberto Alaiz

Es uno de los mejores corredores de 10 kilómetros de nuestro país. El atleta leonés de PUMA te va a ayudar a mejorar tu técnica de carrera: el camino más corto para mejorar tus marcas.

Cuando nos proponemos mejorar los corredores populares cometemos el error de pensar de cuántos más kilómetros sumemos el entrenamiento más rápido vas a bajar nuestras marcas. Pues en el mundo del running la matemáticas no son exactas. **Más puede ser menos.** La clave está en saber hacer los kilómetros que realmente necesitas, con la recuperación que te permite asimilar los entrenamientos y reducir al máximo el riesgo de lesión. Para ello es muy importante hacer el entrenamiento de la fuerza y también trabajar la técnica de carrera. En este artículo vas a encontrar los ejercicios que nos recomienda Roberto Alaiz para mejorar la técnica de carrera. De verdad que no son un gran esfuerzo. Sólo la disciplina para dedicarles 15 minutos

una vez que hemos terminado nuestro rodaje, 2 veces a la semana (siempre separados por 2-3 días entre ellos). Nos van ayudar a tener una zancada más eficiente: correr más rápido con el mismo esfuerzo. Para los ejercicios busca una superficie plana de 40-50 metros, mejor si es blanda como puede ser césped o tierra, para evitar problemas en las articulaciones ocasionadas por el elevado impacto que pueden tener algunos de los ejercicios. Debes saber que los ejercicios de técnica de carrera no tienen un efecto milagroso. Desafortunadamente, no vas a conseguir cambios en tu técnica de carrera pronto, pero te podemos asegurar que merece la pena. Empezarás a notar los cambios a nivel biomecánico y del sistema nervioso en 3 ó 4 meses.



¿Y CUÁNTO INFLUYE EN NUESTRO RENDIMIENTO CORRIENDO PERDER PESO?

Una de las formas más fáciles de mejorar tus tiempos cuando corredores es perdiendo peso... ¡Siempre y cuando haya algo que perder! hay muchos runners que ya están afinados de sobra. Una vez que estás en un peso razonablemente bajo, eliminar kilos no te hará ir más rápido corriendo, todo lo contrario. Tu IMC (Índice de Masa Corporal) no debería bajar nunca de 18.5.

Pero si este no es tu caso y tú todavía tienes algún kilo de más, que sepas que llegar a tu peso ideal tendrá el premio de un buen mordisco a tus marcas en las carreras populares. Esta tabla es una referencia de los segundos aproximados que le puedes robar al crono al dejar los kilos atrás.

Peso perdido	5 km	10 km	Medio maratón	Maratón
1 kg	15"	28"	55"	1'55"
2,5 kg	35"	1'05"	2'15"	4'25"
5 kg	1'05"	2'10"	4'30"	8'55"
10 kg	2'10"	4'20"	8'55"	14'40"

LOS EJERCICIOS DE TÉCNICA DE CARRERA QUE TE RECOMIENDA ROBERTO ALAIZ

1 RUSOS:
Mini saltos utilizando el tobillo, armando el pie y recepción con la rodilla trabajamos la impulsión desde el pie.



2 SKIPPING-RODILLA UNILATERAL:
Realizamos una impulsión como en el ejercicio anterior armando el pie, pero esta vez llevando la rodilla hacia arriba formando un ángulo de 90°, realizamos el ejercicio con una pierna manteniendo la zancada de la otra con una técnica de carrera normal.



3 SKIPPING-RODILLA BILATERAL:
Realizamos el mismo ejercicio pero esta vez con las dos piernas de manera continua, intentando minimizar el tiempo de contacto de los pies con el suelo.

4 BAILE ETÍOPE:
realizamos la flexión de rodilla de manera lateral para luego lanzar la pierna hacia delante.



5 TÉCNICA DE CARRERA CIRCULAR:
Realizamos una ejecución forzada de la técnica de carrera, ampliando la zancada, proyectando la rodilla ligeramente hacia arriba y hacia delante. El pie aterrizará debajo del glúteo mientras el otro pie permanece armado para buscar el suelo con fuerza.

6 IMPULSIONES A UNA PIERNA. Realizamos saltos impulsando con una pierna ligeramente hacia arriba y sobre todo hacia delante. La pierna de impulsión permanecerá totalmente estirada en la fase aérea y la pierna delantera mantendrá una flexión de rodilla. El cuerpo estará en desequilibrio hacia delante.



7 IMPULSIONES PIERNAS ALTERNAS. Evolución del ejercicio anterior para realizar el ejercicio con ambas piernas, intentando tener el menor tiempo de contacto con el suelo.



8 CARRERA PROGRESIVA: Realizaremos una carrera de unos 40-50 m acelerando en progresión, intentando que el pie de recepción lo haga debajo del glúteo, levantando bien las rodillas y de manera fluida. Sin llegar en ningún momento crisparnos. Buscamos correr rápidos y sueltos.





TODO LO QUE PODEMOS APRENDER DE UN ATLETA PROFESIONAL

¿Cuándo te diste cuenta de que podías ser atleta profesional?
Empecé a correr con 12 años en las Escuelas Municipales de León. Antes había jugado al fútbol sala, patinaba, esquiaba, etc. En categoría junior ya fui finalista en el Campeonato de Europa de 3.000 obstáculos. Pero mi salto de calidad fue un par de años más tarde, en 2013, cuando llegó a nuestro grupo de entrenamiento Sebas Martos. Fue entonces cuando me dije que tenía que ir en serio con esto.

Has pasado un periodo muy largo de lesiones. ¿Qué has aprendido de este periodo en el que tu carrera deportiva se vio interrumpida?
He aprendido a relativizarlo todo mucho. Ahora cuando las cosas me van bien no le doy una gran importancia y si sufro una recaída pienso que no será más de lo que ya he sufrido.

¿Cuáles son ahora tus objetivos?
A corto plazo la Copa de Europa de 10.000 metros en la que quiero estar en un marca que me acerque al Mundial de Budapest. A medio plazo mi gran sueño es estar el año que viene en los Juegos de París ya que todavía no he conseguido ser atleta olímpico. Y a dos años vista, dar el salto a la ruta total en la distancia de maratón.

¿Cómo es un día en tu vida de atleta profesional?
Pues aburrido. Te diría que entrenar, comer y descansar y así en bucle. Te levantas todavía con las piernas doloridas, desayunas, vas a hacer la primera sesión de entrenamiento, comes, luego descansas, metes la segunda sesión, cenas y te quedan las fuerzas justas para meterte en la cama.

¿Cuántos kilómetros llegas a entrenar en una semana?
En una semana de carga hago 165-170 km; no hago tantos como los maratonianos que están haciendo un kilometraje brutal. Le doy mucha importancia a la fuerza. Hago tres

sesiones semanales, dos de fuerza específica y una de ejercicios complementarios.

¿Cuántos días a la semana haces series?

Hemos cambiado mucho el modo de trabajar las series en los últimos tiempos. Ahora entrenamos cuatro días "flojo" y hacemos tres días de series que son los martes, los jueves y los sábados. Los dos primeros días hacemos dobles umbrales, series mañana y tarde, y luego el sábado hacemos más trabajo de consumo de oxígeno. Uno de estos 3 días hacemos trabajo muy fuerte y los dos estamos entre el 90-92% del máximo.

¿Te preocupa mucho el tema de la nutrición?

No tengo nutricionista pero evidentemente vigilo mucho lo que como. Tengo la suerte de tener una genética que no coge peso. Ni siquiera cuando estuve parado unos meses engordé. Yo más que fijarme en lo que tengo que comer, lo hago en lo que no tengo que comer. Evito alimentos refinados e intento comer siempre alimentos de la mejor calidad: mucha verdura, fruta, legumbres, lácteos y carne o pescado cuatro o cinco veces a la semana.

¿Y suplementos?

Son una gran ayuda para mejorar el rendimiento. Yo trabajo con 226 y mis cuatro básicos son las sales (antes y después de entrenar), el *Recovery* para recuperar, el *Nitro Pro* (un concentrado de remolacha que aporta 400 mg de nitratos de manera natural) dos horas antes de hacer series o competir y el magnesio para antes de dormir.

¿Cómo es tu desayuno tipo antes de una carrera de 10 km?

Empiezo con un café, que te ayuda a espabilar el cuerpo, y luego aprovecho los carbohidratos de la avena con leche y miel, y una pieza de fruta, como una manzana o un plátano.

Tu pareja ha sido atleta profesional también. ¿Cuánto te ayuda que conozca por dentro tu deporte?

Es clave. Mucho de lo que estoy consiguiendo es gracias a ella. Para la gente de fuera del mundo del atletismo es difícil entender los sacrificios que hacemos y lo egoístas que tenemos que ser a veces.

ROBERTO ALAIZ PRESENTA LAS NUEVAS "ARMAS" DE PUMA

"*Son verdaderos zapatillones*". Así de contundente se expresa Roberto Alaiz a la hora de comentarnos su opinión de la gama de PUMA que él ha tenido la oportunidad de probar realmente a fondo. Además, todos los que conocen al corredor leonés saben lo conciencioso que es en el análisis de el calzado.

"*Empezando por Deviate Nitro 2 destacaría lo polivalente que es. Es una zapatilla con placa de carbono que es muy rodadora. Yo la uso para mis rodajes largos, pero también para los entrenamientos con ritmos controlados, que los terminé a un ritmo por kilómetro muy cercano al que compito. Tiene la ventaja de que es una zapatilla "muy suave". Con una gran amortiguación que te permite llegar con las piernas muy enteras al final de la carrera*".

A continuación tenemos de la nueva **DEVIATE ELITE NITRO 2**. Es un verdadero cañón. El nuevo Nitro Elite es espectacular, consigue que la zapatilla sea mucho más reactiva que la anterior versión. La combinación de la mediasuela de esPUMA inyectada con el nitrógeno Nitro Elite y la placa de fibra de carbono termoformada, te da un verdadero extra en transferencia de energía en cada zancada.

Una gran opción para todos los que están luchando por mejorar sus marcas en maratón o medio maratón. Es una zapatilla 60 gramos más ligera que la Deviate Nitro 2, en la que también se ha conseguido el *upper* más ligero y con un menor *drop* (se ha bajado de 8 a 6 mm) para lograr la mejor capacidad de respuesta a la vez que la amortiguación, la transpiración y la comodidad de marcha que necesitas en pruebas de tanto kilometraje.



Y por último, mi zapatilla favorita: las **FAST R NITRO ELITE CARBON**. Me encanta su geometría, con la mediasuela en dos piezas, la placa de carbono y la esPUMA Nitro. Es una zapatilla que no es para todo el mundo ni para todas las distancias. Su geometría hace que corras mucho de metatarso. Yo la recomiendo para carreras de 5 o 10 km, y como mucho para medio maratón si tienes muy buena técnica y puedes correr a ritmos cercanos a los 3 minutos por km.

¡TODOS A SUS BASTONES!

Iniciación a la marcha nórdica

La marcha nórdica consiste en incorporar al patrón natural de la marcha humana, el uso activo de un par de bastones diseñados especialmente para el impulso.

Caminaremos con la ayuda del tren superior que se aplicará desde los hombros, no de los codos. Cuando se echa el brazo hacia atrás, la mano debe abrirse de modo natural, para no bloquear las articulaciones del hombro y la muñeca, y hay que volver a cerrarla al bracear hacia delante para controlar el bastón, manteniendo los movimientos suaves, amplios, rítmicos y regulares.

¿QUÉ BENEFICIOS NOS APORTA LA MARCHA NÓRDICA?

Trabaja el 90% de nuestra musculatura, refuerza el sistema inmunitario, aumenta el consumo de oxígeno un 23%, aumenta el consumo calórico, aumenta más de un 15% la frecuencia cardíaca respecto a caminar y disminuye en un 20 % las sobrecargas en las articulaciones del tren inferior. Como consecuencia, disminuye la grasa corporal, mejora la postura corporal, fortalece la espalda, previene la osteoporosis y, al ser un ejercicio simétrico, mejora la coordinación entre los hemisferios cerebrales derecho e izquierdo.

Practicando Marcha Nórdica con la técnica correcta, podemos llegar a mover el 90% de la musculatura de nuestro cuerpo frente al 50% si caminamos sin bastones.

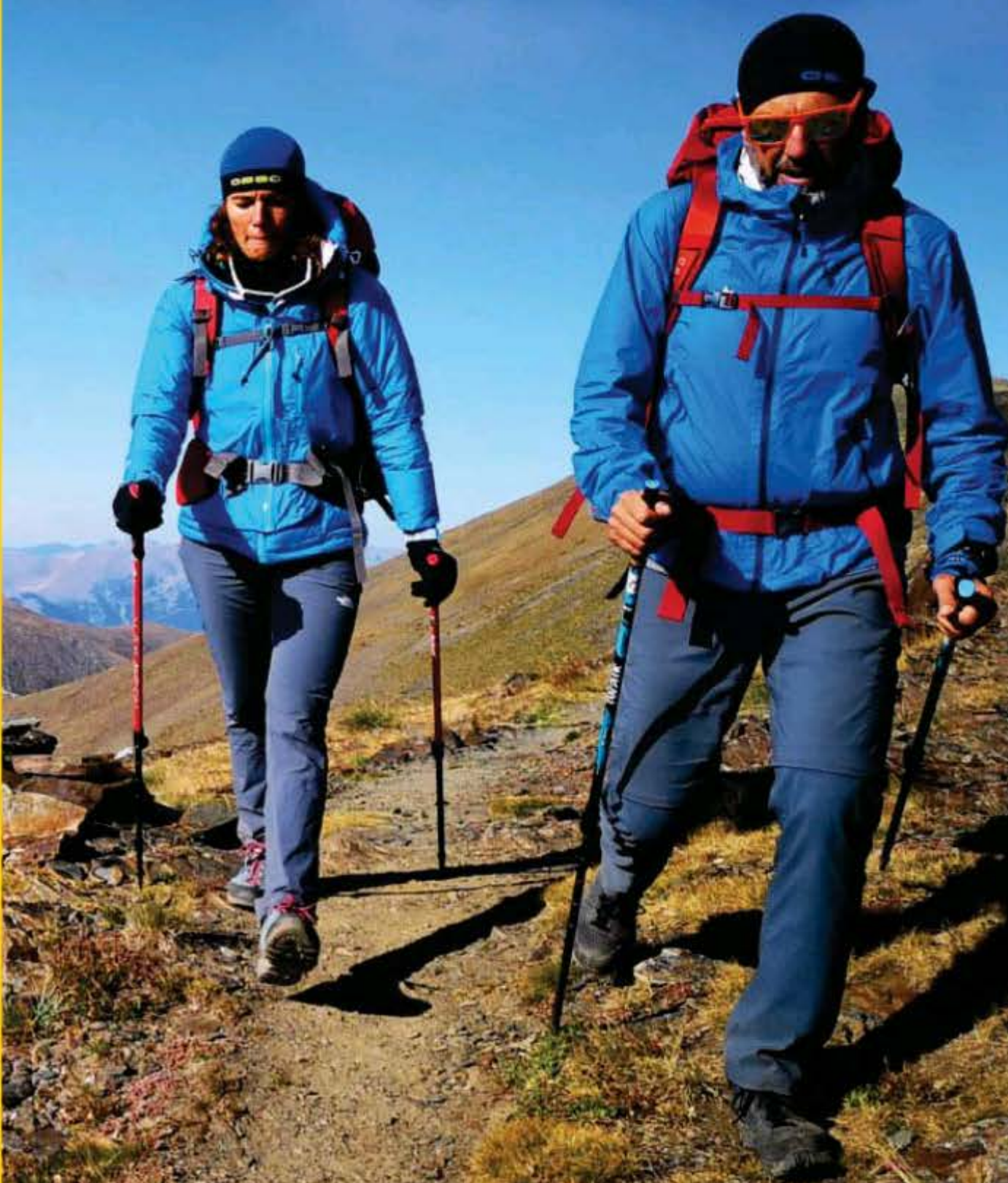
¡La
marcha
nórdica es mucho
más que caminar
con dos bastones!
Y en este artículo
que te lo vamos a
demostrar.

Por ANTONIO BRIEBA, EVA ESPUELAS Y
XAVIER ORTEGA.

Antonio Brieba, Eva Espuelas y Xavier Ortega, son los autores de IMPULSO, un manual gráfico de "MARCHA NÓRDICA". Un libro recomendado Sport Life, que es la base de este artículo de iniciación a la marcha nórdica, un deporte cada vez más popular por sus beneficios, su inclusividad para cualquier edad y condición física y su bajo coste. Además, aúna sociabilización y diversión, mientras te pones en forma en contacto con la naturaleza. En sus páginas puedes aprender la técnica correcta de la mano de los profesores acreditados. ¿A qué esperas? ¡Coge tus bastones y empieza tu camino con IMPULSO!



Puedes comprar el libro en:
<https://cutt.ly/impulsomanualgrafico>



PRINCIPALES MÚSCULOS QUE ACTIVAMOS CON LA MARCHA NÓRDICA

MEDIDA DEL BASTÓN

La altura del bastón será de 2/3 de nuestra estatura, pero atención que el tipo de marcha que vamos a hacer tiene mucho que ver. Usaremos la fórmula siguiente:
Medida del bastón= ESTATURA en cm X (0,66 ó 0,68)
 Si vamos a hacer una marcha nórdica menos intensa multiplicamos por 0,66; si va a ser intensa por 0,68.

- 1- Trapecio
- 2- Subescapular
- 3- Tríceps
- 4- Glúteo
- 5- Isquiotibiales
- 6- Gemelos

- 7- Deltoides
- 8- Pectoral mayor
- 9- Bíceps
- 10- Flexores y Extensores
- 11- Abdominales- Oblicuos
- 12- Cuádriceps
- 13- Tibial Anterior



Ilustración: SANTI DIAZ

EL USO ACTIVO DE LOS BASTONES: IMPULSO Y PROPULSIÓN

En la práctica de la marcha nórdica debemos hacer un uso efectivo de nuestros bastones mediante el impulso y que el movimiento de las extremidades sea pendular; el eje del movimiento será el hombro.

La fase de impulso debe terminar por detrás de la línea del cuerpo con la mano abierta y la fase de recobro volverá al frente de nuestro cuerpo con la mano cerrada controlando el bastón.

- ✓ Sin el IMPULSO no hay fuerza y no se da la activación de los músculos del tronco superior.
- ✓ Sin INTENSIDAD no hay IMPULSO.
- ✓ EL BASTÓN debe ser la prolongación de nuestro brazo y su funcionalidad es como una sola unidad. Siempre efectuando

una palanca larga muy efectiva, por la cual debemos activar LA CINTURA ABDOMINAL (CORE) mientras caminamos.

- ✓ La finalidad de los BASTONES es el IMPULSO no sostenernos con ellos.
- ✓ El impulso y la fuerza con el BASTÓN hacen que en la pierna contraria se

reduzca el impacto en la zona lumbar y las articulaciones de tobillo, rodilla y cadera.

- ✓ Los BASTONES nos hacen caminar con un andar más efectivo, al propulsarnos con los bastones aumentamos entre 30 y 40% más que si lo hacemos sin ellos.

LA IMPORTANCIA DE LA POSTURA AL EMPEZAR A CAMINAR

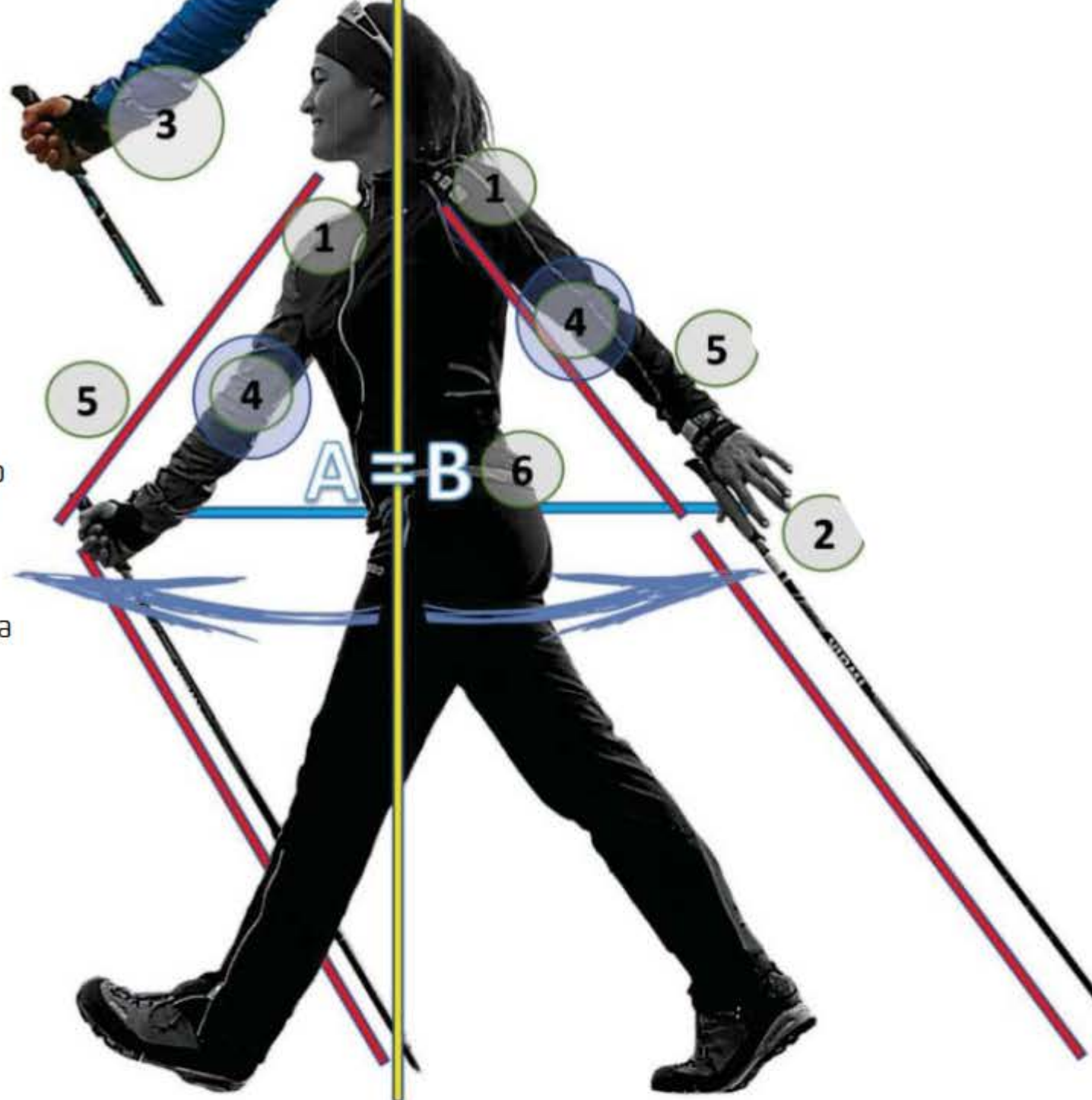
- Posición de la pelvis neutra con abdomen activado, escapulas relajadas, pero activas y alineación de los tres puntos (glúteos, columna dorsal y la parte trasera de la cabeza) manteniendo una posición erguida.
- Caminar derecho con crecimiento axial
- Nos imaginamos que un hilo ficticio que tenemos enganchado a nuestra cabeza nos estira hacia arriba.
- Nos elongamos y mantenemos el cuerpo erguido y cabeza alta
- Nuestros ojos deben mirar en posición horizontal al frente, hacia delante para evitar bajar la posición de la cabeza.
- Los hombros atrás, alineando nuestras escápulas
- Es importante caminar manteniendo la pelvis en posición neutra respetando las curvaturas naturales de cada individuo.



EL MOVIMIENTO PENDULAR DE LOS BRAZOS

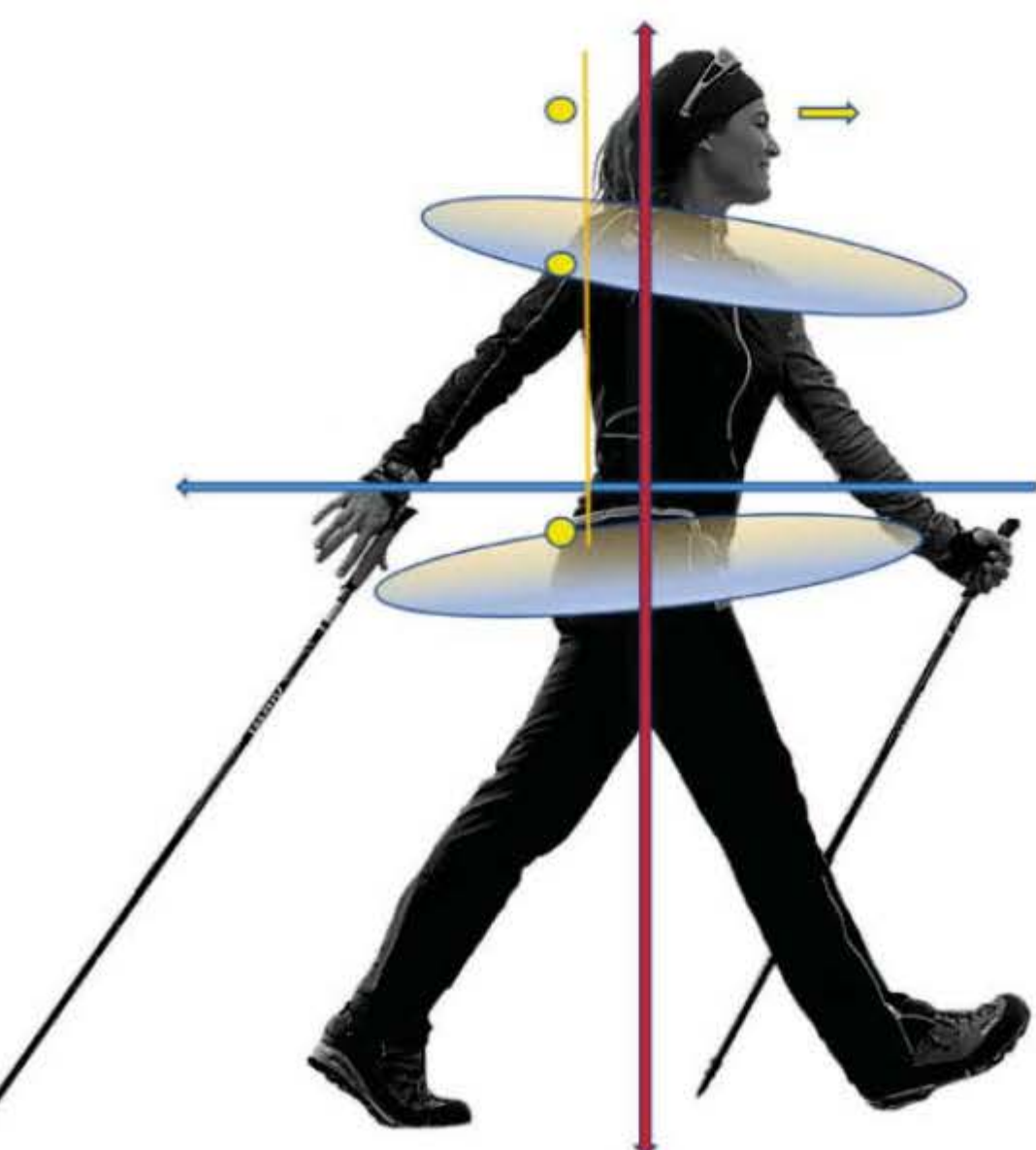
1. El movimiento del brazo nace desde el hombro
2. El bastón debe ser una prolongación de nuestro brazo
3. La muñeca debe estar de manera firme alineado con el brazo
4. Debemos caminar con los brazos estirados sin flexionar los codos
5. La palanca de propulsión debe ser larga y firme
6. La distancia desde nuestro eje central, es decir desde nuestra cadera hasta la mano de delante (A) debe ser igual a la distancia de la mano de atrás (B)

Las **CLAVES DEL IMPULSO** son la intensidad con la que cargamos sobre la dragonera una vez clavado el bastón, el muelle de despegue con nuestros dedos del pie trasero y la apertura de la mano y hasta donde ejercemos el braceo hacia atrás.



La dragonera es una parte clave del bastón de marcha nórdica. Son especiales para este deporte y sujetan el bastón en la mano y la muñeca, son diferentes para la derecha y la izquierda. Su función no es tanto evitar perder el bastón, como en los de trekking, sino servir de unión al brazo cuando se realiza el último empuje en el movimiento.

EJES Y PARÁMETROS PARA APLICAR UNA BUENA TÉCNICA



- La mirada al frente permite una buena postura corporal ayudando a alinear los 3 puntos: nuca, espalda y glúteos.
- El eje sagital horizontal a la altura del ombligo nos sirve de tope en el movimiento pendular de los brazos.
- Con la marcha cruzada se produce la disociación de las cinturas pélvicas y escapular, con los beneficios que esto supone para la columna vertebral.
- La amplitud del movimiento de los brazos debe coincidir con la amplitud de la zancada. La longitud del bastón (A) debe coincidir con la amplitud de la zancada (A).

Para comenzar la caminata adelantamos brazo y pierna contraria. El brazo va casi estirado sin flexión del codo y la mano sujeta la empuñadura con todos los dedos (**ADELANTO-CLAVO**). La mano se abre inmediatamente después de clavar el bastón delante del cuerpo haciendo presión sobre la dragonera (**CARGO-IMPULSO**) y se mueve pasando la cadera para conseguir un mayor impulso.

La mano se abre y abandona completamente la empuñadura lanzando el bastón y sólo empuja hacia atrás por medio de la presión sobre la dragonera. Esta es la fase del impulso y propulsión en la que el bastón está totalmente controlado por que sigue clavado.

Y la última fase sería la sujeción con toda la mano y de manera firme y rápida llevando el bastón hacia delante gracias al movimiento pendular (**RECOBRO**)

SECUENCIA DE LA PISADA DE LA MARCHA NÓRDICA

La forma biomecánica correcta de pisar es como una rodadura del pie que empieza en el talón (fase de apoyo), continúa por la parte media lateral externa y acaba por la punta de los dedos en dirección al dedo pulgar (fase de impulso). Es decir, como si se tratara de una rueda, toda la planta del pie contacta con el suelo de forma activa y progresiva, desde el talón a la punta de los dedos.

La **LONGITUD DEL PASO** en marcha nórdica es más larga debido al impulso del tren superior. Efectuar una zancada más amplia de lo normal, nos ayudará a coordinar con la amplitud de los movimientos de los brazos cuando hacemos el péndulo sin perder el ritmo, mejorando así nuestra simetría.

Hay que tener en cuenta que en terrenos inclinados debemos disminuir la longitud del peso, sobre todo en las bajadas.



TÉCNICA DE DESCENSO

Para afrontar una bajada, el cuerpo se inclina hacia atrás, como si quisiéramos sentarnos, cargando el peso en los bastones, flexionando las rodillas para bajar el centro de gravedad y haciendo de los cuádriceps nuestros amortiguadores. El bastón hay que clavarlo por detrás de nuestro cuerpo y los pasos serán cortos y seguidos.



TÉCNICA DE ASCENSO

Cuando subimos una cuesta disminuimos la amplitud de los movimientos y nuestro cuerpo va ligeramente inclinado hacia delante. La amplitud de la zancada y el movimiento de los brazos es corto, mientras que los brazos y los bastones incrementan su impulso. A más empinada la cuesta, más cortos serán los pasos.



LOS ERRORES MÁS HABITUALES

- **Flexionar el codo clavando el bastón delante y vertical.** El movimiento del braceo nace del hombro y no del codo, hay que llevar los brazos firmes y estirados para no flexionar el codo.
- **No pasar la mano detrás de la cadera.** Es clave que en la fase de propulsión abramos la mano para desbloquear la articulación del hombro y muñeca. La mano siempre deberá pasar por la cadera buscando la simetría del péndulo.

- **Caminar mirando al suelo.** La mirada al frente, al infinito, para mantener esa postura correcta alineando glúteos, espalda y nuca. Así no sufrirán las cervicales.
- **Agarrar el bastón en forma de pinza.** En la fase de recobro, hay que agarrar el bastón con firmeza con los cinco dedos. Así tendrás control total y evitas flexionar el codo.
- **Caminar con el mismo brazo y pierna.** La marcha cruzada forma parte del patrón natural de nuestra marcha. Debemos

alternar brazo y pierna de manera natural. La marcha nórdica nos ayudará a llevar una buena coordinación ya que es un ejercicio simétrico.

- **No abrir la mano durante la fase de impulso.** Cuando nos impulsamos es importante abrir la mano hacia atrás. La fuerza hay que hacerla sobre la dragonera con la mano abierta o semiabierta pero nunca cerrada, ya que nos bloquearía la articulación del hombro impidiendo llevar el brazo hacia atrás con soltura.

- **Arrastrar los bastones durante la fase de recobro.** Hay que cerrar la mano con todos los dedos firmes en la fase de recuperación del bastón, con la muñeca bien alineada. Así el bastón se eleva y no lo arrastramos. El recobro debe ser ágil y el propio movimiento nos elevará los bastones.
- **Andar con pasos cortos.** Buscamos amplitud de movimientos. Para que sea efectiva la zancada, tiene que ser amplia y coordinada con la amplitud del movimiento de brazos.

VOLEIBOL

EL DEPORTE DE MODA

Un deporte de gorros, caídas y palomos()*

Por BLANCA IZQUIERDO
Fotos JCD FOTOGRAFÍA
(E ISTOCKPHOTOS!!!)

(*) En el voleibol la expresión "poner un gorro" equivale a hacer un bloqueo al contrincante. 'Palomo' hace referencia a un ataque que se marcha varios metros fuera del campo. Y la 'caída lateral', es el nombre técnico que recibe la plancha que realizan los defensores para salvar la pelota.



Las autoras y protagonistas de las imágenes de este reportaje son:

► **BLANCA IZQUIERDO**, jugadora profesional de voleibol y periodista. En 2020 creó junto a Lisa JeanPierre su proyecto Intoku Life. En la actualidad acompañan a otros deportistas a alcanzar la mejor versión de sí mismos gracias al entrenamiento mental. Actualmente está en el VBC La Suze de la liga Suiza.

► **LISA JEANPIERRE**, jugadora profesional de voleibol, integrante de la selección francesa y estudiante de psicología. En 2020 coincidió con Blanca en el Club Voleibol Haris de la Superliga española (máxima categoría nacional), y juntas crearon su proyecto Intoku Life. Ambas comparten una filosofía de amor y respeto por los valores del deporte. Actualmente juega en el Club Voleibol Alcobendas de Superliga.

Con más de 79.000 licencias en 2021, el voleibol es uno de los deportes de equipo con más federados en España, después del fútbol, el baloncesto y el balonmano. Cada vez más personas de todas las edades se animan a practicar y competir, en este deporte que te pone en forma a la vez que fomenta el trabajo en equipo, la rapidez, la agilidad, el equilibrio y la coordinación.

El voleibol nació el 9 de febrero de 1895 en Estados Unidos. Su inventor fue William George Morgan, un director de educación física de la YMCA (Asociación Cristiana de Jóvenes) de Holyoke, Massachusetts. Morgan se inspiró en el baloncesto para crear un nuevo deporte de equipo sin contacto, que nació bajo el nombre de Mintonette. Ambos conjuntos se enfrentan en un terreno de juego liso de 18 metros de largo por 9 de ancho. El campo está dividido por una red central. Cada equipo tiene 6 jugadores en cancha. Su objetivo es conseguir que el balón toque el suelo del campo rival superando la red. El voleibol tuvo una gran aceptación popular en sus primeros años y comenzó a expandirse rápidamente a otros países. En Tokio 1964 debutó como deporte olímpico.

REGLAS BÁSICAS

- No está permitido dar más de 3 toques por equipo. El toque de bloqueo no se contabiliza. Es decir, si un equipo consigue controlar el balón en bloqueo seguirá teniendo derecho a dar tres toques antes de devolver el balón al campo rival.
- Un jugador no puede tocar el balón de forma consecutiva.
- El balón suele golpearse con los brazos y las manos, aunque se permite hacerlo con cualquier parte del cuerpo. No se permite retener la pelota.
- Se juega al mejor de 5 sets. Para ganar el set un equipo debe anotar 25 puntos. Existe la diferencia de dos. Es decir, si ambos equipos empatan a 24 puntos en un set, se juega hasta que un equipo consiga dos puntos de ventaja (26-24, 28-26,

- 30-28...) No existe un límite máximo de puntos.
- No se permite tocar la red, pisar la línea de fondo al realizar el saque o traspasar los pies al campo rival.
- Cada equipo dispone de 8 segundos para realizar el saque.

- El número máximo de sustituciones es de seis cambios por set. Una por cada jugador.
- El árbitro podrá mostrar tarjeta amarilla a un jugador o miembro del staff técnico por faltas de conducta o pérdidas de tiempo. Si estás faltas son consideradas graves, el árbitro mostrará una

cartulina roja lo que sumará automáticamente un punto más al marcador del equipo rival. La doble amarilla se considera roja. Si el colegiado enseña la cartulina amarilla y roja de forma simultánea, la persona amonestada será expulsada del partido.



DOMINANDO LOS ASPECTOS TÉCNICOS

El voleibol es un deporte que combina velocidad, coordinación y fuerza. Perfeccionar la técnica requiere horas de entrenamiento y un gran número de repeticiones. Por ello, es importante entrenar y dominar los gestos técnicos más importantes como:

► **Toque de dedos:** es uno de los movimientos más difíciles de ejecutar de forma efectiva ya que requiere un alto nivel técnico. Las palmas de las manos se colocan por encima de la frente y los dedos forman una especie de triángulo. Las muñecas amortiguan ligeramente el balón, manteniendo flexionados los codos y las rodillas, para después impulsarlo con una completa extensión de los brazos. El objetivo es realizar un pase preciso a otro jugador o a una zona específica del campo contrario.



► **Antebrazos:** el toque de antebrazos se realiza estirando al máximo los codos y agarrándose las manos para que no se separen al contactar el balón. Las rodillas deben estar flexionadas. El objetivo es recrear un tablero de madera con los antebrazos, que permita recepcionar el balón, y enviarlo en la dirección deseada.



► **Remate:** el remate es el principal gesto técnico de ataque y su misión primordial es conseguir el punto. El jugador coge impulso, ejecutando dos pasos de aproximación a la red denominados la batida, que finaliza con un salto vertical. El objetivo es golpear el balón en el punto más alto posible realizando un movimiento rápido con el brazo.



UNA CUESTIÓN DE ESTRATEGIA, LOS ASPECTOS TÁCTICOS

Como en la mayoría de los deportes de equipo, la táctica es un aspecto fundamental en el voleibol. El objetivo es establecer un plan de juego que ensalce los puntos fuertes y minimice los errores del equipo, a fin de superar al equipo contrario.

► **El saque:** pone el balón en juego desde la línea del fondo. El objetivo es dirigir la pelota hacia la zona más débil del campo contrario para dificultar la construcción de la jugada.



► **La recepción:** se considera el primer toque; su objetivo es controlar el saque rival para que el equipo pueda armar el ataque.



► **La colocación:** corresponde al segundo toque en la construcción de una jugada; el objetivo es enviar el balón en las mejores condiciones posibles a un compañero, para que este pueda realizar el ataque.



► **El ataque:** suele corresponder al tercer toque, su objetivo es conseguir anotar el punto, golpeando el balón con la mayor fuerza y velocidad posibles o colocándolo estratégicamente en alguna zona sin defensa del campo rival.



► **El bloquea:** tiene como fin interceptar cualquier balón de ataque del equipo contrario. Los jugadores que ocupan la posición delantera, saltan con los brazos alzados para "bloquear" el balón antes de que este pueda cruzar la red. En el bloqueo pueden participar hasta tres jugadores.



► **La rotación:** una de las características más peculiares de este deporte es que los jugadores deben ir rotando sus posiciones a medida que van consiguiendo puntos. Hay 6 zonas de juego. La zona de saque se considera la zona 1. Los jugadores rotan en el mismo sentido que las agujas del reloj. Los jugadores que ocupan la posición 4, 3 y 2 tienen derecho a saltar junto a la red para bloquear o atacar la pelota. Los jugadores que ocupan la posición 1, 6 y 5, se consideran zagueros, y generalmente disputan el balón en recepción y defensa.

► **El tiempo muerto:** cada equipo cuenta con dos tiempos muertos de 30 segundos por set. Estos son generalmente solicitados por el entrenador para cortar el ritmo de juego rival o para establecer un cambio de táctica.

¿CUÁLES SON LOS PUESTOS EN VOLEIBOL?

EL COLOCADOR: tiene un rol primordial dentro del equipo. Equivale al quarterback en el fútbol americano. Distribuye el balón entre los atacantes, establece la táctica del ataque y lidera la ofensiva del equipo. Es el responsable de dar el segundo toque en cada jugada, por lo que es el jugador que más veces toca la pelota a lo largo de un partido.

EL LÍBERO: jugador conocido por llevar una camiseta de un color distinto al resto del equipo. Su misión es la recepción y la defensa. Solamente juega en la zona zaguera del campo y no tiene derecho a realizar el saque.

LOS RECEPTORES: su función principal es recibir el balón y atacar en el lado izquierdo de la red.

LOS CENTRALES: juegan en el medio de la red y su misión principal es el bloqueo. Suelen ser sustituidos en defensa por el líbero tras realizar el saque.

EL OPUESTO: juega en el lado derecho de la cancha y su objetivo es anotar el máximo número de puntos posible. Por lo que este puesto suele ocuparlo el mejor atacante del equipo.



¿Cómo prevenir lesiones en voleibol?

La condición física juega un papel clave en el voleibol, ya que este deporte exige un altísimo nivel de velocidad y explosividad. Es importante que los jugadores sigan un plan de entrenamiento físico que les permita mantener un buen nivel de forma y evitar lesiones durante la competición.

Un jugador de voleibol realiza hasta 6000 saltos a la semana, por lo que es necesario preparar nuestras articulaciones para este nivel de impacto y prevenir lesiones.



Las lesiones más comunes en el voleibol son:

► **Lesiones de hombro:** el gesto de ataque puede sobrecargar el hombro. Un buen calentamiento y un plan de fuerza son fundamentales para evitar posibles lesiones en esta articulación.

► **Esguinces o roturas en los dedos:** en el voleibol es común que el balón golpee los dedos a gran velocidad. Esto puede provocar torceduras e incluso fracturas.

► **Lesiones de rodilla:** sin duda la articulación más castigada en el voleibol es la rodilla. La tendinitis rotuliana o las roturas de ligamentos suelen estar provocadas por los saltos continuados y los rápidos cambios de dirección. Trabajar la musculatura de las piernas es indispensable para evitar este tipo de problemas físicos.

► **Torceduras y esguinces de tobillo:** normalmente provocados por un mal aterrizaje en los saltos. Los ejercicios preventivos que se realizan durante el calentamiento son el mejor aliado contra este tipo de lesiones.



10 ERRORES COMUNES DEL CICLISTA EN CARRETERA

Por LUIS PASAMONTES
JCD FOTOGRAFÍA

Todos cometemos errores en la vida, el que diga lo contrario no dice la verdad, y sobre la bici también. Algunos nos dejan tirados en medio de la carretera, y otros son más graves, y siempre es mejor estar preparados y ser previsores. He estado pensando en algunos errores bastantes comunes, que incluso yo he cometido para compartirlos con vosotros y de esta manera intentar solventarlos ¡Vamos a por ello, toma nota ciclista!



Luis Pasamontes es un ex ciclista español. En la actualidad es mentor de deportistas profesionales, empresas y ejecutivos. Es fundador del Club 'The League of Gregarious', en el que fusiona la bici con las relaciones profesionales entre deportistas y empresarios. IG @pasamontesluis



En el canal de YouTube de **Sport Life.es** tienes vídeos de Luis Pasamontes con consejos en donde puedes ver los errores en ciclismo de carretera.

01/ EN GRUPO, PIENSA EN LOS DEMÁS

► **Error:** comportarte de igual manera en solitario que pedaleando con la grupeta de amigos, y no señalizar obstáculos.

► **Solución:** si encabezas el grupo, no olvides que eres los ojos de tus compañeros. Señaliza cualquier obstáculo.

Pedalear en solitario o con la grupeta, es muy distinto. Además de poder conversar o no con otras personas, en un caso o en otro, la seguridad también va a ser cosa tuya en ambas situaciones. Si pedaleamos en solitario, siempre tenemos visibilidad y nos podemos anticipar a cualquier obstáculo pero en grupo todos los ciclistas que van detrás de nuestra bici, no ven nada. Uno de los errores más comunes, sobre todo en ciclistas que no acostumbran a salir en grupo, es no señalizar obstáculos cuando van en la grupeta. Es importante cambiar el "chip" porque de nuestras señalizaciones puede depender que alguno de nuestros compañeros se vaya al suelo, o no. La responsabilidad cuando encabezas un grupo es máxima y lo que pienses que es un simple agujero o un pequeño resalto, que aparentemente no tiene mayor importancia, es mejor señalizarlo. Imagina que en ese momento el compañero de atrás



está bebiendo agua con una sola mano y ese pequeño obstáculo hace que se des controle su manillar provocando caídas. Ojo, también cuando no vayas encabezando el grupo debes pedir a tus compañeros que te señalicen cualquier imprevisto.

02/ SI TE LEVANTAS, AVISA

► **Error:** ponerte de pie en la bici sin avisar al ciclista que viene detrás.

► **Solución:** agita los brazos, como si fueras a volar, para advertir que te pones de pie.

Como en el colegio cuando pedíamos permiso para ir al baño, recuérdalo como anclaje para que no se te olvide este consejo. Es muy habitual ponernos sobre los pedales en una subida o un repecho, lo hacemos instintivamente. Siempre que nos ponemos de pie en la bici, esta tiende a retroceder un poco y eso puede provocar que el compañero de atrás haga el afilador (dar con su rueda delantera en la nuestra trasera). Algo que siempre hacíamos en el pelotón y que sirve para avisar al compañero de grupeta de que te vas a levantar, es agitar los codos antes de ponerte de pie. De esta manera el de atrás sabe que la bici puede caer unos centímetros y deja un poco más de distancia entre ruedas. Si es nuevo, explícale la señal antes por si no la conoce y para que cuando la hagas entienda el mensaje de que te vas a levantar.

03/ PISA EL EMBRAGUE Y CAMBIA DE MARCHA

► **Error:** poner un desarrollo en el comienzo del puerto y mantenerlo toda la subida.

► **Solución:** juega con los piñones como si fueras en coche, cambia de marcha siempre que veas que la pendiente varía.

Un error muy común, en los ciclistas de carretera, es mover poco el cambio en subida. No existe en el mundo un puerto de montaña que tenga siempre la misma pendiente, habrá rampas más duras y menos exigentes y eso hay que expresarlo con el cambio. No tengas miedo a cambiar mucho, para eso están las velocidades, tus piernas lo van a agradecer. Vete moviendo piñones más altos o más bajos, en función de la pendiente. Es muy importante y lo notarás en rendimiento y fatiga. Hace unos meses me comentaba un prestigioso entrenador de ciclistas profesionales, que una de las grandes diferencias entre los ciclistas que disputan carreras, es saber elegir el desarrollo adecuado en cada momento de la etapa y eso se traduce en ahorro de energía y mayor velocidad.



04/ AGÁCHATE QUE VIENEN CURVAS

► **Error:** afrontar erguido o cogido en las manetas curvas en descenso.

► **Solución:** agáchate y agárrate en la parte curva del manillar para tomar la curva.

Las bajadas también forman parte de nuestras rutas. Aunque no subimos tanto de pulso como en la subida, si no actuamos correctamente el pulso puede subir, pero por un susto. Lo más importante para afrontar una curva en descenso es la posición y la velocidad. Entrar una curva con el cuerpo erguido y estirado dificulta la trazada, dado que el centro de gravedad no es bajo. Además, si vamos agarrados en las manetas, no tendremos tanta potencia de frenada como si vamos agarrados en la parte curva del manillar. Estamos viendo que muchos profesionales tienen problemas en descensos. Y como dice el experto Óscar Saiz: "bajando también se pierden carreras". Los profesionales quieren ir rápido y seguros, los cicloturistas debemos priorizar exclusivamente en seguridad.



05/ ABRIGO, TAMBIÉN EN VERANO

► **Error:** ir a subir puertos, con buen tiempo, sin prenda de abrigo.

► **Solución:** llevar siempre un chaleco fino, un periódico o una bolsa en el bolsillo para días de montaña.

Nos asomamos a la ventana, vemos que el sol luce y que la temperatura es buena.



Hoy es el día, vamos a subir algún puerto de montaña de la zona. Perfecto, pero no olvides que todo lo que sube, baja, y en ascenso tendemos a sudar y mojar el maillot por el gran esfuerzo que hacemos. Llegamos a la cima empapados de sudor y tenemos que bajar. Prepárate para el frío y la sensación desagradable. Pero si llegas arriba y te pones un paravientos fino, disfrutas bajando sin frío. O incluso, si no quieres cargar con la ropa en el resto de la ruta, puedes utilizar papel de periódico o bolsa de plástico para taparte la zona del pecho por dentro del maillot, que puedes quitarte al terminar el descenso, pero siempre en una papelería.

06/ CAFEÍNA SÍ, PERO NO A TODAS HORAS

► **Error:** tomar un exceso de geles o suplementos con cafeína durante la ruta o marcha.

► **Solución:** utilizar suplementos deportivos junto a otros alimentos naturales.

Recomiendo sin duda la suplementación para rutas largas o marchas cicloturistas. Ahora bien, tenemos que tener en cuenta las cantidades que ingerimos y, sobre todo, la composición de estos suplementos. Yo siempre recomiendo llevar suplementos deportivos, junto a otros productos naturales o caseros como frutos secos, chocolatinas, plátano, algún bollo con embutido salado, etc. En la primera parte de la ruta, es mejor ingerir estos productos naturales. A partir de la mitad de la prueba en adelante, se puede recurrir a suplementos, ya que están formulados para ser más rápidos en actuar. En cuanto a los suplementos con cafeína, yo los dejaría para la parte final. Tomar cafeína desde el principio o abusar de ella puede producir calambres e incluso desfallecimientos porque te lleva a exigir más al cuerpo. Es

cierto que tiene muchas propiedades, no sólo como estimulante, también es un antioxidante magnífico para el ciclismo, pero siempre se debe tomar sin abusar, habiendo probado su efecto antes de una competición, y mucho mejor si su ingesta está supervisada por profesionales.



07/ SIEMPRE ACOMPAÑADO

► **Error:** salir en solitario sin compartir ubicación o sin avisar del itinerario previsto.

► **Solución:** que tus amigos o familiares sepan por donde vas a ir, o te tengan geolocalizado, y avisar si cambias de planes. Vas con prisas y sales disparado con tu bici para pedalear. Vas solo, no te ha podido acompañar ningún amigo y no dices a nadie el plan que tienes. Imagina que te ocurre algo, ¿dónde vamos a buscarte? Ahora todos los teléfonos móviles te permiten compartir ubicación en tiempo real. Incluso algunos dispositivos avisan, si perciben un frenazo brusco, o una parada extraña, al teléfono que hayas facilitado. Estas medidas han salvado vidas y han servido para rescatar a ciclistas en situaciones de emergencia. No lo olvides: Aunque salgas solo, SIEMPRE acompaña a distancia.

08/ LA CARRETERA NO ESTÁ AHÍ

► **Error:** bajar la mirada para coger el bidón, mirar el cambio que no funciona o los números en el potenciómetro.



► **Solución:** practica en una zona segura cómo meter y sacar el bidón, y no distraigas la mirada más de lo necesario.



Beber agua sobre la bici es una necesidad, y se convierte en algo cotidiano pero tiene su técnica. En nuestras primeras salidas puede ocurrir que no acertemos a coger o meter el bidón, e instintivamente apartemos la mirada de la carretera. En menos de un segundo, un obstáculo puede aparecer en la carretera y será tarde para frenar. Lo ideal es que vayas a una zona sin tráfico como un parking vacío, una explanada, o un parque, por ejemplo, y practiques cómo ir metiendo y sacando el bidón sin mirar, para adquirir técnica y no sufrir ningún accidente en carretera. Otro error habitual es el de mirar los vatios constantemente o cambiar de pantalla en el dispositivo, necesariamente tienes que apartar la mirada de la calzada. Piensa que los profesionales lo hacen con tráfico cortado y cuentan con mucha experiencia, y aun así también tienen sustos. Ya tendrás tiempo de mirar todo con detalle en casa, después de la ruta o marcha.

Si el cambio no funciona o no entra bien un piñón, mirar abajo no va a cambiar nada y si puede hacer que te salgas de la carretera. Si el cambio no va, intenta solucionarlo mirando al frente y si no lo consigues, busca un sitio seguro para pararte y revisarlo.

09/ SIEMPRE HINCHADO

► **Error:** salir a entrenar solo con ruedas tubelizadas y bombonas de aire comprimido.

► **Solución:** tener plan B y llevar cámara y bomba de mano.

El sistema tubeless es un sistema estupendo para pequeños pinchazos y sin duda funciona. El problema puede surgir cuando el agujero es grande y el líquido no es capaz de taparlo. Pensar que no es necesario llevar una cámara de reserva es un error, y en ocasiones te obliga a llamar a casa para que te vengán a recoger. Igual ocurre con las bombonas de aire comprimido, son rápidas y eficaces, pero si por algún motivo alguna falla o no encaja bien en la válvula y se pierde el aire... Te quedas sin poder hinchar. Hay bombas de mano diminutas que se pueden guardar en el bidón de repuestos junto con la cámara, y que te salvan en caso de emergencia. Si vas a entrenar, no escatimes en peso y lleva de todo un poco.

10/ NO TE QUEDES SIN CADENA Y SIN BATERÍA

► **Error:** llevar solo llaves de un modelo y salir sin pila de repuesto para el cambio electrónico.

► **Solución:** siempre asegúrate que la multillave lleva tronchacadenas y que también sirve para la cabeza de los tornillos de tu bici. Y si tienes cambio electrónico, lleva pila y batería de repuesto.

En bici, es mejor llevar un kit mínimo de herramientas y no utilizarlos, que no llevar nada y tener que depender de que te lo dejen o te tengan que ir a buscar por una tontería que se puede arreglar en unos minutos. El error es pensar que con un juego de llaves Allen estamos surtidos, te recomiendo que revises la tornillería de tu bici porque puede tener algunos tornillos Torx (con diferente cabeza). Y si es así, asegúrate que llevas llave para este tipo de tornillo.

Por otro lado, y aunque no es muy habitual, tu cadena puede romperse, al hacer un cambio brusco, o por el desgaste, aunque debes revisarla periódicamente para cambiarla antes de llegar a ese punto. Reparar una cadena rota es muy sencillo,



hay que quitar el eslabón dañado y acortarla para poder llegar a casa, y para eso necesitamos una herramienta específica (tronchacadenas). También es recomendable llevar un eslabón o cierre rápido (específico para tu cadena) que se pone sin tronchacadenas. Pero si vas a hacer rutas largas, no viajes sin él.

Si tienes cambio electrónico, revisa que llevas pilas en las manetas, y si es así es importante que viajes con al menos una de repuesto (CR1632 de repuesto). Ahora las manetas también llevan este tipo de batería, y puede que no te hayas olvidado de cargar el cambio, y sea la maneta la que te deje tirado, las pilas no ocupan nada, Y muy importante, recicla la vieja en el lugar apropiado. Si tu cambio permite cambio de batería, mete siempre una cargada en la bolsa o bidón de repuestos. Es mejor ser doblemente previsor, a veces piensas que todo estaba cargado pero has apoyado la bici sobre la maneta y *ciao, ciao* baterías.



Seguro que se me ocurren más errores, fáciles de solventar, que iré compartiendo con vosotros por aquí. Nos vemos en la carretera pedaleando, claro.

NATACIÓN

Por: ALFONSO MALTRANA
Fotografía ISTOCKPHOTOS

SIN PUNTOS DEBILES PARA SIEMPRE

*Acabamos
con la falsa
creencia de que
la natación es un
deporte muy técnico
y que no es fácil
corregir los
errores*

Todos tenemos uno o varios deportes preferidos y dentro de ellos, unas partes las dominamos más que otras. En las siguientes líneas os propongo unos puntos débiles típicos y cómo insistir sobre ellos durante dos semanas.

Son tres entrenamientos para mejorar cada uno de esos puntos débiles, que te aconsejo que repitas al menos durante dos semanas.

PUNTO DÉBIL 1 – POCO NIVEL AERÓBICO

Si eres de los nadadores que no aguantan más de 200 metros seguidos nadando, estos entrenamientos te pueden ayudar:

Entrenamiento Aeróbico 1

200m nado aletas
6x50m/10" Nado progresivas de la 1ª a la 3ª
3 veces:

- 1x50m/10" a 140 p/m aprox.
- 1x100m/15" a 140 p/m aprox.
- 1x150m/15" a 140 p/m aprox.
- 1x200m/15" a 140 p/m aprox.

100m suave

Entrenamiento Aeróbico 2

300m 25 crol – 25 espalda
300m cada 100m 1º15 fuerte
2 veces:

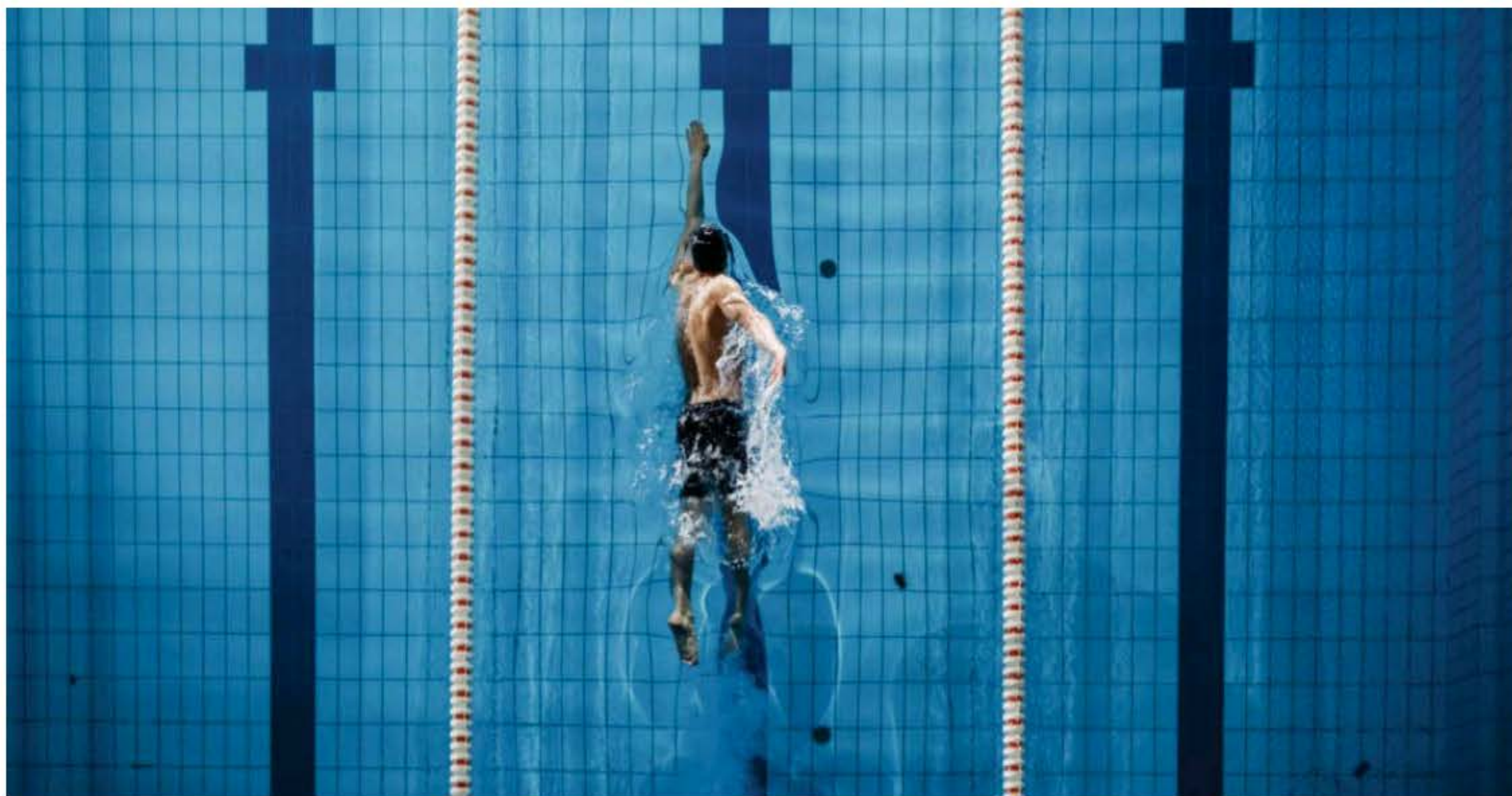
- 1x300m/20" Nado con aletas – "sólo hacer, sin intensidad" –.
- 4x50m/10" a 150 p/m aprox.
- 2x100m/10" a 140 p/m aprox.

100m suave

Entrenamiento Aeróbico 3

2 veces:

- 600m: 100m nado – 100m piernas (tabla) – 100m brazos (pull-buoy y palas)
- 20x25m/10" a 150 p/m aprox.



PUNTO DÉBIL 2 – POCA VELOCIDAD.

Si te cuesta cambiar de ritmo y acelerar cuando lo necesitas.

Entrenamiento de Velocidad 1

200m nado aletas
6x50m/10" Nado progresivas de la 1ª a la 3ª
3 veces:

- 200m: 25m a 100% – 75m a 130 p/m.
- 3x100m/30" 25m fuerte – 25m suave

100m suave

Entrenamiento de Velocidad 2

300m, 25 crol – 25 espalda
8x75m/20" 1º15 Fuerte
42x25m/30"

- 1 Fuerte – 1 suave
- 2 Fuerte – 1 suave
- 3 Fuerte – 1 suave
- 4 Fuerte – 1 suave.

100m suave

Entrenamiento de Velocidad 3

2 veces:

- 600: 100m nado – 100m piernas (tabla) – 100m brazos (pull-buoy y palas)
- 9x50m/30"
 - 1rep: 25F-25s.
 - 1rep: Fuerte.
 - 1rep: suave.
- 100m suave



PUNTO DÉBIL 3 – POCA EFICIENCIA DE BRAZADA

Si das muchas brazadas por cada 25m.

Entrenamiento de eficiencia – SWOLF – 1

200m nado aletas

6x50m/10" Nado progresivas de la 1ª a la 3ª

2 veces:

- 12x25m/20" 1ª rep (contar brazadas) – resto de repeticiones, mismas brazadas.
- 1x100m/30" nado sin intensidad con las mismas brazadas que las repeticiones de 25m.
- 300m piernas con aletas.

100m suave

Entrenamiento de eficiencia – SWOLF – 2

300m, 25 crol – 25 espalda

300m cada 100m, 1ª15 fuerte

1x400m/30" nado con aletas, mismas brazadas en todos los largos.

1x200m/30" piernas con aletas.
PROGRESIVO 50: Cada 50m más intensidad.

3x100m/20" nado sin aletas, mismas brazadas en todos los largos.

2x100m/20" piernas sin aletas, igual al 200.

1x200m/20" nado sin aletas, mismas brazadas en todos los largos. Intenta mantener las brazadas de las 3x100.

1x100m suave

Entrenamiento de eficiencia – SWOLF – 3

2 veces:

- 600m: 100m nado – 100m piernas (tabla) – 100m brazos (pull-buoy y palas)
- 10x50m/25" nado a 150 p/m, todas las repeticiones con las mismas brazadas.

100m suave al terminar los dos bloques.

HAZ DEPORTE POR EL PLANETA

2023

MADRID **21 MAYO** / BARCELONA **4 JUNIO** A CORUÑA **11 JUNIO**
BILBAO **18 JUNIO** / MÁLAGA **16 SEPTIEMBRE**
VALENCIA **23 SEPTIEMBRE** / IBIZA **29 OCTUBRE**



PLAZAS LIMITADAS

CARRERA POPULAR

5,6 KM

PLOGGING PRO

11 KM

**FAMILIAS
MULTIAVENTURA**

GANADORA <FiturNext> 2023

WWW.PLOGGINGTOUR.COM

DEPORTE - ACTIVIDAD FÍSICA - RECUPERACIÓN ESPACIOS NATURALES - ZUMBA - TALLERES DE ARTE - RECICLAJE - REUTILIZACIÓN - REALIDAD VIRTUAL - JUEGOS Y ZONA INFANTIL

INSCRIPCIÓN 100% SOLIDARIA SOCIAL A BENEFICIO DE BANCO DE ALIMENTOS Y ACCIÓN CONTRA EL HAMBRE



COCINA FITNESS Y SANA

con la *Airfryer*

La freidora de aire nos permite una cocina rápida, sana y crujiente, sin renunciar a fritos ni recetas dulces.

Por YOLANDA VÁZQUEZ MAZARIEGO.

Con LA SELECCIÓN DE RECETAS E IMÁGENES PARA SPORT LIFE DE LAS FIT HAPPY SISTERS

¿Aún no tienes freidora de aire? ¿O eres de las personas que la compraron o se la regalaron y no la usa más que para hacer patatas fritas? Venga, es el electrodoméstico de moda entre personas deportistas y que se cuidan. Te animamos a cocinar con la Airfryer, porque no sólo calienta rápido, deja los alimentos crujientes sin aceite, ahorra dinero y tiempo, y puedes hacer muchas más recetas dulces y saladas en poco tiempo y sin apenas manchar la cocina.

VENTAJAS DE LA FREIDORA DE AIRE

1/ MENOR GASTO ENERGÉTICO. La freidora de aire necesita la mitad de tiempo de cocción que un horno. Y si la comparas con un microondas, el consumo de energía es mucho menor, se nota en el recibo de la luz.

2/ TAMBIÉN AHORRAS TIEMPO. Los tiempos de cocinado son más cortos en general, y además puedes hacer otras cosas mientras se hace la comida, que ya te avisa la alarma cuando está acabada o cuando hay que agitar.

4/ APENAS GASTAS EN ACEITE. Con la Airfryer usas una cantidad de aceite o grasa mínima en las recetas de fritos y consigues resultados crujientes. Tampoco necesitas agregar aceite extra en los alimentos que ya tengan grasa como carnes, aves y pescados azules.

5/ ES PERFECTA PARA NOVATOS. Su manejo es tan sencillo que hasta las personas más inexpertas en la cocina, pueden prepararse platos que van más allá de recalentar en el microondas o hacer vuelta y vuelta a la plancha.

6/ ES SEGURA PARA LOS MÁS PEQUEÑOS. Con supervisión de adultos, permite que los más jóvenes de la casa aprendan a cocinar, y experimenten sus recetas favoritas, probando nuevos alimentos. Es importante que aprendan a manejarla bien para evitar quemaduras o provocar incendios en la cocina, pero es mucho más segura que el horno y más divertida que el microondas.

7/ SE PUEDE COCINAR DULCE Y SALADO. Aunque la asociamos como



sustituto de la freidora y los fritos, en realidad permite todo tipo de preparaciones desde cocción, plancha, frituras sanas, etc. y también puedes hacer postres de horno como magdalenas, bizcochos, tartas, etc., en menos tiempo de horneado.

8/ COCINA SANA Y FITNESS SIN COMPLICACIONES. Al ser un cocinado más limpio, evitas añadir calorías de salsas y aceite de oliva, que por mucho que sea una grasa saludables, es alto en calorías. También puedes hacer platos tradicionales como la tortilla de patata o las frituras de pescado, reduciendo su valor calórico.

9/ SE LIMPIA FÁCILMENTE. Basta limpiar la base y la cesta con una es-

ponja enjabonada y luego enjuagar para dejarla limpia y lista.

10/ NO ENSUCIAS LA COCINA Y APENAS HAY OLORES. Se acabaron las salpicaduras de aceite, los fuegos llenos de comida que se cayó de la cazuela o la sartén, y demás pringues de los chefs de cocina sin vocación de pinche. Cocinas en un recipiente, cerrado que apenas deja olor en la cocina, y no ensucias sartenes, cacerolas, azulejos y encimera, de ahí al plato para comer caliente.

11/ Puedes usar recipientes de horno para cocinar en ella. Recupera los moldes de horno de pasteles de silicona, de vidrio o de papel y aluminio. Si valen para el calor, valen para la freidora de aire.

CONSEJOS PARA COCINAR CON LA FREIDORA DE AIRE

1/ Hazte con un spray de aceite para reducir la cantidad al cocinar. Así se extiende mejor y no tienes problema de que el exceso gotee a la parte de abajo y produzca humo.

2/ Agita la cesta o mueve los alimentos cada cierto tiempo para que no se peguen y se hagan uniformemente.

3/ Revisa el tiempo de cocción. Especialmente al principio, debes tener en cuenta el grosor de los alimentos a la hora de calcular el tiempo. Así como si están congelados. Revisa la cesta para que no se quemen y para moverlos, si es necesario. Los tiempos de cocción no son exactos.

4/ Evita que gotee y se pegue la comida colocando debajo papel de horno, papel de aluminio o bandejas de aluminio de horno.

5/ Si un alimento es muy graso que puede producir humo, prueba a poner agua en la parte inferior para evitarlo.

Accesorios súper útiles para freidoras de aire

Una vez que hayas comenzado a usar tu freidora de aire con más regularidad, descubrirás que hay muchas otras formas de usarla, y que en muchos casos sólo necesitas accesorios adicionales como: moldes de silicona para bizcochos, papel de horno, bases de pizza, moldes de magdalenas y, también, pinzas y cucharas de silicona para remover alimentos sin dañar el revestimiento.



Errores comunes de la freidora de aire, y como evitarlos

1/ El mayor error de la Airfryer es **utilizarla sólo para hacer patatas fritas y alitas de pollo.**



2/ No limpiarla después de usarla.

3/ Sobrecargar la cesta, aunque sea grande. Debe

haber espacio para que circule el aire caliente.

4/ Olvidarte de revisar a media cocción y remover los alimentos para que se hagan uniformemente.

5/ Escoger un modelo que no sea el que se adapte a tus necesidades. Hay varios tamaños, desde familiares hasta para 1 o 2 personas, así como opciones con diferentes funciones como: asar, hornear, tostar y hasta grill incorporado.

6/ Cocinar alimentos muy ligeros. Si vas a cocinar alimentos como palomitas, patatas chips o, incluso queso, la corriente de aire caliente puede hacer que salgan volando y acaben en la parte inferior, en el mejor de los casos; en el peor, pegado a la parte superior del calefactor, quemándose y humeando. Puedes colocar una rejilla de metal encima o asegurar con palillos el queso en la hamburguesa o forrar el alimento con papel de

aluminio o de horno como en papillote.

7/ Cocinar alimentos con mucha grasa, que gotean y pueden producir humo y olores fuertes. Cuanto más seco esté un alimento cuando comience a freírlo, más crujiente resultará.



Cómo se limpia

Limpiar la freidora de aire a fondo ayudará a que dure más, funcione mejor y cocine de manera más segura. La acumulación de restos de comida y grasa, no sólo es antihigiénica y un riesgo de intoxicación alimentaria, además puede producir un pequeño incendio. La ventaja de la freidora de aire es que se limpia fácilmente, basta sacar la cesta y la bandeja, para lavarlas a mano con agua tibia y jabón, y después secar con un paño suave. Si hay restos pegados, se puede dejar unos minutos en agua hasta que se ablanden

y se puedan retirar con una esponja sin rallar. También se puede añadir agua con jabón y dejarla unos minutos encendida para que se ablande y se limpie. Algunas freidoras de aire se pueden limpiar en el lavavajillas, lo que es todavía más sencillo y cómodo.

Un consejo: si notas olores a comida en la freidora, puedes limpiarla bien con un paño con vinagre o con zumo de limón, y dejar la mitad del limón hasta el siguiente uso.

¿Y TIENE ALGÚN INCONVENIENTE? Siempre hay alguno, la mayoría de las veces el inconveniente es que es pequeña para cocinar recetas que se pueden hacer en bandejas grandes en el horno o frituras que se hacen en sartén o freidora con más cantidad. También es una inversión económica, que vas a amortizar si usas, pero no si se convierte en un trasto en la cocina, que también necesita un espacio en la encimera donde no moleste ni toque superficies que se puedan quemar con el calor. Y comparada con el horno o microondas, no son silenciosas, y el motor hace ruido mientras se utilizan, pero no es muy molesto.



Las Recetas de Fit Happy Sisters

Ani y Sara, las creadoras de Fit Happy Sisters, autoras del libro **Recetas Saludables con Airfryer**, estuvieron en la redacción de **Sport Life**, donde nos concedieron una divertida entrevista en la que descubrimos cómo es su día a día, su historia y sus consejos de cocina fitness, y que puedes ver en nuestro canal de YouTube. Aprovechamos para que nos hicieran una selección de recetas de su nuevo libro, pensando en las personas deportistas de Sport Life. No te pierdas el libro, nos encanta, está lleno de recetas saludables y muy sencillas de cocinar. Y puedes conseguir uno de los 5 ejemplares que nos dejaron firmados entrando en el sorteo del Sport Life de Instagram.



1/ CRUJIENTES DE QUESO Y BRÓCOLI

Esta combinación de brócoli con queso te va alegrar el momento, perfecta para comer entre horas o picotear con tu serie favorita.



¿QUÉ NECESITO?

- 1 huevo
- 100 g de brócoli
- 80 g de queso rallado
- 25 g de almendra molida o harina de avena o harina integral

¿CÓMO SE HACE?

Ralla o pica el brócoli muy fino con un cuchillo. Pon un huevo en un bol, bátelo y agrega el resto de ingredientes. Mezcla bien y haz bolitas con las manos. Ponlas en un recipiente

antiadherente apto para la freidora de aire y aplasta un poco con el dorso de 1 cuchara.

Cocina a 195° durante 15 minutos. Abre la freidora a mitad de cocción y dales la vuelta.

2/ MERLUZA REBOZADA CON FRUTOS SECOS Y HIERBAS PROVENZALES

Con esta receta el pescado queda súper sabroso y no necesitas encender la sartén ni el horno para hacerlo.

¿QUÉ NECESITO?

- 2 lomos de merluza grandes o 4 pequeños
- 30 g de nueces molidas
- 1 cdta de orégano, 1 cdta de tomillo, 1 cdta de romero, 1 cdta de albahaca
- Sal y aceite AOVE

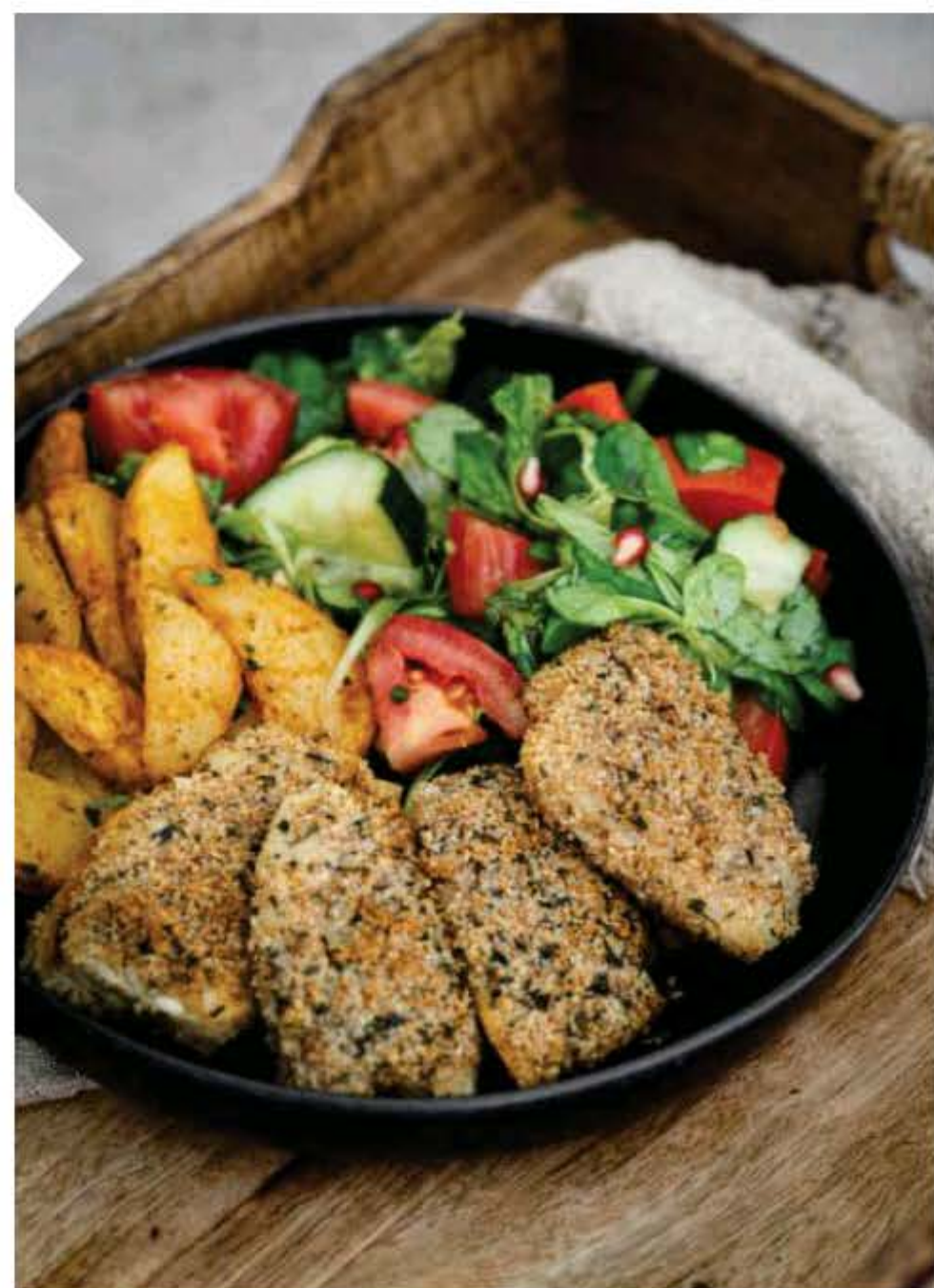
¿CÓMO SE HACE?

Pon las nueces molidas en un bol y agrega las especias y un poco de sal. Si tus lomos de merluza son grandes, puedes ponerlos así o cortarlos por la mitad. Reboza la merluza por la mezcla de nueces y especias. Pon los trozos de merluza ya rebozados en un molde apto para tu freidora de aire, o bien sobre un trozo de papel vegetal. Agrega un poco

de aceite si lo deseas, lo ideal es aceite en spray, pero, si no tienes, puedes echar un chorrito fino de aceite por encima de la merluza.

Cocina 10 minutos a 185 °C (5 minutos por cada lado).

Sirve con ensalada y patatas gajo (página 38) si lo deseas.



3/ BROCHETAS DE SALMÓN

Una comida apetecible, rápida y sencilla para disfrutar del pescado y hacerlo más divertido y con menos olores en la cocina.

¿QUÉ NECESITO?

- 4 Filetes de salmón
- 1 Pimiento
- 4 Tomatitos
- Medio calabacín
- Aceite AOVE, sal y pimienta

¿CÓMO SE HACE?

Corta el salmón y las verduras en cubos. Coge un palito de madera para brochetas, clava intercalando un trocito de salmón con las verduras y remata con un tomatito.

Haz tantas brochetas como quieras (o como quepan en tu freidora de aire). Pinta las brochetas con un poco de aceite y salpimienta.

Cocina de 12 a 15 minutos a 180 °C.

► Consejo

Esta receta es una idea de brochetas, pero puedes hacer multitud de versiones usando otras verduras o cambiando el salmón por pollo, gambas.



4/ DADOS DE CALABAZA ASADA CON QUESO FETA Y GRANADA

Prepara esta receta de calabaza como plato principal o como guarnición de una proteína que te va a encantar.

¿QUÉ NECESITO?

- 400 g de calabaza
- ½ granada
- 20-30 g de queso feta
- Sal, aceite y pimienta negra / miel (opcional)

¿CÓMO SE HACE?

Abre la calabaza, retira las semillas y pela con la ayuda de un pelador (tipo el de zanahorias) o un cuchillo pelador. Corta en dados medianos. Pon los dados de calabaza en un bol y agrega una cucharada de aceite, sal y pimienta. Remueve bien.

Pon la calabaza en un recipiente apto para tu freidora de aire. Cocina 20-25 minutos a 195 °C. Detén la cocción a mitad del cocinado para mover la cesta y que así la calabaza se haga bien por todas partes.

Una vez hecha, pon la calabaza en una fuente de servir.

Añade los granos de granada y desmenuza el queso feta por encima. Agrega un poco de pimienta por encima y un chorrito de miel.

► Consejo

La granada le da un toque ácido que va muy bien con la calabaza, más dulce, y el queso, más salado, pero si no tienes a mano o no es época de granadas, puedes poner unos piñones tostados o unas nueces y también quedará genial.



5/ PIZZAS PORTOBELLO

Una pizza siempre es un buen plan, y si además la hacemos con verduras, conseguimos un plato nutritivo y ligero ideal para cualquier día.

¿QUÉ NECESITO?

- 4 champiñones Portobello
- Salsa de tomate
- Queso mozzarella
- Orégano
- Sal, pimienta negra
- Salsa barbacoa

¿CÓMO SE HACE?

Lava los portobellos con un paño húmedo o pela con cuidado la capa de fuera, como son tan grandes es muy fácil y quedan perfectamente limpios. Estos portobellos nos van a servir de base de las mini pizzas. Una vez limpios, pon un poco de sal por encima y salsa de tomate por toda la superficie.

Agrega también queso mozzarella rallado, los topping que desees (nosotras hemos puesto un poco de jamón serrano cortado), una pizca de pimienta negra y un poco de orégano. Cocina en la freidora de aire 8-10 min a 180 °C. Puedes dejarlos así o poner un poco de nuestra salsa barbacoa fácil por encima.



6/ PLUM CAKE DE NARANJA Y ZANAHORIA SIN HUEVO

Si te gustan los bizcochos con sabores intensos que recuerdan al otoño, no puedes perderte este jugoso Plum cake.

¿QUÉ NECESITO?

- 150 g de naranja en gajos
- 200 g de zanahoria
- 30 ml de aceite de oliva
- 30 g de eritritol o endulzante al gusto
- 150 g de harina de avena de trigo integral
- Ralladura de 1 naranja
- 10 g de levadura química
- 50 g de chips de chocolate negro y trocitos de chocolate

¿CÓMO SE HACE?

Pela y trocea la zanahoria. Tritura la naranja y la zanahoria y lleva a un bol. Añade el aceite, la ralladura de naranja, el eritritol y la levadura; bate con unas varillas. Añade la harina. Enharina los chips de chocolate para que no se hundan en el fondo. Para ello, coloca los chips en un vaso o bol con una cucharada de harina (la misma que uses en el

bizcocho) y mezcla. Después pasa por un colador para retirar el exceso de harina en los chips. Añade los chips enharinados a la mezcla e integra al resto de ingredientes.

Precalienta la Airfryer a 180 °C durante 5 minutos. Lleva la mezcla a un molde y cocina 35 minutos a 180 °C. Apaga y deja reposar el bizcocho 10 minutos dentro de la Airfryer.



¿POR QUÉ NO ADELGAZO SI HAGO EJERCICIO Y COMO SANO?

Los errores más comunes que cometemos a la hora de adelgazar y su solución.

Por YOLANDA VÁZQUEZ MAZARIEGO



¿Por qué si haces ejercicio y comes sano no consigues adelgazar? Ay, nos pasa a muchos, vamos a ver qué está pasando y cómo podemos solucionarlo. Una famosa frase atribuida a Albert Einstein dice que si buscas resultados diferentes, no hagas siempre lo mismo. En su caso lo aplicaba a un contexto científico para revisar lo que haces cuando no encuentras soluciones. A veces, la clave está en ser más creativos a la hora de afrontar los problemas y probar cosas nuevas para conseguir resultados, si lo que siempre has hecho no te funciona.

Lo mismo te puede ocurrir cuando necesitas adelgazar y te pones con el mismo plan de ejercicio y dieta para perder peso que siempre, pero no lo consigues. Algo estás haciendo mal. Es desesperante ver que los kilos no bajan o no hay cambios en la composición corporal: ni ganas músculo, ni pierdes grasa, incluso estás peor. Si estás en este momento de tu vida que necesitas perder peso o perder grasa y no lo consigues, vamos a ayudarte contándote los errores que solemos cometer a la hora de adelgazar y las soluciones que te ayudarán a conseguirlo de forma saludable.

LOS 10 ERRORES MÁS COMUNES QUE COMETEMOS A LA HORA DE PERDER PESO

Hay varias razones por las que podrías no estar perdiendo peso, a pesar de hacer ejercicio y comer sano. El problema no es por falta de voluntad, generalmente, es por falta de conocimientos o por no ser conscientes de lo que falla para ponerle remedio y conseguir nuestro objetivo.

1/ CONSUMES MÁS CALORÍAS DE LAS QUE GASTAS.

El concepto de comida saludable no tiene por qué estar asociado a un bajo consumo calórico. Por poner un ejemplo muy habitual, la tostada de aguacate con huevo duro para desayunar es muy sana y está muy rica, pero es alta en calorías en forma de grasas, y puede que estés consumiendo más calorías de las que necesitas. Para perder peso, necesitas crear un déficit calórico, es decir, ingerir menos calorías de las que quemas durante el día.

► **Solución:** revisa las calorías que comes y bebes cada día con una App en la que introduzcas los alimentos y las cantidades que tomas. Así tendrás una idea bastante precisa de la cantidad de calorías que tomas en cada comida y en total a lo largo del día. La mayoría de las Apps también te dicen lo que gastas y las calorías que necesitas para mantenerte en tu peso, por lo que tendrás que reducir el número de calorías diarias recomendadas para tu peso, edad, sexo y actividad física entre un 10 y un 20% de las recomendadas para mantenerte. Por ejemplo, si necesitas 1.900 calorías al día, reduce entre 190 y 380 calorías para quedarte en 1.710 o 1.520 cal/día para conseguir perder peso.

2/ EXCESO DE CANTIDAD EN EL PLATO.

Lo mismo pasa cuando te pasas con la cantidad en el plato de un alimento saludable, por ejemplo, yogur natural con copos de avena es una opción muy recomendable, pero si tu ración es de bol grande con 2 yogures y 4 cucharadas de avena y trocitos de chocolate, en vez de un bol pequeño con un yogur y un par de cucharadas de avena con una



cucharadita rasa de cacao 100%. Si estás comiendo en exceso, por muy buena y rica en nutrientes que sea la receta, estás aumentando la ingesta calórica en vez de disminuirla.

► **Solución:** es importante controlar las porciones y asegurarte de no comer en exceso. Si tu problema es que tienes mucha hambre y necesitas llenar el estómago para sentir saciedad, opta por platos más llenos pero con una buena combinación de macronutrientes. La idea es tener un 60% del plato con alimentos ricos en fibra y agua, como verduras de hoja verde y ensaladas, crudas o cocidas, o incluso en caldo, combinadas con un 25% de alimentos proteicos como pescados, mariscos, yogures, quesos ligeros, huevos, pollo, etc. y un 15% de alimentos que aporten carbohidratos con fibra, como las legumbres, verduras, hortalizas, frutos secos y cereales integrales. Aliña con un aceite de oliva virgen extra en spray para no pasarte con la cantidad.

3/ DESEQUILIBRIO EN LOS MACRONUTRIENTES.

Puede que pienses que para seguir una dieta saludable y perder peso, debes eliminar grupos de alimentos, como los que tienen gluten o los lácteos, o directamente, reduces drásticamente la cantidad

de carbohidratos, o grasas. Si no hay suficiente cantidad de macronutrientes en tu dieta, y encima haces deporte sin que haya suficiente energía en tus músculos, tu metabolismo entra en estado de alarma y guarda grasas de reserva pensando que hay carencia de alimentos y hay que sobrevivir. Esto no sólo ralentiza la pérdida de peso, también entras en un déficit de energía importante, conocido como el síndrome RED-S, antes triada del deportista, que puede llevarte a problemas serios de salud, desde osteoporosis, problemas hormonales y trastornos alimentarios. Es importante asegurarte de incluir todos los macronutrientes en tus platos y no hacer dietas restrictivas para asegurarte de que estás obteniendo todo lo que necesitas.



► **Solución:** aprende y estudia sobre nutrición y dietética en libros, revistas y webs especializadas. Basta con aprender los conceptos más básicos y conocer las necesidades de tu cuerpo, la importancia de los macronutrientes y micronutrientes,

y cómo se debe organizar un plan de dieta para perder peso. Y por supuesto, consulta con una persona experta en nutrición y dietética para que pueda ayudarte a conocer tu cuerpo y a encontrar la dieta que necesitas para perder peso.

4/ NO PIERDES PESO POR DESHIDRATACIÓN.

La inflamación suele estar asociada a retención de líquidos y ganancia de peso. Aunque parezca un contrasentido, la mayoría de las personas que tienen retención de líquidos presentan deshidratación, por causa de la inflamación. El cuerpo retiene agua extracelular, pero en el interior de las células no hay suficiente agua para cumplir sus funciones. Te sientes hinchado, sin energía y confundes la sensación de sed con hambre por cosas saladas, con lo que comes aún más alimentos ricos en sal, sin darle al cuerpo el agua y las sales que realmente necesitas.



► **Solución:** asegúrate de beber suficiente agua durante todo el día, puedes añadir sales minerales al agua, o un poquito de bicarbonato con zumo de limón, o una infusión de jengibre y limón, con efecto antiinflamatorio y que actúa como diurético leve para la hinchazón, sin deshidratarte, cuando notas que el agua sola no llega a quitarte la sed. También debemos tomar una dieta rica en frutas y verduras ricas en agua. Evita un exceso de bebidas azucaradas y refrescos con burbujas, que te hinchan y te dan gases. Así como el exceso de café y el té, puedes tomarlos con moderación, ya que tienen efecto diurético por su contenido en cafeína, que te ayuda a deshincharte y a evitar la retención de líquido. Pero si abusas, te deshidratarás más, y aunque en un momento sientas la energía del efecto estimulante, después te dará un bajón, te deshidratarás aún más, y necesitarás más dosis para mantener el ritmo.



5/ TIENES AUMENTO DE PESO POR RETENCIÓN DE LÍQUIDOS DEBIDO A INFLAMACIÓN.

Asociado al error anterior, la inflamación suele ser la responsable de la mayoría de los problemas cuando no adelgazamos a pesar de la dieta baja en calorías y el ejercicio. Si hay un problema de salud que causa inflamación, habrá más retención de líquidos, menos energía, más acumulación de grasas, etc. Aunque estemos tomando suficiente líquido al día, no puedes eliminarla si te hinchas, lo que provoca un aumento de peso en forma de líquido.

► **Solución:** si tienes retención de líquidos, sientes hinchazón y pesadez, especialmente en las piernas, acude al médico para una revisión y comprobar que no hay un problema de salud oculto. Si todo está bien, puedes hacer un par de días de dieta antiinflamatoria y diurética con caldos y purés alimentos vegetales como alcachofas, cardos, apios, cebolla, ajos, frutas como la piña, la manzana, zumo de limón e infusiones de cola de caballo, jengibre con limón, etc.

6/ NO ESTÁS HACIENDO SUFICIENTE EJERCICIO PARA PERDER PESO.

El ejercicio es clave a la hora de adelgazar, genera un déficit calórico que elimina el exceso de grasas de reserva y nos

permite tener una dieta un poco más alta en calorías, para tener energía suficiente para el movimiento. Pero es importante asegurarte de que estás haciendo el tiempo suficiente de ejercicio para quemar calorías. El error más común es pensar que en una hora de ejercicio quemamos suficientes calorías, cuando ni hemos sudado ni nos hemos cansado y apenas hemos quemado ni 300 calorías, las que nos tomamos en un batido post-ejercicio sin darnos cuenta.

► **Solución:** te toca ponerte las pilas y buscar hacer más ejercicio, no vale hacer cinta de correr o bici estática mientras ves la tele o miras el móvil, has de empezar a sudar y a poner en acción los músculos para generar un déficit calórico.

7/ TU EJERCICIO NO ES EL ADECUADO PARA PERDER PESO.

Cuando confiamos en el ejercicio aeróbico para adelgazar, como es el caso de andar, correr, pedalear a ritmo medio, nadar con soltura, no tenemos en cuenta de que nuestro cuerpo se adapta muy rápidamente a este ejercicio que requiere oxígeno, y aunque podemos quemar grasa y perder peso al empezar a practicar ejercicio, cuando ni podemos hablar al hacerlo, en cuanto el sistema cardiovascular se pone en marcha y se vuelve más eficiente, dejamos de quemar calorías tan rápido, y podemos mantener el ritmo durante horas sin apenas cansarnos ni tener agujetas al día siguiente. Es una adaptación muy buena para los seres humanos, que nos permite ahorrar energía para mantener un ritmo de vida activo cada día, pero sin dejar de lado las ventajas para la salud cardiovascular y cerebral del ejercicio aeróbico, debemos tener en cuenta que es un error pensar que una hora de caminata o de carrera va a ser suficiente para perder peso.





► **Solución:** varía, trabaja la fuerza, incluye ejercicio anaeróbico en tu plan de entrenamiento, ahora toca ganar músculo, trabajar a alta intensidad en poco tiempo o HIIT, con ejercicios funcionales como fondos, sentadillas, sprint cortos, que te cuesten, que no puedas ni hablar y que te hagan tener agujetas al día siguiente, es tu marcador de que hay intensidad suficiente y que estás activando las vías anaeróbicas o sin oxígeno del metabolismo. También debes trabajar para ganar fuerza, desde el trabajo clásico con pesas y máquinas en el gimnasio, a la calistenia o entrenamiento funcional para conseguir ganar músculo y generar más demanda calórica y quema de grasas.

8/ HACES EJERCICIO ADECUADO, PERO TU VIDA ES SEDENTARIA.

Hay personas que comen bastante bien a lo largo del día, no dejan de hacer su hora de ejercicio diario, intercalando aeróbico y anaeróbico como comentamos en los errores anteriores, pero, el resto del día, durante 23 horas, están sentadas o tumbadas, apenas se mueven. Esta vida sedentaria no genera suficiente déficit calórico para quemar las calorías de una dieta saludable, por lo que no se pierde peso.



► **Solución:** mantén un nivel de actividad física a lo largo del día, basta con que te levantes de la silla cada hora y des un paseo por la oficina o por casa, hagas 10 sentadillas o 10 Burpees por cada capítulo de tu serie en el sofá, te desplaces andando en los trayectos cortos, o hagas trabajos manuales, de limpieza, de jardín, etc. en casa. Estamos hechos para movernos todo el día hasta caer rendidos en la cama, no para estar sentados en una silla o tumbados en un sofá.

9/ PUEDE SER UN PROBLEMA DE SALUD.

Algunas veces no perdemos peso aunque estemos haciéndolo bien porque hay problemas de salud, generalmente de tiroides, pero también pueden ser problemas renales o de hígado, u otros que afectan la capacidad para perder peso. En el caso de las mujeres, pero también en los hombres, los desajustes hormonales pueden estar favoreciendo la ganancia de peso y la dificultad para ganar masa muscular y perder grasa, y con ello, la ganancia de peso. Tanto en hombres como en mujeres, la testosterona es la hormona clave para ganar músculo, junto a la GH, u hormona del crecimiento. En las mujeres, las hormonas también juegan un papel a la hora de ganar o perder peso, y una bajada de estrógenos a partir de los 45 años, al entrar en la perimenopausia, hace ganar peso con más facilidad en la zona de la cintura, aunque la grasa no se haya acumulado en el vientre antes.

► **Solución:** acude al médico y hazte una revisión completa para comprobar si hay algún problema que te impide perder peso y poder tener un diagnóstico especializado para enviarte al especialista y dar con la solución y el tratamiento, ya sea un problema metabólico o de tiroides, como un problema hormonal. Cuando tengas el diagnóstico, puedes encontrar la dieta y el entrenamiento específico para tu problema.

10/ FALTA DE SUEÑO.

Es uno de los errores más comunes y que pasan desapercibidos a la hora de adelgazar, la falta de sueño y descanso. Cuando no dormimos, o las horas de sueño no son de calidad, se activan mecanismos de supervivencia para mantenernos activos durante el día. El más habitual es inducir hambre para comer más y tener más energía, lo que aumenta la ingesta calórica. Si además le añades que el cansancio te da excusas para no hacer ejercicio, o si lo haces, el agotamiento físico te impide rendir al máximo, pues quemas menos calorías al día. Además, la falta de sueño pone al cuerpo y la mente en modo estrés, y si es crónico, mantiene los niveles de cortisol en sangre altos, provocando desequilibrios en el control de la glucosa.

► **Solución:** revisa cuantas horas duermes al día y si estas horas te permiten levantarte con el cuerpo y mente descansados. Ahora es fácil porque la mayoría de los relojes que llevamos para hacer deporte o controlar la actividad física, también tienen opciones para controlar el sueño, y no sólo te dicen las horas que has dormido, también las etapas de sueño REM y sueño profundo, y las interrupciones de sueño, con lo que puedes revisar si tu sueño es suficiente en cantidad y calidad para proporcionarte el descanso y regeneración del cuerpo y de la mente que necesitas para rendir al máximo cada día y poder conseguir tus objetivos, ya sea a la hora de perder peso, o de tener una vida saludable, feliz y plena.



Es importante recordar que el proceso de pérdida de peso puede ser diferente para cada persona. Si estás preocupado por tu peso, habla con un médico o un nutricionista para obtener asesoramiento personalizado.

UAX RAFA NADAL
SCHOOL OF SPORT



AGRADECIMIENTOS:

Agradecemos su colaboración a la Universidad Alfonso X el Sabio en cuyas fantásticas instalaciones hemos realizado las fotografías para este artículo.

EL ENTRENAMIENTO DEL CORE

El core trabajado desde un punto de vista distinto

Por RAÚL NOTARIO, Director de Deportes UAX Rafa Nadal School of Sport.
Graduado en CAFYD – Máster en AF y Salud.

FOTOS: JCD Fotografía

ENLACE AL CANAL

rebrand.ly/byneon

o escanea el código QR



Hasta hace tan solo unos años el término **Core** no había entrado dentro del lenguaje habitual de las salas de fitness y los entrenadores se limitaban a realizar ejercicios destinados a fortalecer el abdomen, así sin más, ¿para que darle vueltas si eso ya funcionaba?. Para ello, se utilizaban los típicos abdominales que se realizaban, casi siempre, durante la última parte del entrenamiento, justo antes de la ansiada ducha. Hoy en día, prácticamente todos los entrenadores y especialistas incluyen el trabajo del Core en sus rutinas para mejorar el rendimiento deportivo y la salud de los deportistas pero (siempre hay un pero) ¿Realmente sabemos qué es el Core y cómo se trabaja?

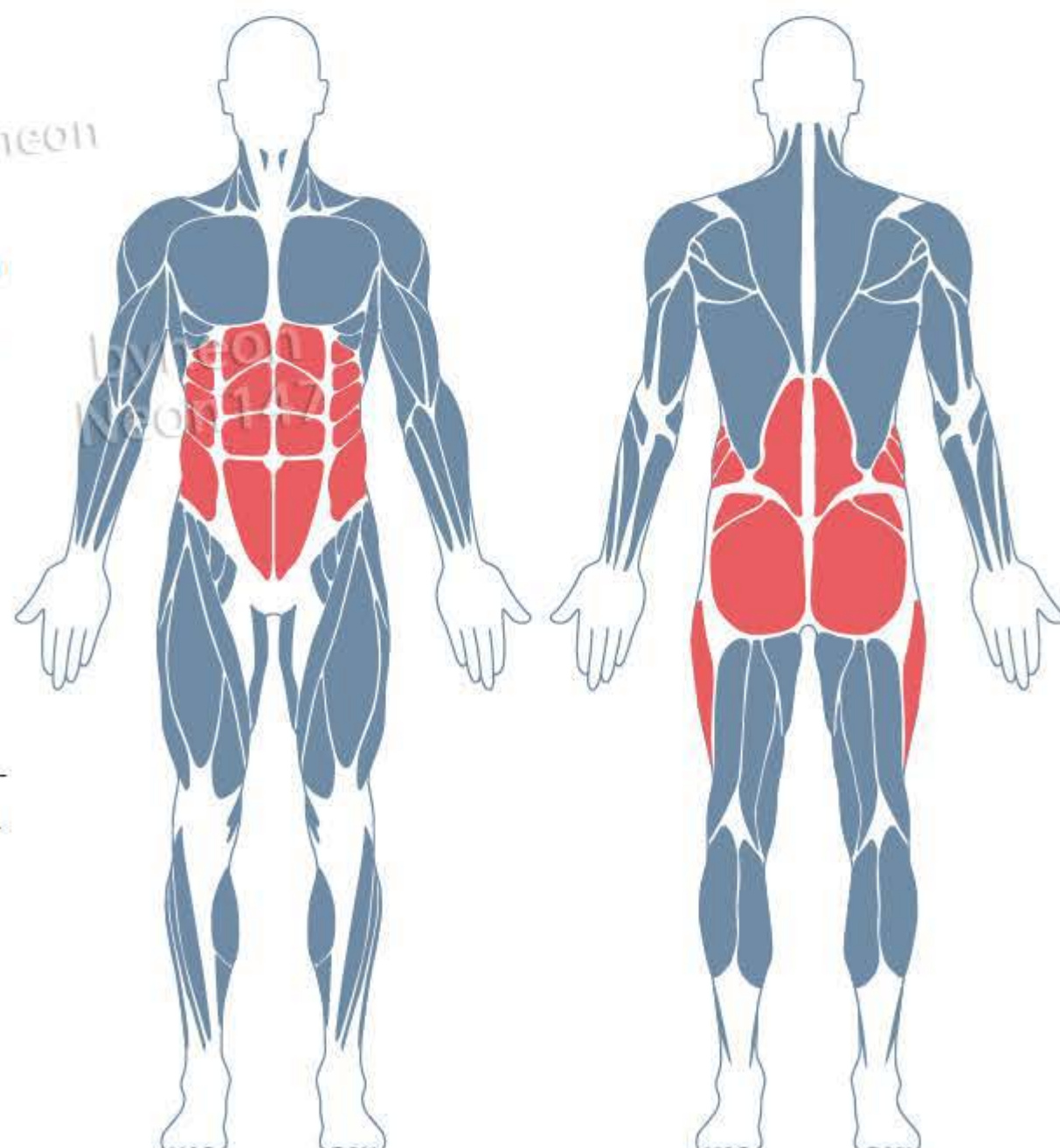
¿DE DÓNDE SALE EL CONCEPTO CORE?

El término **CORE** fue usado por primera vez en 1983 por los autores del libro Total Body Training (Richard H. Domínguez y Robert S. Gajda). En 1989, otro autor llamado Bergmark, definió que la estabilidad raquídea es la habilidad de la columna para mantener su estado de equilibrio cuando es sometido a fuerzas desequilibrantes, refiriéndose y utilizando el término Core. A partir de ahí, especialistas como Stuart McGill, autor del famoso libro *El Mecánico de la Espalda*, profundizaron en el concepto y ampliaron conocimientos. Sin embargo, en el ámbito del entrenamiento y el fitness sigue siendo un concepto ambiguo que no se centra en nombrar un número concreto de músculos, sino que también se refiere a un concepto funcional sobre la estabilidad de la columna y la región lumbopélvica.

ENTONCES ¿QUÉ ES EL CORE?

Traducido del inglés, **core** significa centro o núcleo. Se trata de un concepto funcional que se utiliza para nombrar en su conjunto a las estructuras musculares y osteoarticulares del núcleo del cuerpo o la zona central del mismo.

El **core** está compuesto por la región dorso-lumbar de la espalda, abdominales en todo su conjunto, glúteos, pelvis y caderas. Como veis, todas estas estructuras intervienen en mantener la estabilidad del tronco.



BENEFICIOS DEL TRABAJO DE CORE

Gracias a los avances que se han llevado a cabo en cuanto a la actividad física y el deporte, podemos saber que el trabajo de **core** es la opción más fiable y eficaz para mejorar la fuerza y estabilidad de la zona central del cuerpo, al tiempo que mejoramos la funcionalidad de los músculos estabilizadores de la columna.

Sin embargo, al tratarse de un concepto relativamente novedoso (ni siquiera aparece en los libros de anatomía clásicos) muchas personas siguen presentando dudas respecto a la forma de aplicar los ejercicios y rutinas adecuadas para entrenarlo. Precisamente por eso desde Sport Life queremos que tengas presente una serie de criterios básicos:

- 1 La progresión de la intensidad sobre los ejercicios debe basarse en criterios objetivos, por ejemplo: lograr la estabilidad de la cadera de forma óptima durante determinado tiempo en un ejercicio de plancha. Al conseguir eso, podemos dar el paso a un siguiente nivel aumentando la dificultad del siguiente ejercicio.

Si quieres saber si tienes la estabilidad necesaria en el **core** puedes realizar este pequeño test. Coloca una superficie (un vaso de plástico, un cono o una botella de agua, por ejemplo) sobre tu espalda e intenta que no se caiga. Realiza cambios de apoyo en manos y pies, como se observa en las imágenes. Si lo consigues, intenta desplazarte a un lado o a otro, dando un par de pasos ¿Qué tal? Si lo has conseguido, tu estabilidad es óptima y podrás evolucionar en la tipología de los ejercicios.



- 2 A veces la percepción de intensidad de la carga puede no ser adecuada en personas con poca experiencia y, tal vez, algo que les parece muy intenso, no lo sea tanto. Es fundamental realizar los ejercicios en una correcta posición y cuidando la técnica sobre la intensidad.

Criterios

- Si subimos la intensidad, debe bajar el volumen para que el resultado sea el de mejorar nuestra estabilidad
- Si sube el volumen de ejercicios, debe bajar la intensidad y con ello lograremos una mejora en la capacidad de resistencia.
- Los ejercicios que realizas de pie e implican al **core**, tendrán prioridad respecto a los que realizas en otro plano del espacio (de lado o tumbado)
- Los ejercicios unilaterales y en vertical, suponen un reto interesante para el trabajo de **core**

NOTA: Los ejercicios de **core** deben suponer un reto para la estabilización del tronco, **ese debe ser el objetivo principal**. Al **core** hay que retarlo y desafiarlo, no machacarlo. Cuando somos capaces de mantener una plancha más de 45 segundos sin demasiado esfuerzo, quiere decir que ese ejercicio ya no supone ningún desafío para ti y por lo tanto no se están produciendo mejoras ni adaptaciones en tu organismo, lo que significa que llegó el momento de introducir cambios y de implicar al **core** dentro de tus rutinas de fuerza.

MANOS A LA OBRA

¿Quién no ha realizado alguna vez el ejercicio de llevar el codo a la rodilla tumbados sobre la espalda? O los clásicos crunch abdominales (Ojo, que algunos los demonizan y no son tan malos como se dice, todo en su justa medida tiene aplicación), o las típicas rotaciones de cadera con una pica sobre nuestros hombros pensando que eso era algo sensacional para perder tripa. Si alguna vez lo hiciste debes saber que hay opciones más interesantes y eficaces.

De pie

↓ PRESS PALLOF

TRES OPCIONES. *La primera*, donde evitamos cualquier tipo de rotación y simplemente tienes que mantener la posición inicial, eso sí, cuanto mayor sea la distancia entre el otro extremo de la goma y tu cuerpo, mayor será la intensidad, tenlo en

cuenta para regular la carga del ejercicio. *La segunda*, donde realizamos un gesto dinámico y explosivo hacia uno de los lados, como si nuestros brazos fueran un bate que intenta golpear una pelota; y *la tercera*, la suma del movimiento anterior

más dos pasos laterales con salto que realizamos para coger impulso y darle mayor energía al movimiento. Haz 2-3 series de 10-15 repeticiones a cada lado en la modalidad elegida.



→ FLEXIÓN DE RODILLAS CON APOYO

Además de mejorar la fuerza en todo el **core**, activar al cinturón abdominal al completo y mejorar nuestros niveles de fuerza en el tronco, este ejercicio también te ayudará a mejorar la capacidad de realizar una correcta disociación lumbopélvica, la consciencia que tenemos sobre la posición de nuestro cuerpo en el espacio, en concreto la posición de la cadera. Haz 2-3 series de 10-15 repeticiones.

Una vez dominado este ejercicio, puedes sumar algo de dinamismo y explosividad con flexiones de rodillas. Haz 2-3 series de 10-15 repeticiones con cada pierna.



← ROTACIONES VERTICALES CON BARRA OLÍMPICA

Para trabajar el **core** y la musculatura del abdomen no es necesario recurrir a los clásicos abdominales. Con este ejercicio, además de mejorar tu coordinación y trabajar tus niveles de fuerza, también implicas a tu coordinación y equilibrio dinámico general. Para ello, observa que debes realizar una ligera flexión de rodilla en ambas piernas al realizar el giro. Haz 3 series de 5 rotaciones a cada lado para sumar un total de 10 movimientos por serie.



← FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE CODOS CON BARRA

Recuerda que uno de los factores importantes del trabajo de **core** es el de realizar los ejercicios con implicación de la coordinación, de ese modo las transferencias positivas son más interesantes y nuestro rendimiento se ve mejorado. Haz 2-3 series de 10 repeticiones a cada lado.

↘ ARRANCADA UNILATERAL CON PRESS VERTICAL

Este ejercicio esta compuesto por la suma de varios encadenados. En primer lugar, un peso muerto unilateral con explosividad que se convierte en una arrancada. Una vez has realizado el gesto y la barra supera la rodilla, debes darle velocidad al gesto, haciendo que

suba hasta la altura de nuestro hombro, casi por la inercia. En ese momento, aprovechas para realizar una pequeña rotación y sujetar la barra con el otro brazo, que termina con un empuje vertical. Haz 2-3 series de 10 repeticiones a cada lado.



→ "LANZAMIENTO" DIAGONAL CON DISCO

Otro gesto dinámico y explosivo que no necesita que nos tumbemos para poder realizar un buen trabajo de **core**. Coge un disco del peso adecuado, en función de tu estado de forma, y realiza el gesto de "lanzarlo" en diagonal con fuerza. Tanto el ascenso como el descenso es interesante que los hagas con energía y fuerza, de tal manera que al intentar detener el movimiento es donde trabajaremos tal y como deseamos.

Haz 2-3 series de 10 repeticiones a cada lado.



← "LANZAMIENTO" CON BALÓN MEDICINAL

En este ejercicio la velocidad de ejecución, junto con la energía con la que lances la pelota contra el suelo, serán las claves para marcar la intensidad del mismo. Observa como buscamos movimientos amplios, con un recorrido completo.

Haz 2-3 series de 10 repeticiones a cada lado.



→ LEÑADOR CON POLEA

Como veis, en un gran número de ejercicios de este artículo se plantean acciones donde realizamos ejercicios con movimientos compuestos, algo muy habitual en la práctica de cualquier deporte y también en nuestro día a día. Observa como los tobillos pivotan para alinearse con las rodillas.

Haz 2-3 series de 10 repeticiones a cada lado.



Core y TRX

El trabajo con TRX ofrece una gran variedad de movimientos y rutinas, casi inagotables, en función de nuestra imaginación y objetivos. Se trata de un entrenamiento donde el **core** está siempre involucrado y nos ayuda a mejorar nuestra coordinación y equilibrio dinámico.

↓ ENCOGIMIENTOS EN SUSPENSIÓN

Este ejercicio, además de trabajar el abdomen, fortalece a todo el tronco. Recuerda que la cadera debe permanecer neutra o incluso ligeramente flexionada en sentido inverso a la fuerza de la gravedad, de ese modo evitamos tensión en la región lumbar. **Haz 2-3 series de 10 repeticiones.**



Versión 2

↓ **ENCOGIMIENTOS LATERALES** Para intentar activar aún más al transversal del abdomen también te proponemos esta otra versión donde las piernas se encogen hacia los lados del tronco de forma alternativa. **Haz 2-3 series de 5 repeticiones a cada lado.**



→ ENCOGIMIENTOS UNILATERALES

Si los encogimientos te parecieran duros prueba a realizar esta versión con una sola pierna. Observa que la coordinación es clave durante el ejercicio y que, cuando una pierna se flexiona, la otra se extiende. Esto te ayudará a mejorar tus desplazamientos en carrera y también te aportará una ganancia de fuerza significativa.



→ V INVERTIDA

Otra alternativa de trabajo con TRX muy interesante donde activamos a toda la musculatura del tronco, espalda y core al completo, con especial énfasis en la zona inferior del abdomen (aunque se implica a todo el grupo muscular). **Haz 2-3 series de 10 repeticiones**



→ ROTACIONES VERTICALES

Este ejercicio te ayudará a integrar el concepto de core en tus movimientos. Es un primer paso ideal para poder trabajar con rotaciones en las que el cinturón abdominal, glúteos y erectores espinales deben trabajar para garantizar el correcto movimiento. Observa como el codo del lado del cuerpo que origina el cuerpo se eleva sobre el resto. **Haz 2-3 series de 10 repeticiones con cada lado.**



→ REMO UNILATERAL CON ROTACIÓN

Con este ejercicio, realizamos un trabajo para la musculatura de la espalda al completo muy interesante, pero también trabajamos todo el core. Observa como desde el núcleo del cuerpo nace todo el movimiento y lo coordina, tanto en el ascenso como en el descenso. Intenta ampliar al máximo los gestos para ganar efectividad al realizarlo. **Haz 2-3 series de 10 repeticiones con cada brazo.**



← PRESS UNILATERAL.

Ahora te proponemos el ejercicio "contrario" para que pongas a prueba tu equilibrio, donde la fuerza del core será fundamental para poder realizar de forma correcta el gesto. Recuerda que el codo se flexiona junto al tronco y no hacia el exterior. **Haz 2-3 series de 10 repeticiones con cada brazo.**

Ejercicios con Fitball.

Otro de las herramientas más utilizadas para llevar a cabo el trabajo de core es el fitball.

↓ RUNNER SOBRE FITBALL

Además de ayudar a mejorar tu técnica de carrera y de darte fuerza para transmitir a tus zancadas y desplazamientos, este ejercicio es sensacional para mejorar la fuerza en el tronco y los brazos al tiempo que mejoramos nuestra coordinación. **Haz 2-3 series de 10 repeticiones con cada pierna.**



↓ PLANCHA PRONO DINÁMICA CON FITBALL

Decíamos al inicio del artículo que las planchas mantenidas en el tiempo no sirven y que al core hay que retarlo y desafiarlo. Aquí te dejamos un ejercicio para, precisamente, retar al core. Cuando modifi-

camos los puntos de apoyo la intensidad de los ejercicios cambia, en este caso aumentando. Cuida que tu región lumbar no se curve demasiado, tienes que activar todo el recto abdominal para lograrlo. Termina

el gesto con un potente gesto donde te quedarás sobre la palma de las manos. **Haz 2-3 series de 10 repeticiones.**



Kettlebell y core

Las herramientas como las kettlebells son sensacionales para llevar a cabo todo tipo de ejercicios de carácter funcional. Para que un ejercicio se denomine funcional debería implicar al core y precisamente por eso os presentamos estos dos ejercicios con kettlebell. Ambos ejercicios son unilaterales, de ese modo hacemos que el trabajo de core sea más significativo e importante ya que se debe compensar el desequilibrio generado por realizar el gesto con solo una parte del cuerpo. En ambos se involucra tanto al tren inferior como al superior y a todo el cinturón abdominal. **Haz 2-3 series de 10 repeticiones con cada brazo.**

↓ CLEAN AND PRESS



↓ SWING AMERICANO UNILATERAL



Core y salud de la espalda

Como hemos mencionado en el artículo, el trabajo de core también es muy positivo de cara a prevenir y solucionar dolores de espalda. Os dejamos aquí una propuesta de ejercicios interesantes para este objetivo.

↘ EXTENSIÓN DE BRAZO Y PIERNA CONTRARIA CON GOMA

Con este ejercicio no solo trabajas la región inferior, oblicua y transversa del abdomen, también te servirá para reforzar la región lumbar, isquiotibiales y tríceps. El gesto ayuda a reforzar las cadenas cruzadas del cuerpo, algo que responde a un patrón de movimiento más natural y funcional. **Haz 2-3 series de 10 repeticiones con cada lado.**



↘ ZANCADA HELICÓPTERO

Con este ejercicio, mejoramos la salud de nuestra espalda y nuestra flexibilidad. Es importante que el apoyo se realice con el total de la planta del pie y que la rotación se haga buscando la máxima amplitud de movimientos.



Dormir

PARA PODER VIVIR

El sueño y el descanso, son una de las bases de la salud, la longevidad y la calidad de vida.

Por YOLANDA VÁZQUEZ MAZARIEGO

Dormir a pierna suelta, levantarse descansado y con una sonrisa, es un placer; pero cada vez dormimos peor, y desde la pandemia, las cifras de insomnio han aumentado en todo el mundo, y en todas las edades. El sueño y el descanso son imprescindibles para la vida, de ahí que una de las torturas más crueles, y además invisibles que no dejan huella que se practican, es impedir el sueño a una persona, hasta que sus sistemas se bloquean, incluso hasta producir la muerte. Conseguir un buen descanso se ha convertido en un reto últimamente, no sólo por llegar a dormir horas de sueño suficientes, también para que estas horas sean de calidad y permitan el descanso natural que necesita el cuerpo, el cerebro y también nuestras emociones.

Si además hacemos deporte, en alto rendimiento el sueño se considera el cuarto pilar junto al entrenamiento, la nutrición y la suplementación. Al dormir el cuerpo no sólo repara los músculos y se dan las

condiciones para producir nuevos tejidos por efecto del entrenamiento, también nuestra mente resetea, limpia y procesa información para hacernos más fuertes, más ágiles y más veloces como el lema olímpico... y además más listos.

El descanso también es necesario para el sistema nervioso, y una mala noche de sueño suele acabar en un mal día, de mal humor y poca paciencia. Para un deportista de alto rendimiento, el sueño es una prioridad, y su horario está adaptado para irse a dormir temprano como los niños pequeños, y maximizar las horas de descanso cada noche, o añadir tiempo de siesta si es necesario.

Como seguramente todos hemos experimentado una o varias malas noches, y sabemos lo que produce en nuestro cuerpo la falta de sueño y descanso... no me voy a extender más, vamos directamente al grano, o mejor dicho, vamos a la cama, que hay que descansar! Pero después de leer este artículo y descubrir cómo dormir y descansar mejor.



¿Por qué no dormimos bien?

Pues hay muchas razones, pero en la mayoría de los casos no dormimos bien porque no priorizamos el descanso nocturno, ni creamos buenos hábitos de sueño. Dormir es algo natural y los seres humanos somos animales diurnos, realizamos actividades durante las horas de luz y dormimos durante las de oscuridad. Pero desde que se inventó la luz eléctrica, la cosa ha cambiado y pasamos más horas despiertos aprovechando la luz artificial.

El problema se complicó todavía más cuando llegó la televisión y, aún más, cuando llegaron las pantallas y la tecnología digital. Ahora tenemos luz eléctrica y un aparato en la mano con luz propia todo el día... Y más por la noche, cuando llega el tiempo de ocio y nos metemos en la cama. Si a eso le añadimos el estrés crónico y el aumento de problemas de ansiedad y depresión, el insomnio ha llegado a nuestra especie y nos ha dejado sin descanso.

Algunos consejos para dormir como un bebé

...Y que seguro que ya sabes, márcate el reto de seguirlos de una vez.

01\ MÁRCATE UNAS HORAS PARA IRTE A DORMIR Y PARA LEVANTARTE

Duerme durante las horas de oscuridad y despiértate con el amanecer. Sí, en verano amanece más temprano, pero si te levantas con el sol, notarás que tienes ganas de irte a dormir antes, y que te cuesta menos conciliar el sueño. Esto tiene su entrenamiento, no te va a salir el primer día, y menos si duermes siestas. Pero si lo haces durante varios días, en muy poco tiempo tu cuerpo se readapta y se ajusta al horario natural, aumentando las horas de sueño y el descanso nocturno.

02\ A LA CAMA CON EL PIJAMA Y SIN MÓVIL

La cama es para dormir, no para ver redes sociales o vídeos de YouTube o tu serie favorita, eso déjalo para el sofá. La tecnología está muy bien pero tiene su lado negativo, y en cuestión de sueño, ha roto nuestros esquemas, entre la luz azul que emiten las pantallas y la potente activación y liberación de dopamina que nos produce ver redes sociales en bucle o maratones de series, mejor dejarla lejos al menos 3 horas antes de la hora de ir a dormir. El entorno del dormitorio es importante, revisa tu habitación, cambia el colchón y las almohadas si están viejas o no son cómodas, ponte ropa de cama adecuada para cada estación, y si necesitas hacer algo antes de dormir, puedes leer un libro, de papel, a ser posible que no te enganche, para que te entre el sueño y apagues la luz en poco tiempo.

03\ ANTES DE DORMIR, NADA DE COMER

En España cenamos muy tarde, suele ser nuestra comida más social, en casa en familia o fuera con amigos, pero con la pandemia, muchas personas han adelantado la hora de la cena, y han encontrado que pueden dormir mejor, simplemente por-

que tienen tiempo de hacer la digestión, un proceso lento que requiere energía y produce calor, y que rompe el ritmo circadiano natural. Intenta cenar antes y ligero, pero tampoco te vayas a la cama sin cenar porque el hambre mantiene el sistema de alerta activado.

04\ ALCOHOL CERO

Muchas personas encuentran una solución al insomnio en una copita de vino o una cerveza en la cena, ya que el alcohol produce somnolencia, y si tenemos estrés o ansiedad, relaja el sistema nervioso y nos aleja de las preocupaciones del día. Esta costumbre no es nada saludable, y el alcohol es un 'falso amigo' del sueño, que además produce adicción, y cada vez necesitarás más copas o cañas para dormir bien, aumentando tu ingesta alcohólica, con todos los problemas que ya sabes que conlleva.

05\ EL CAFÉ PARA OCASIONES ESPECIALES

Asociamos la cafeína al café, pero también está en té o las bebidas con cafeína, que pueden ser refrescos o el chocolate. La cafeína es un estimulante, que mantiene el estado de alerta, y que no necesitamos tomar cada día, mejor tomarla por la mañana en pequeñas dosis, o de forma ocasional, cuando la necesitemos para mantenernos despiertos, o para hacer un entrenamiento exigente. Así aprovechamos sus ventajas, sin que el cuerpo se habitúe y no tengamos que aumentar la dosis para que nos haga efecto. Si necesitas un café o varios a lo largo del día, posiblemente es porque no has dormido bien, será mejor que arregles el problema de sueño, no que le pongas 'parches' de cafeína.

06\ MEDITA

Si aún no lo haces, si no va contigo esto del yoga y el mindfulness, si no puedes mantenerte sin moverte 5 minutos, si... tienes más excusas para no meditar, te voy a dar

una sorpresa, todos meditamos de forma natural. Esos momentos de ensoñación antes de dormir en los que eres consciente de tus pensamientos pero estás a punto de quedarte dormido, son una forma de meditación, y producen unas ondas en el cerebro específicas que se pueden inducir con algunos tipos de yoga, prácticas de meditación, o incluso al rezar. Meditar es humano, y sospecho que también los perros y los gatos meditan cuando dormitan felices en su alfombra. Pero eso ya no va en este artículo, lo comento para que hagas un poco 'vida perra' y aprendas a meditar para dedicar unos minutos cada noche antes de dormir a relajar mente, cuerpo y emociones. Comprobarás como mejora la calidad de tu sueño y te levantas con energía. ¿No lo crees? Pues prueba y me lo cuentas.

07\ RESPIRA POR LA NARIZ

Uno de los problemas más habituales que nos impiden descansar por la noche son los ronquidos, especialmente los fuertes, que están asociados con otros problemas de salud, sobrepeso y obesidad y que nos hacen dormir mal o incluso nos llevan a apneas de sueño, en las que dejamos de respirar durante unos segundos, y el cuerpo se despierta para volver a respirar. Roncar suave no es un problema, al menos para ti, pero si compartes cama, el problema lo tiene la persona de al lado. Lo que poca gente sabe es que una de las soluciones para no roncar y dormir mejor es inhalar y exhalar por la nariz, ya que el ronquido se produce al tener la boca abierta. Hay aparatos que nos mantienen la boca cerrada y enseñan a recuperar el patrón de respiración nasal, aunque te bastaría ponerte un esparadrápico en la boca cada noche ¡lo malo es el tirón para arrancarlo! Cuando consigas respirar por la nariz, podrás trabajar para conseguir un ritmo de respiración lento y profundo, que activa el sistema nervioso parasimpático, que te lleva a la calma y al sueño. Esto el yoga lo enseña muy bien, por si no te quedó claro el punto anterior.

08\ UNA AYUDITA NATURAL PARA DORMIR

Las abuelas están llenas de remedios para dormir mejor, desde el vaso de leche caliente (fuente de triptófano), a la infusión de tila y flor de azahar con fitosustancias relajantes, a poner aceite esencial de lavanda en la almohada, que también calma la ansiedad y estrés. Pero hay más remedios naturales, como la ashwagandha de la medicina ayurvédica, adaptógeno que mejora la calidad del sueño, y la más moderna melatonina, un suplemento con la hormona que produce el sueño en nuestro cuerpo y que podemos encontrar ya hasta en el supermercado.

09\ SI NECESITAS AYUDA, ACUDE A UN ESPECIALISTA

Si llevas años de insomnio, o una temporada larga, estos consejos te pueden ayudar, y ojalá consigas dormir en pocas semanas, pero si no es así, tienes un problema de salud que necesita ser diagnosticado y tratado por un médico especialista en sueño. No hagas experimentos con medicamentos para dormir, los que funcionan no se venden sin receta porque producen adicción y efectos secundarios.

10\ HAZ EJERCICIO FÍSICO Y EVITA EL SEDENTARISMO

Dejamos lo mejor para el final, y es que en Sport Life no podíamos dejar de hablar de las bondades del ejercicio y el deporte para mejorar el sueño. Creo que todos hemos experimentado la sensación de cansancio 'bueno' después de un día con un entrenamiento aeróbico o anaeróbico, suave o moderado, que nos lleva a dormir como bebés, y levantarnos tan frescos. La vida sedentaria no consume energía, y sin cansancio nos cuesta dormir, al contrario que la vida activa, que consume energía y nos induce el sueño para recargar los depósitos durante la noche.

El ejercicio físico también tiene su lado oscuro al hablar del sueño, porque cuando nos pasamos en intensidad o duración, el sueño se resiente también. No parece lógico, pero lo es, un entrenamiento intenso requiere un proceso de reparación de tejidos intenso, que interrumpe los ciclos de sueño. Lo mismo ocurre cuando hemos hecho un deporte que nos produce gran liberación de adrenalina, que la mente se mantiene activa y en estado de alerta más tiempo y nos cuesta conciliar el sueño con la excitación. Si además entrenamos muy

tarde, justo antes de dormir, comprometemos el sueño. Por un lado, al retrasar la hora de la cena, que hace que vayamos a dormir con la barriga llena, y por otro, porque el aumento de temperatura que produce el ejercicio físico, interrumpe el proceso de bajada de temperatura que experimentamos por la noche con el ciclo circadiano natural, y que nos provoca sueño. Si entrenas tarde porque no tienes otra hora, intenta hacerlo suave, y si sudas mucho y notas calor, prueba a terminar la ducha con agua fría para imitar el descenso de temperatura nocturno.

¿CUÁNTO HAY QUE DORMIR?

Pues ni mucho ni poco, las últimas investigaciones dicen que las personas adultas necesitamos 7 horas, que pueden ser 8 si eres de naturaleza dormilona, pero ni menos ni más. Dormir menos de 7 horas está relacionado con el aumento de peso y la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares, y problemas de salud mental como la depresión. Curiosamente, dormir más de 8 horas también está asociado con casi todos estos problemas.

Primero dormir, después soñar, es el título del libro de Néstor Sánchez y Bernardo Ortín de Regenera. Un manual que te ayudará a comprender el insomnio y a aprender a dormir, porque el sueño es un proceso natural como la sensación de hambre o de sed. Recomendado por **Sport Life** por ser un libro muy práctico, con explicaciones, trucos y consejos para caer rendidos en la cama.

Hemos preguntado a **Néstor Sánchez** que trabaja con deportistas de máximo nivel, cómo el sueño incide en el rendimiento deportivo:

Durante el sueño ocurre la mayor parte de la recuperación física y mental, ya que durante la noche se libera la hormona de crecimiento, que va a estimular la reparación de los tejidos, y también la construcción de nuevos como el muscular, si has hecho un entrenamiento que produzca ese tipo de estímulo. Y aún más, hay dos aspectos claves para deportistas.

→ **El primero** es que durante el sueño, es el único momento en las 24 horas de un día en el que los

músculos se desconectan completamente, no hay tono muscular durante la fase REM. Las personas que se levantan por la mañana con la sensación de que le han dado una paliza, probablemente sea porque no ha tenido una buena calidad de sueño REM, y en los deportistas esta fase es muy importante.

→ **Y el segundo** es que durante la fase REM se da la integración de las habilidades como las motrices, muy importantes en deportistas. Por ejemplo, cuando un deportista está aprendiendo una técnica nueva, una manera de correr, un saque de tenis, una llave de artes marciales, etc., esta habilidad se empieza a afianzar a partir de las 6 horas de sueño. Las personas que no duermen al menos 6 horas, van a tener un aprendizaje e integración de nuevas habilidades motrices mucho menor.

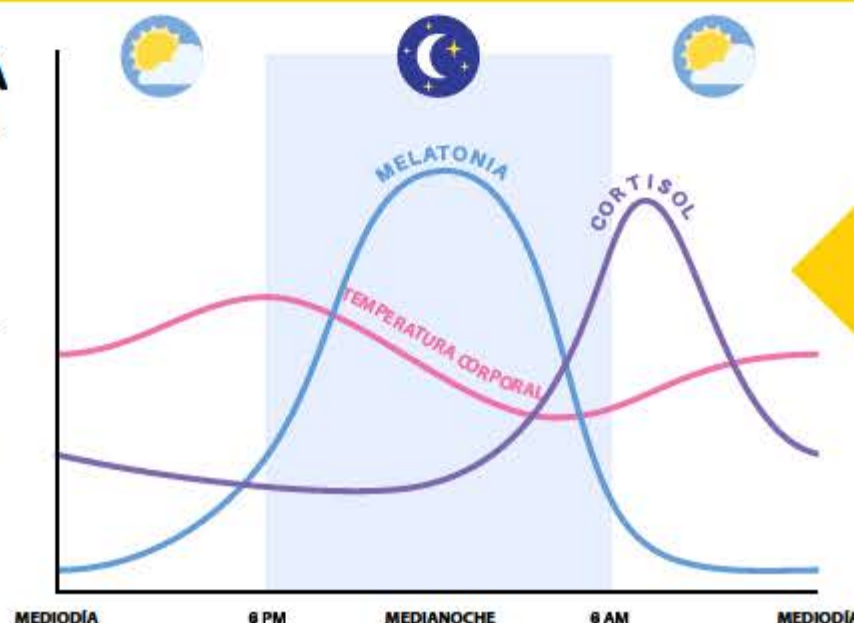
¿Qué te va a aportar el sueño ante una exigencia física mayor como es hacer deporte? Mayor reparación, prevención de lesiones, sensación energética mayor e integración de aprendizajes motrices.



EL SUPLEMENTO DE MODA PARA DORMIR, LA MELATONINA

La melatonina es una hormona producida por la glándula pineal en el cerebro para regular el ciclo de sueño-vigilia del cuerpo. Los niveles de melatonina aumentan en la noche, en respuesta a la disminución de la luz, lo que ayuda a promover la somnolencia y el sueño. Es conocida como la "hormona del sueño".

Cuando los niveles de melatonina están altos, la persona puede sentirse cansada y somnolienta, lo que facilita la conciliación del sueño. Por otro lado, cuando los niveles de melatonina están bajos, la persona puede sentirse más alerta y despierta, lo que puede dificultar la conciliación del sueño.



A PRUEBA

↓
¡Lo último
para disfrutar
de tu deporte
favorito!

WWW.SPORTLIFE.ES/MATERIAL-DEPORTIVO

A TOPE PARA DISFRUTAR EN CARRETERA CON SHIMANO Y LAZER

Los japoneses de Shimano no solo reinan en el universo de los componentes de ciclismo, su gama de ropa técnica y calzado de mujer es espectacular, lo mismo que los cascos Lazer con tecnología exclusiva. Echadle un vistazo a esta selección:

CASCO LAZER TONIC KC

Lo primero que buscamos en un casco es seguridad, y la tecnología KinetiCore del modelo Tonic, de Lazer, nos la ofrece como premisa, al reducir la energía rotacional que se produce en las caídas y que puede dañar las estructuras cerebrales. Detalles como las ranuras para el acoplamiento de las gafas cuando te las quitas, sus 28 aberturas de ventilación, su ligereza (solo 240 g) o su sistema de ajuste Advanced TurnSys, que mantiene el casco firme en su sitio pero sin molestar son rasgos que los diferencian del resto, y con un precio asequible para su calidad y su tecnología avanzada. Otro gran detalle: está disponible en 4 tallas cuando muchas marcas producen dos o incluso una sola. **69,99 €**



ZAPATILLAS SHIMANO RC5 W

Las sensaciones de pedaleo eficiente que te dan unas buenas zapatillas son fantásticas, notas que tus pedaladas se transmiten sin filtrar, íntegras, con toda tu energía transformada en avance y eso es lo que se siente con las RC5, gracias a su alta rigidez de suela y a la estabilidad que le da al pie su cierre BOA. Además destacan por su comodidad, con su empeine cubierto de

malla/TPU y material de piel sintética en zonas optimizadas. El modelo RC5 W tiene horma específica de mujer y está disponible en negro, blanco y turquesa. **169,99 €**



CULOTE SHIMANO MIZUKI

Su ligero tejido elástico se adapta al cuerpo para mejorar el ajuste y la comodidad. En lugar de tirantes cuenta con una ancha banda de sujeción de la cintura, que te da mucha comodidad. Sus bandas de sujeción en los muslos evitan que se te suba al pedalear y su badana W'S GITA de triple costura es altamente transpirable y muy confortable. El tejido cuenta con protección solar UPF 50+.

59,95 € / 69,95 € versión 3/4



MAILLOT DE MANGA CORTA SHIMANO SUMIRE

Fabricado con un 85% de poliéster reciclado, para cuidar el medio ambiente, su tejido suave y elástico proporciona un gran confort durante la conducción. Sus mangas son ajustadas y tienen el tiro más largo para un mejor ajuste y más comodidad en la posición de conducción y el dobladillo inferior de la cintura lleva una banda de silicona que evita que se suba. Sus 4 bolsillos traseros te dan espacio de sobra para llevar lo que necesites. Atrás lleva inserciones reflectantes para que te vean bien por la noche o cuando haya poca luz. **89,95 €**



MAILLOT DE MANGA CORTA SHIMANO MIZUKI

Su material principal es poliéster 100% reciclado, muy suave al tacto, que se adapta al cuerpo y te mantiene fresca y seca, con las mangas pegadas con costuras lisas hechas con un 85 % de poliéster reciclado. Como el maillot Sumire lleva también cintura elástica con silicona que lo mantiene en su sitio, detalles reflectantes en los bolsillos traseros y cremallera oculta con tirador camlock. Tiene tres bolsillos traseros y su diseño con exclusivos gráficos tradicionales japoneses le da un toque de originalidad. **79,95 €**



COMPEX COREBELT

¿Puede un cinturón realmente fortalecer tus abdominales?

Es la pregunta que nos hicimos al ver el nuevo dispositivo de Compex y lo cierto es que, cuando ese cinturón integra un sistema de electroestimulación (EEM) diseñado de la forma adecuada y con buena tecnología, podemos afirmar que sí. La clave es usar corrientes eléctricas de baja frecuencia con la longitud de onda adecuada para estimular la contracción muscular, no sirve con cualquier estímulo eléctrico. Es el mismo sistema que usa tu cerebro para dar la orden de contracción a tus músculos, en este caso el 'cerebro' está en el propio cinturón y es una unidad capaz de enviar impulsos eléctricos sin que tú lo pienses. A la fibra muscular le da igual quién se lo mande, tu cerebro o el electroestimulador porque va a responder de la misma forma con una contracción.

¿Para qué sirve Compex CoreBelt?

El objetivo de este cinturón es tonificar la zona media, los músculos abdominales y lumbares, consiguiendo ganancias de fuerza y logrando algo muy interesante desde el punto de vista deportivo, estabilizar el core. Esta ganancia de estabilidad nos permite aprovechar todo el potencial de rendimiento para correr, nadar, montar en bicicleta... y evitar molestias por descompensación de la zona media en el día a día.

Su familia se compone de 3 modelos diferentes con hasta 9 objetivos de estimulación, incluyendo además de la tonificación, la relajación y, muy interesante, los tres modelos se controlan desde su app, Compex CoreBelt, para elegir el programa que quieres usar y el objetivo desde tu smartphone, regular la intensidad de estimulación y planificar los entrenamientos con todas las sesiones recomendadas para el objetivo que elijas.

La familia CoreBelt consta de tres modelos, el 1.0, el 3.0 y el 5.0 y todos ellos cuentan con la tecnología de estimulación muscular suiza de Compex, líder en el mercado con resultados probados.

A modo de resumen rápido, el CoreBelt 1.0 ofrece 2 programas y permite tonificar simultáneamente los abdominales y la zona lumbar para mejorar la estabilidad del core.

El CoreBelt 3.0 ofrece un entrenamiento basado en la aplicación para los abdominales y la parte inferior de la espalda simultáneamente con 6 objetivos de estimulación muscular y entrenamiento en la aplicación.

El más avanzado, el CoreBelt 5.0 que es el que hemos podido usar a fondo, ofrece 9 objetivos de estimulación muscular controlados por la aplicación para los abdominales y la zona lumbar por separado y también simultáneamente. Incluyendo también un programa de masaje y uno extra de relajación de la zona lumbar.



Con la app se nos ha hecho muy fácil seguir el progreso de los entrenamientos, además es muy motivador ver que vas cumpliendo tu plan y que progresas. Según la intensidad que puedas mantener, la aplicación calcula tu puntuación de carga de trabajo tras cada sesión, con la intensidad máxima que has conseguido y la media que has llevado, lo que te permite comparar tu rendimiento con el de otras sesiones y ver cómo estás avanzando.

Los objetivos que nos ofrece son:

- ▶ **3 de abdominales:** tonificar, esculpir y definir la cintura.
- ▶ **3 de espalda baja:** fortalecer, relajar y masajear.
- ▶ **3 de abdominales y espalda baja:** reforzar, programa de entrenamiento ligero y programa de entrenamiento intenso.

La autonomía de su batería le da para 2 semanas usándolo todos los días, otro punto interesante, y está disponible en 2 tallas.

OK:

- Buena relación calidad-precio. – Motivador, con sus programas y su calendario.
- Excelente complemento para cualquier deporte

KO:

- Poco efecto en pérdida de peso (como cualquier EEM).

Compex CoreBelt 5.0 - 229,99 € / 3.0 - 199,99 € / 1.0 - 149,99 €

www.compex.com/es/



1.0



3.0



5.0



LUZ SIGMA BUSTER 1100

¡Para ciclistas noctácumbulos!

POR MIGUEL LORENZO

A finales del pasado año Sigma presentaba su gama de luces Buster, de la que hace unos meses ya probamos el modelo 800, con muy buenas impresiones. Queríamos ver las posibilidades del máximo exponente en potencia en la familia, y por eso hemos podido disfrutar del modelo 1100. Este cuenta, como su nombre indica, con una potencia lumínica máxima de 1100 lumens, lo que es muy considerable para tratarse de una luz "combo", que incluye la batería. Se traduce en un alcance de 165 m a máxima potencia, aunque nos ha parecido que incluso más importante que el alcance, lo que esta luz tiene con respecto a su hermana menor es una doble lente, con led de Osram, dos lentes con patrones diferenciados y que son responsables de brindarnos un haz de luz que a la vez tiene largo alcance y también gran cobertura lateral y cercana, lo que nos invita a afrontar desafíos técnicos mayores con mucha confianza. Sorprendente.

Eso es, de hecho, lo primero que quisimos poner a prueba, las posibilidades máximas del modelo. En el modo más potente, de 1100 lumens, nos dispusimos a abordar los descensos que nos hacen frenar cuando vamos de día, a ver lo que sentíamos cuando era de noche. Además, pudimos hacerlo de la manera más eficiente para conseguir confianza: llevando la luz en el casco, gracias a soporte específico que se sujeta con velcro (se vende aparte por 10,95 €). El resultado de la experiencia es que esta luz nos ha hecho sentir que la jornada es más grande, que no tenemos que salir con prisa a montar porque el día se acabe, ya que aún podemos hacer mountain bike pleno sin luz. ¿Igual de rápido que de día? Eso es exagerar, pero sin duda que, especialmente si vamos por caminos conocidos, la sensación de control, confianza y diversión que conseguimos en plena noche es muy gratificante, y podemos seguir afrontando las mismas rutas casi sin limitación.

Obviamente hay un límite de tiempo. La luz tiene seis modos de iluminación, cuatro de luz constante y dos parpadeante, que po-

demostramos ir seleccionando con el botón central, y además podemos elegir cualquiera de los 5 perfiles de usuario disponibles (tal vez no necesites tener disponibles todos los modos y prefieras simplificar) Nosotros utilizamos el perfil que nos permitía acceder a todos los modos y está claro que, como decíamos, la autonomía no es eterna si quieres usar siempre el modo más potente. Realmente los 1100 lumens del modo más potente están, seguramente, sobrados en la mayoría de las situaciones, en las que ir con el modo 800 o incluso 400 es suficiente, así que la gestión de la duración de la batería será esencial para la autonomía. Por exigirle al máximo, con la luz constante en 1100, alcanzamos una autonomía que superó la hora y media, aunque no llegó a las dos horas. Los 5 leds de la parte superior nos van indicando la autonomía restante, y se van apagando según ésta se consume. Nos puede parecer al principio que se acaba demasiado pronto si atendemos a estos avisos, pero los leds se van apagando de manera antiexponencial, así que cuando queda sólo "una lucecita encendida" aún nos queda un buen rato con luz.

cuando llevamos la luz en el casco no vemos esos avisos, claro, y lo bueno es que cuando la luz empieza a consumirse porque llevamos demasiado tiempo en modos de máxima iluminación, automáticamente se van seleccionando modos de menos consumo, lo que es un aviso claro de que tenemos que pensar en volver a casa. Eso sí, si hacemos una gestión lógica de los modos podemos estar varias horas pedaleando sin problemas.

Tanta potencia y autonomía tiene un problema: al integrar una batería tan capaz, la luz pesa considerablemente. No es un problema anclada al manillar, aunque en el casco sí "la sentimos" y hay que asegurarse de que la colocamos bien equilibrada en el casco y nos ajustamos bien las correas y ajuste occipital. Con eso asegurado, sólo queda disfrutar de la noche.

LO MEJOR. Impresionante potencia y difusión de la luz.

A MEJORAR. Algo pesada para llevar en el casco.

Ficha técnica [características].

Carga rápida. En poco más de una hora conseguimos cargar la batería
Hasta 1100 lumens.

6 modos,

5 perfiles.

Doble lente con led Osram.

Trae de serie el soporte para manillar.

Opciones:

Anclaje casco

Peso 192 g. 219 g con anclaje manillar 31,8

[Precio] 84,95 €.

[+ info] sigmasport.com



ASÍ SE HA DESARROLLADO, Y PROBADO, LA MIZUNO WAVE REBELLION PRO EN EL NUEVO MIZUNO ENGINE

El pasado 26 de febrero corré el Maratón de Osaka, Japón, con las nuevas Mizuno Wave Rebellion Pro, y la razón no fue otra que la marca hizo coincidir la presentación oficial de su modelo para los 42 km en la sede de la marca ubicada en esa misma ciudad japonesa en una semana tan relevante.

POR JAVIER MORO



La *Rebellion Pro* está específicamente desarrollada para correr maratón, pero ahorrando trabajo a la parte baja de la pierna. Esta es la gran novedad y diferencia que todo lo que había hecho Mizuno hasta el momento.

Estrena una placa de carbono infundido que eleva ligeramente el pie en la parte trasera y sientes cómo se inclina hacia delante suavemente. En carrera, esa estructura y la placa impiden que el talón tenga retroceso y caiga hacia el suelo, y unido a la geometría de la parte posterior, te ves obligado a pisar con toda la zona media, que está mucho más extendida que en otras zapatillas para tener mucha más superficie de contacto con el suelo. No hay que hacer ningún malabar para caer sobre esa parte de la zapatilla, y eso es lo que te lleva a desplegar una zancada cómoda, algo más corta que con otras zapatillas, pero que resulta muy económica y fácil de manejar. Durante el maratón sentí que iba rodando de manera cómoda y fluida, incluso en la peor parte de cuestas, que coincidía con los últimos 12 kilómetros de la carrera, la pérdida de tiempo fue muy escasa (sobre 10 segundos por km como máximo).

La conclusión, resumiendo rápidamente, es que es una zapatilla perfecta para correr largas distancias por su gran amortiguación y geometrías, las cuales promueven una zancada corta y eficiente



que desgasta muy poco la musculatura y las articulaciones, como he podido comprobar los días posteriores. Ciertamente es que no he corrido en mis mejores marcas, pero eso no se ha debido a la *Wave Rebellion Pro*, sino que por las circunstancias de trabajo durante la preparación, mi entrenamiento ha sido muy escaso, sobre todo el que tenía que haber hecho de fuerza a nivel de glúteos, pero el balance final de la experiencia ha sido muy positivo y, puede decir con sinceridad, que recomiendo la zapatilla para rodar o competir en largas distancias.

MIZUNO ENGINE

En Osaka, además, pasamos un día completo en el recién inaugurado *Mizuno Engine*, algo así como el laboratorio de investigación y desarrollo de la marca. El nuevo Centro de Innovación está ubicado junto a las instalaciones de la sede central de la empresa en la ciudad de Osaka, lo que les permite acortar muchos tiempos a la hora de diseñar y ensamblar prototipos de zapatillas (por ejemplo) para ir probando y analizando. La instalación de 6.500 m², que costó aproximadamente 34 millones de euros, ofrece un espacio designado para medir, fabricar y probar todos los prototipos de la empresa. Un centro de estudio e innovación para el deporte en toda regla.

En *Mizuno Engine* pudimos ver cómo y dónde hacen las pruebas con los prototipos, que después serán los modelos a la venta, para comprobar si son eficientes en carrera y nos aportan mejoras. Pude participar, por ejemplo, en la prueba biomecánica en la que colocan seis sensores en la zapatilla y una serie de 14 cámaras ubicadas en la recta de carrera y dos sensores en el suelo te analizan todas las métricas del movimiento con diferentes modelos para comparar la eficacia. En mi caso, me mostraron cómo con la *Wave Rebellion Pro* tenía una mayor aceleración en el suelo respecto a la *Wave Rebellion Sonic* y un menor tiempo de contacto con el suelo.



A PRUEBA



También comprobamos en un test diferente cómo corriendo con esta zapatilla que el nivel de acidosis es mucho mejor, por lo que se puede sostener un ritmo de carrera más elevado con el mismo gasto de energía o reservar mucho para la parte final de un maratón, por ejemplo. Otro tercer test, en el que pudimos participar los asistentes y que centra parte de sus investigaciones a la hora de desarrollar un nuevo modelo y ponerlo a servicio de los deportistas fue el de biomecánica en tapiz. Viendo con un modelo informático el 3D de la acción, se comprueba fácilmente si el modelo concreto usado en la prueba ayuda a minimizar los movimientos incensarios o por el contrario hay que probar con otro diseño y geometrías diferentes para que realmente trabaje de manera más eficiente para rendir.

El *Mizuno Engine* también cuenta con una sala de costura en el propio centro, una sala de pegados y pintura especiales para cada material, taller 3D, sala de pruebas de condiciones ambientales para testar las prendas en movimiento a diferentes temperaturas, sala de pruebas de impacto, gimnasio, pista de tartán para correr, césped artificial para deportes como el fútbol y otros espacios para probar, medir y finalizar los productos en desarrollo sin tener que producirlos fuera. Como ya apuntamos arriba, el proceso de investigación y desarrollo se acelera y pueden mejorar considerablemente al poder realizar varios cambios y pruebas en un solo día de trabajo.

Al desarrollar una amplia variedad de productos como calzado, indumentaria y equipos simultáneamente en una sola instalación, Mizuno espera poder integrar tecnologías como la utilización de sus nuevas técnicas de desarrollo de equipos para calzado para varios deportes a la vez. El ciclo de prueba y error, como la creación



de prototipos y la verificación de muestras, se puede realizar en menos tiempo, lo que les conducirá a una investigación más rápida, su desarrollo y su consecuente disminución del impacto ecológico.

Pero eso no es todo. El Centro de Innovación también cuenta con un área de oficina de dirección libre, espacio social y salas de reuniones, así como un espacio donde los empleados con una amplia variedad de conocimientos pueden reunirse e intercambiar activamente conocimientos y opiniones, compartir ideas y transformar todo entre ellos en nuevos modelos y tecnologías para nuestro posterior disfrute.

Ha sido la primera vez que un viaje a dado para sacar tanto conocimiento de un producto, de una marca y de una maratón tan atractiva como la de Osaka. Hacer una prueba empírica tan radical y una inmersión a la vez con la marca tan profunda (solo les faltaba ir a mi lado preguntando sensaciones instantáneas) nos lleva a ampliar mucho más lo que podemos contar y recomendar de un modelo como la *Wave Rebellion Pro*, por ejemplo.





EL APPLE WATCH SE VUELVE MÁS 'RUNNER'

Con métricas avanzadas de carrera

Su nuevo sistema operativo Watch OS 9.2 y la actualización de la app Entrenos le permite ahora a tu Apple Watch registrar al correr también la oscilación vertical, un dato que te permite mejorar tu técnica de carrera; la longitud de zancada, el tiempo de contacto con el suelo en milisegundos e incluso la potencia. Además, te muestra una altimetría de tu



recorrido y te muestra con un mapa en pantalla tus recorridos cuando los has repetido dos o más veces, para que puedas retarte a superar tus propios tiempos en ese recorrido.

www.apple.com/es/watch/

EL CASIO G-SHOCK DE 1100 EUROS

30 aniversario de su edición especial Frogman

Los japoneses lanzaron su primer G-Shock Frogman en 1993, un reloj diseñado para los 'hombres rana', los buceadores, y ahora han presentado su edición limitada especial solar con motivo de su 30º aniversario. El G-Shock GWF-A1000APF-1A es sumergible a 200 metros, se carga con la luz del sol y se vincula con su propia app. Su bisel es exclusivo y único en cada modelo, hecho en carbono y fibra de vidrio e inspirado en las ranas venenosas del Amazonas.

<https://gshock.casio.com/es/>



EL CASCO QUE AVISA A TU COACH

Previene riesgos neurológicos

En el hockey sobre hielo los impactos forman parte del juego y a menudo ni los propios jugadores son conscientes de la gravedad de los impactos en la cabeza en un partido. Para ponerle solución Bearmind, una spin-off de EPFL, la prestigiosa universidad de Lausana, ha desarrollado cascos inteligentes que evalúan la intensidad de dichos impactos y le dan al entrenador esa información en tiempo real en una app, monitorizando los efectos neurológicos que sufren sus jugadores.

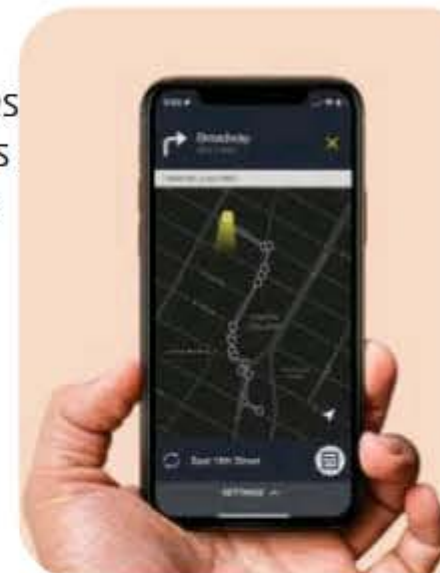
www.epfl.ch/en/



ESOS LOCOS CACHARROS

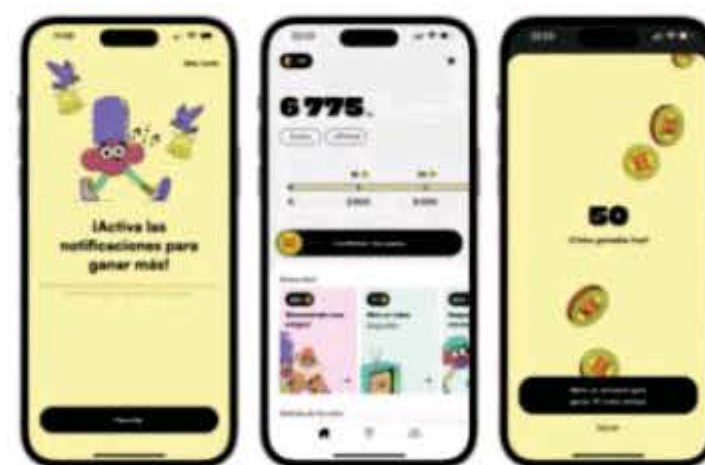
1 LA PULSERA QUE TE GUÍA. Sin

mapas a la vista, sin pantalla, simplemente por medio de vibraciones esta pulsera Wearworks Wayband te va llevando por el camino correcto, conectada a su aplicación. Sus vibraciones te dicen si tienes que girar a la derecha o a la izquierda. www.wearworks



2 TÚ CAMINA QUE MACADAM TE PAGA. Lo normal es que pagues por las aplicaciones, pero esta te paga a ti, y lo hace cuando te mueves,

la aplicación registra tus pasos y luego éstos se canjean por coins, monedas virtuales que se pueden transformar en descuentos en algunos comercios, en dinero en efectivo que se transfiere a tu cuenta o en una donación a un proyecto benéfico. Hablamos de Macadam, disponible para iOS y para Android. www.macadam.app/es



3 CONECTADO HASTA EN EL FIN DEL MUNDO. Con el modem

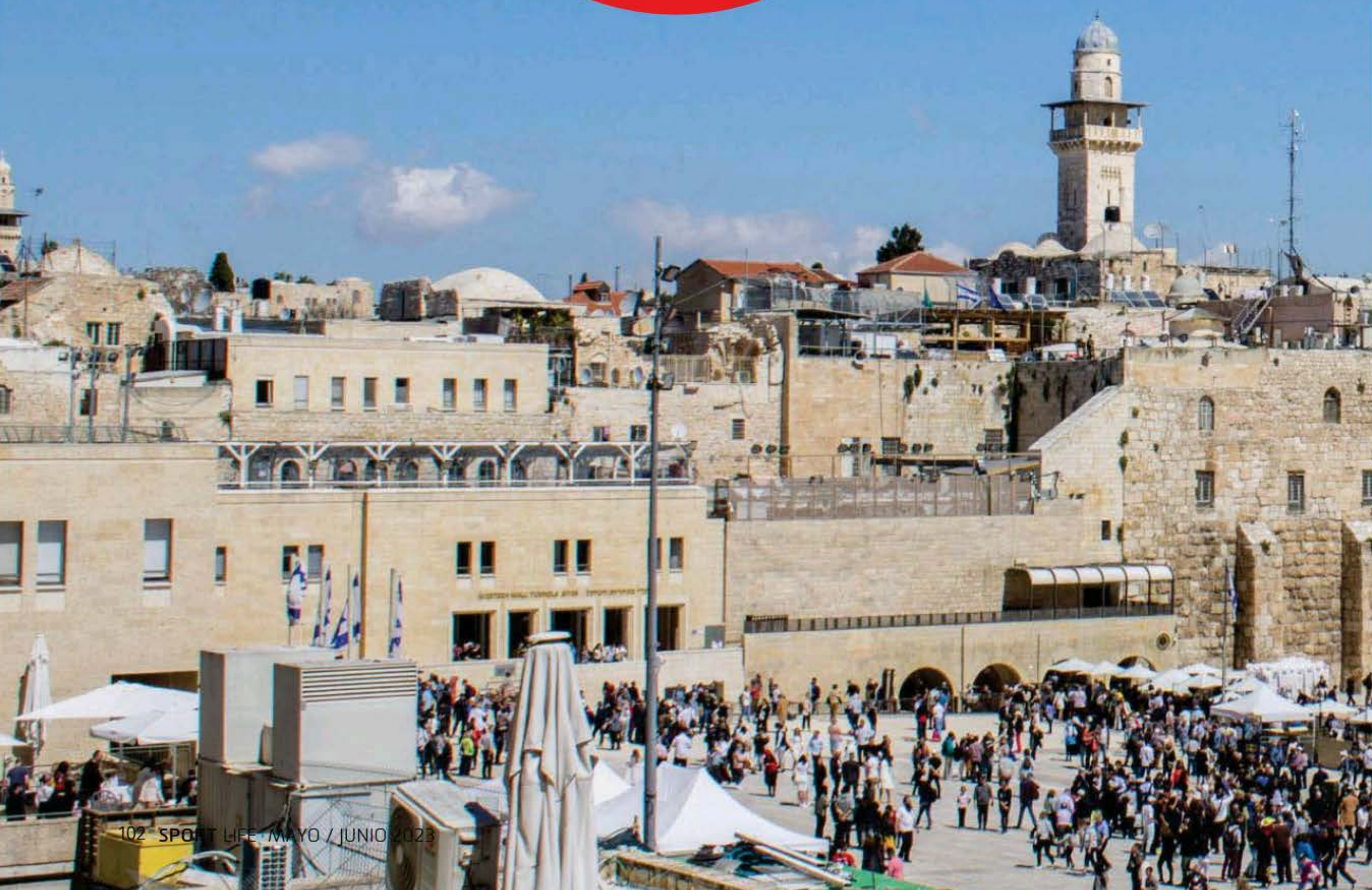
Motorola Defy Satellite Link podrás sentirte seguro en tus aventuras por territorios sin cobertura gracias al servicio Bullitt Satellite Messenger de mensajería satelital bidireccional, intercambio de ubicación y asistencia de SOS. Su batería le da para 3 a 4 días de autonomía, **Cuesta 119 € más la suscripción al servicio. El pack básico de 30 mensajes bidireccionales más SOS Assist vale 169 €.**



CORRER EN LA CIUDAD DE ORO

Redacción: Henar Calleja /
Fotos: Verónica González y
Turismo de Israel

Conocer un país corriendo y poder viajar haciendo lo que te gusta, es un auténtico placer. El Jerusalem Winner Marathon es una de esas pruebas que no dejan indiferente a ninguno de sus participantes, y no sólo por la dureza del recorrido, sino por lo mágico que es pisar calles con tanta antigüedad, piedras que han sido testigo de la historia de tres de las religiones más importantes del mundo: el judaísmo, el cristianismo y el islam.



Es una prueba peculiar que tiene como fecha de celebración un viernes, séptimo día de la semana para los judíos, teniendo en cuenta que 36 minutos antes de la puesta de sol del viernes hasta una hora antes del atardecer del sábado (técnicamente hasta que se vean tres estrellas en el cielo) tiene lugar la fiesta del Sabbath. En Jerusalén empieza con el prolongado y fuerte sonido de un cuerno (shofar) a modo de sirena que para los turistas que no conocemos la tradición puede parecer hasta una señal de alarma en la ciudad. Es el día de descanso para cenar en familia, encender las velas y bendecir el vino. Teniendo en cuenta su fecha de celebración y, si vamos a hacer una escapada corta, puede ser un buen programa visitar el jueves y el viernes después de la prueba la ciudad vieja de Jerusalén, hacer una excursión el sábado a Masada y el Mar Muerto o el Mar de Galilea, y dejar el domingo para visitar Tel Aviv. Si la estancia puede ser más larga, hay una larga lista de lugares para marcar en el mapa como el Neguev, Haifa y la Costa Norte.

Tierra Santa nos invita a descubrir sus tradiciones religiosas. Para los musulmanes solo La Meca y Medina son más sagradas que el Al-Haram ash-Sharif de Jerusalén. Los judíos llevan sus plegarias al Muro de las Lamentaciones y los

cristianos tienen en la Iglesia del Santo Sepulcro su punto de peregrinación. Todos estos lugares históricos están en la old city de Jerusalén, dividida en cuatro barrios (armenio, musulmán, cristiano y judío) donde la actividad comercial, turística y religiosa se une, a pesar de las diferencias entre los habitantes y visitantes que abarrotan sus calles. Como curiosidad me llevo la existencia del llamado síndrome de Jerusalén, documentado en 1930 por el psiquiatra Hinz Heman. Según sus estudios hay turistas que en la peregrinación a estos lugares sagrados vuelven del viaje con la creencia de que ellos mismos son los profetas.

UNA PRUEBA CON CUATRO DISTANCIAS

El *Jerusalem Winner Marathon* cumple su duodécimo aniversario en esta edición con 40.000 participantes y cuatro distancias a elegir: maratón, medio maratón, 10K y 5K, siendo las dos distancias medias las que más corredores congregan. El jueves se celebra la feria del corredor en el centro comercial Cinema City. Es una feria pequeña con varios stands de marcas deportivas y alguno de otras carreras. A destacar: la Pasta Party que hacen para cenar el jueves y de entrada gratuita, con un buffet libre de distintos tipos de pasta, ensaladas y postres de gran calidad, una cena muy recomendable. En la feria podemos recoger el dorsal y la camiseta de la marca Saucony, regalo para todos los participantes durante los últimos años.

En *Sacher Park* se encuentra la meta del maratón, con alfombra de gala para los llegados y un protagonismo especial. La meta y la salida del resto de pruebas están en las inmediaciones. Tanto el ropero, como los accesos, están bastante bien organizados gracias a la diferencia en los horarios de inicio de cada una de las pruebas. Es un evento muy popular, con pocos atletas de élite, debido sobre todo a la dureza del perfil con una media aproximada de 560 metros de desnivel positivo en el maratón, recorrido que





se comparte con el resto de las pruebas, con un sube y baja continuo que forma parte de la esencia y forma de la ciudad. Especialmente duros son los dos últimos kilómetros del medio maratón todo en subida. A favor, el ambiente durante toda la carrera con muchos puntos de animación con DJ, bandas de música y grupos de rock, el paisaje y las vistas de la ciudad antigua y el paso por la misma, con la entrada por la puerta de Jaffa y un kilómetro de recorrido por el barrio armenio dentro de la zona fortificada. Hay varios avituallamientos de agua y bebida isotónica y la temperatura en el mes de marzo es suave a primera hora de la mañana.



Jerusalén es una mezcla de tradición e intento de apertura. Una mezcla de edificios antiguos que han sobrevivido a la historia, de nuevos hoteles y restaurantes de fusión, con grúas y obras en cada esquina que muestran el aumento de población y las necesidades del turismo. Su maratón es una imagen fiel de la ciudad con participantes llegados de cualquier parte del mundo, zapatillas de fibra de carbono y pantalones cortos, frente a las mallas con falda por debajo de las rodillas y camiseta de manga larga de las judías ortodoxas (no llevan pantalones en su día a día), la kipá en la cabeza de los judíos más devotos (la usan todo el tiempo como recordatorio de que Dios está siempre por encima de quién la lleva) o el tallit katan masculino (un manto de oración con borlas de nudos que quedan a la vista). También muchos de los hombres jasídicos y yemeníes que participan llevan los famosos tirabuzones conocidos como payot, fruto de la inter-



pretación del mandato bíblico que prohíbe afeitarse los extremos de la cabeza. Simplemente mirar al resto de corredores o a los vecinos de la ciudad que salen a la calle a presenciar la carrera, te puede mantener entretenido durante 42,195 kilómetros. No es una prueba para hacer tiempo, es una prueba para observar y disfrutar.



En la meta todos los participantes reciben su medalla y avituallamiento a base de agua y fruta. En la explanada se pueden visitar las carpas de varias asociaciones benéficas unidas a la prueba y de una zona de animación con actividades de fitness. Aunque quizá lo mejor es buscar una terraza al sol y tomarse una cerveza local como la Goldstar o la Maccabee o algunas de las variedades de cerveza artesana que encontramos en los locales más modernos de la ciudad.



En 2024 el Jerusalem Winner Marathon se celebrará el 8 de marzo.
Más información:

[www.jerusalem-marathon.com /](http://www.jerusalem-marathon.com/)
www.itraveljerusalem.com

Shalom y Lehitraot!



VISITAS IMPRESCINDIBLES

🕍CÚPULA DE LA ROCA. Dorada y reluciente, podemos observarla desde varios puntos de la ciudad. Este santuario islámico del siglo VII es venerado por los musulmanes por albergar la roca desde la cual se cree que Mahoma ascendió a los cielos en su viaje nocturno. Según la tradición judía es aquí donde Abraham se dispuso a sacrificar a su hijo.

🕍MAR MUERTO. Darse un baño y flotar en sus aguas azul cobalto bordeadas de blancos depósitos salinos puede convertirse en una experiencia única después de correr un maratón. Es el lugar más bajo de la Tierra a 30 minutos en coche desde Jerusalén. Se dice que relaja los nervios y suaviza la piel y lo cierto es que cuando estás dentro tienes la sensación de tener aceite cuando te tocas la piel.



🕍MURO DE LAS LAMENTACIONES. Donde los judíos rezan y lamentan la destrucción del Primer y Segundo Templo. Los turistas escriben sus deseos y los dejan arrugados entre los huecos de las piedras. Un lugar histórico en el que sentarse a contemplar los cánticos, danzas y rezos de los judíos que llegan desde cualquier parte del mundo.



IGLESIA DEL SANTO SEPULCRO.

Construida donde Santa Helena (madre de Constantino I) creyó que era el sitio donde Jesús fue crucificado y sepultado, esta iglesia es un punto de peregrinación donde los cristianos hacen largas colas para visitar el Santo Sepulcro. El olor de las velas y el incienso unen la espiritualidad a la admiración de cualquier amante del arte.



CESÁREA. Ruinas romanas extendidas por las cristalinas orillas del Mediterráneo donde imaginar cómo era la vida hace 2.000 años paseando por ejemplo por el enorme Anfiteatro Herodiano que albergó luchas de esclavos contra animales salvajes.

Mercado
Viejo de
Jerusalem

MAR DE GALILEA. El lago de agua dulce más grande de Israel donde se cree que Jesús realizó algunos de los milagros más conocidos. Se puede acampar en casi todas las playas y disfrutar de las distintas rutas en bici o a pie.

TEL AVIV. Es la ciudad moderna y cosmopolita de Israel, conocida como el Manhattan del Mediterráneo. Es una ciudad donde podemos volver a ponernos las zapatillas para correr por la costa viendo sus principales playas y buscar el Rothschild Boulevard y sus edificios de estilo Bauhaus, patrimonio mundial por la Unesco. Tampoco podemos dejar de pasear por Jaffa, el casco antiguo, y descubrir sus rincones y estrechas callejuelas. Los amantes de las dos ruedas pueden visitar la ciudad en bicicleta y disfrutar de los 120 kilómetros de carriles-bici que recorren las principales vías de la ciudad.



COMIDA CON UN EXTRA DE ENERGÍA

Hummus. Cremosa pasta hecha a base de garbanzos cocidos. Se puede comer a cualquier hora acompañada de pan de pita.



Shawarma. Pollo o cordero asados en una parrilla gigante, cortado en tiras y servido con pan de pita (conocido también como kebab).



Falafel. Croquetas de garbanzo fritas servidas con pan de pita o con ensalada de tomate, pepino y chucrut.

Dátiles. Hay dos variedades: dekel nur (amarillento y traslúcido) y los gigantes medjoul.



Veganos. Según algunos estudios Israel es el país con más veganos por habitante del mundo. Aunque no esté demostrado si esto es verdad, lo cierto es que hay muchas opciones y restaurantes con pegatina Vegan Friendly sobre todo en Tel Aviv.

OTRAS CARRERAS EN ISRAEL

DESERT MARATHON EILAT. 24/11/2023

Para los amantes del trail running, con un programa completo de actividades y una fiesta post maratón de las que dicen que no se olvidan. 5K / 10K / 21K / 42K

www.marathonisrael.co.il

DEAD SEA MARATHON. 02/02/2024

La peculiaridad de correr por encima de un rompeolas de tierra que separa el Mar Muerto israelí del Mar Muerto jordano, es uno de los mayores atractivos para los participantes, que se acercan de todos los sitios del mundo para vivir esta experiencia única. 5K / 10K / 21K / 42K / 50K

deadsea.com/explore/events/the-dead-sea-land-marathon/

TEL AVIV MARATHON. 23/02/2024

El recorrido empieza y acaba en Iderot Rokah y se dirige al oeste de la ciudad. Es una oportunidad para recorrer la ciudad más moderna y cosmopolita de Israel. / 10K / 21K / 42K y carreras infantiles

www.tlvmarathon.co.il/

¿SABÍAS QUÉ...?

La hamsa, mano de Fátima o mano de Miriam, ha sido interpretada de diversas formas por académicos como un amuleto judío, cristiano o islámico, y como un símbolo pagano de fertilidad. Tal como sugieren las referencias a Fátima (la hija de Mahoma) y Miriam (la hermana de Moisés), el amuleto carga un significado tanto para judíos como musulmanes. Sea para evitar el mal de ojo o para la protección de la casa, nos quedamos con este símbolo que comparten las distintas culturas a pesar de sus diferencias.



MAYO / JUNIO
2023

LA VIDA ES EL MEJOR DEPORTE, APROVÉCHALA



EN ACCIÓN

LA PRUEBA DE MONTAÑA QUE AMA EL MAR

El 18 de junio se celebra el Kosta Trail, la prueba que recorre la costa vizcaína. Están agotadas las inscripciones para la carrera de montaña, pero todavía hay plazas para la marcha de 20 km y para la familiar de 7 km. www.kostatrail.com

LA GRAN MAREA ROSA DEL DEPORTE FEMENINO

La Carrera de la Mujer llega a Madrid

Es el evento deportivo de mayor participación de toda Europa y cumple ya 19 años. La Carrera de la Mujer Central Lechera Asturiana, tras pasar por Las Palmas Gran Canaria y Valencia, tiene su gran cita el 7 de mayo en Madrid con 35.000 participantes. Y antes del verano quedaran 2 citas más para esta gran fiesta con carrera de 6 km más festival de fitness: Vitoria el 21 de mayo y Gijón el 18 de junio. www.carreradelamujer.com



LA FIESTA DEL CICLISMO VINTAGE

La Eroica vuelve a La Rioja

El fin de semana del 3 y 4 de junio se celebrará en Haro (La Rioja) una nueva edición de Eroica Hispania, la gran fiesta del ciclismo clásico en nuestro país. Hay que llevar una bici fabricada antes de 1987 y están prohibidos los pedales automáticos. Tres recorridos: 74, 122 y 184 km. Inscripción, 68 €. www.eroica.cc/es/hispania



UN FIN DE SEMANA EN CASA DE NADAL

Escapada de tenis a Mallorca

La Academia de Rafa Nadal ofrece un programa de Total Tennis para disfrutar de unos días en Mallorca mientras mejoras con la raqueta. Tiene lugar en las espectaculares instalaciones del Rafa Nadal Sports Centre. Serán 3 días siguiendo la metodología de los entrenadores de la Academia de la leyenda del tenis en grupos reducidos (máximo 4). El programa incluye acceso al club de fitness con 120 actividades a la semana y al espectacular spa. Desde 560 € con 3 noches de alojamiento y 8 horas de entreno. www.rafanadalacademy.com

◉ EL MEJOR TRIATLÓN DE EUROPA EN MADRID

El 4 de junio en pleno centro de Madrid, con el Palacio Real como epicentro, vas a poder a ver los mejores triatletas. Las mujeres compiten a las 11:15 horas y los hombres a las 13:30.

◉ LA TRAVESÍA DE LAS 3 PLAYAS CON ALETAS

Nada menos que 48 ediciones se han celebrado ya de la Travesía a Nado con aletas en un trazado de 4,6 km que une las 3 playas de San Sebastián. Es obligatorio el uso de tuba. www.subacuaticasrealsociedad.com



¡BORRA DE LA LISTA LO DE SALTAR EN PARACAÍDAS!

Salto en tandem a 45 minutos de Barcelona

Sin experiencia ni cursos previos, una experiencia increíble que no vas a olvidar. Respira hondo, déjate llevar y pasa de lo imaginado a lo real. Saltarás desde los 4.000 metros en una caída libre de 60 segundos a 200 Km/h más 4 minutos de vuelo con el paracaídas. Eso te lo ofrece Saltamos Village en Sant Fruitós de Bages, a 45 minutos de Barcelona. El salto tandem cuesta 285 €. Y como primera experiencia podrás volar en su túnel del viento (55 €/2 minutos).

www.saltamos.es

EL GRAN TRIATLÓN DE MADRID

Ya puedes apuntarte a la cita del 17 de junio

El Gran Triatlón Madrid se celebrará en la Casa de Campo el 17 de Junio por la mañana. Una oportunidad fantástica para estrenarte en el triatlón. El programa incluye varias distancias para todo tipo de deportistas; Súper Sprint (350 metros nadando, 7,7 kilómetros pedaleando y 2 kilómetros de carrera a pie), sprint (750m – 20km – 5km) y estándar (1500m – 40km – 10km), y se podrá participar de forma individual o por relevos. Inscripciones desde 40 €.

www.grantriatlonmadrid.com



→ RUMBO A LOS ICEBERGS

Mundo Ártico te propone un viaje de 9 días para conocer los pueblos de Kangerlussuaq e Ilulissat, situados la costa oeste de Groenlandia. Visitarás Sermermiut, antiguo asentamiento que fue nombrado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO en 2004, y allí tendrás la oportunidad de observar los icebergs más grandes del Polo Norte, flotando en las gélidas aguas por el Kangia Fjord. Desde 2.575 €.

www.mundoartico.com

UNA VEZ EN LA VIDA

→ ESTE AÑO, SÍ AL MARATÓN DE NUEVA YORK

Es el sueño de todos los corredores del mundo: correr los 42,195 km en los cinco barrios de Nueva York y formar parte de la mítica salida del Puente de Verazanno. Sport Travel, la agencia especializada, te garantiza uno de los deseados dorsales para participar. Desde 2.200 € con vuelo directo y 5 noches de hotel en Manhattan.

www.sporttravelviajes.es



→ TÚNEZ EN BICI DE MONTAÑA

Desierto, oasis y pedaladas

Una experiencia ciclista que arranca en el desierto, con un impresionante recorrido a través de los rincones más secretos: montañas escondidas con viviendas trogloditas, las dunas y arenales del Gran Erg para alojarnos en hoteles, albergues y oasis junto a los arenales donde nos sumergiremos en la magia del desierto. Nuestro pedaleo nos llevará a través de las montañas del Dahar, donde la diversión y aventura está garantizada, recorreremos los ancestrales parajes de viviendas trogloditas de Matmata y a través de "tierras vacías" llegaremos a los oasis de Ksar Ghilane, donde descubriremos algunos de los palmerales más grandes del Sáhara. Una aventura de 9 días y 400 km que arranca el 7 de octubre. 1.359 €. www.alventus.com



EN ACCIÓN



EL CAMINO REAL DE GUADALUPE

Una bici-peregrinación diferente

Si ya has hecho el Camino de Santiago en bici y quieres tener una nueva experiencia, te presentamos el Camino Real de Guadalupe fue el camino de peregrinación más popular durante más de 2 siglos. Hasta el Monasterio de Guadalupe llegaron miles de peregrinos, algunos de renombre como Cervantes o Cristóbal Colón, sin embargo fueron reyes, como Carlos V y Felipe II o la reina Isabel la Católica, quienes le dieron prestigio. Ahora nace una nueva iniciativa para darlo a conocer y dinamizarlo. Son cuatro etapas: Madrid-Torrijos (86 km), Torrijos-Talavera (55 km), Talavera-Villar (63 km) y Villar-Guadalupe (50 km), con albergues para que puedas alojarte.

www.caminorealguadalupe.com



APRENDE A SURFEAR EN CÁDIZ

Uno de los mejores spots para iniciarte en la tabla en Andalucía

Una oportunidad para comenzar con la tabla en uno de los mejores spots para principiantes de Andalucía. La Escuela de surf de Conil lleva 25 años enseñando surf. Las clases cuestan 25 €, tienen entre 6 y 8 personas e incluyen el alquiler de la tabla y el neopreno. También podrás iniciarte en el Wingfoil (las clases son de 1-2 alumnos y cuestan 90 €).

www.escueladesurfconil.com

LA NATACIÓN MÁS BONITA DEL AÑO

La Marnatón arranca en Formentera

Es la gran fiesta de los amantes de la natación en aguas abiertas. La MARNATÓN arranca el 20 de mayo en las cristalinas aguas de Formentera con 3 distancias: 8, 4 y 2 km. El día antes tendrás un clinic para mejorar tu experiencia de nadar en el mar y al concluir la prueba una fiesta al atardecer el domingo una sesión de yoga. ¡Planazo!

www.marnaton.com

CALENDARIO MARNATÓN 2023

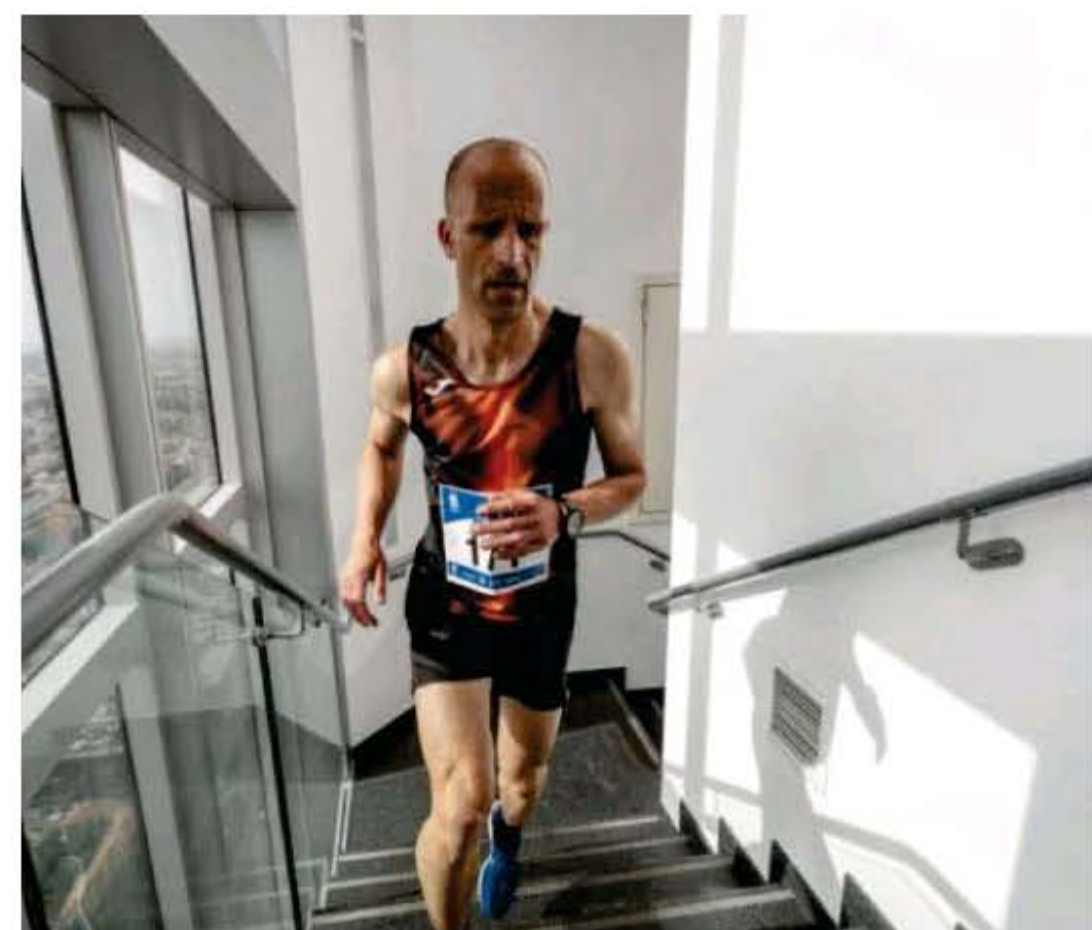
Formentera	20 de mayo.
Begur	10 de junio
Sant Feliu de Guíxols	1 de julio
Cadaqués	16 septiembre
Barcelona	30 septiembre
Ibiza	14 de octubre

¿CUÁNTO CREES QUE TARDARÍAS EN SUBIR 1.420 ESCALONES?

Compruébalo en la Carrera Vertical Torre Emperador Castellana

¿Aburrido de las carreras populares? ¡Pues esta no se parece en nada a las otras! Para empezar se hace en vertical. Prueba el 13 de mayo el gran reto de la Carrera Vertical Torre Emperador Castellana. 224 metros de desnivel vertical a salvar hasta llegar al piso 55 superando 1.320 escalones. ¡Limitado a 700 participantes! ¡Vuela para coger plaza y vivir una experiencia deportiva totalmente diferente!

www.carreraverticallmadrid.es



LA RUTA ENTRE LOS COLOSOS DEL PIRINEO

Trekking del Aneto

Este macizo granítico acoge el pico más alto de los Pirineos, el Aneto con 3.404 m y también el mayor glaciar de toda la cordillera que con sus numerosos tresmiles e ibones conforma un verdadero referente para todo montañero. La Tuca Ballibierna (3.056 m) o el propio pico Aneto, son las dos ascensiones que podéis combinar en uno de los mejores trekkings que se pueden hacer en España. Son 3 etapas, con 47 km y 2.585 metros de desnivel a salvar. **195 € con dos noches en refugio en MP.**



www.buffentrerefugios.com



VUELA POR LAS COPAS EN EL PINAR MAS GRANDE DE ESPAÑA

¡95 actividades en los árboles!

VinuesAventura está situado en la carretera de La Laguna Negra, a sólo 2 km de la localidad soriana de Vinuesa. Aquí encontramos este parque acrobático forestal con una gran variedad de juegos multiaventura para disfrutar del bosque. Hay 5 circuitos de dificultad creciente con 95 actividades: lianas, puentes tibetanos, balancines volantes, saltos al vacío y un espectacular circuito de tirolinas de más de 800 m. Hasta el 1 de julio abren los fines de semana y durante julio y agosto puedes disfrutarlo a diario. **Desde 15 €.**

www.vinuesaventura.com

RAFTING CINCO ESTRELLAS

El mejor momento del año en el Noguera Pallaresa

La temporada de rafting en el Noguera Pallaresa va desde mediados de marzo a mediados de octubre, aunque la mejor época para disfrutar al máximo de este deporte es la del deshielo (de mayo a junio), cuando el río aumenta su caudal. Puedes disfrutarlo en el emocionante tramo de Llavorsi a Rialp (14 km). **45 € por persona.**

www.raftingllavorsi.cat



EL CAMINO DE SANTIAGO A PEDALES

No te quedes sin plaza para la Pilgrim 2023

La Pilgrim Race ya se ha convertido en una tradición más de cada verano, una experiencia que aúna el deporte, los sentimientos, la naturaleza, la historia... y que recorre el Camino de Santiago a través de dos rutas muy singulares: la de Madrid y la de invierno. Con dos fases bien diferenciadas: una primera parte cronometrada donde exprimir todo nuestro potencial y un tramo final enfocado a disfrutar sobre la bici descubriendo paisajes y pueblos sin tiempos y entre amigos. Las fechas elegidas para la quinta edición son del 2 al 8 de julio de 2023. **Inscripción, 1.100 € incluyendo alojamiento en el campamento, desplazamiento del equipaje, maillot y pensión completa.**

www.pilgrimrace.es





EN ACCIÓN



TRIATLÓN CON COLOR ESPECIAL

Hazte una escapada deportiva a Sevilla

El 14 de mayo las aguas del Guadalquivir esperan a los triatletas. En el triatlón de Sevilla puedes elegir entre las distancias sprint, supersprint y olímpico. Además, hay una modalidad bautizada como "la igualdad" en el que un hombre y una mujer forman equipo y tienen que ir juntos durante los 3 deportes. **Inscripciones desde 35 €.**

www.triatlondesevilla.com

¡ESTE FIN DE SEMANA VOY A HACER EL INDIO!

SUP en río y dormir en tipi

La experiencia Kalahari es un fin de semana para conectar con la naturaleza probando el SUP en río, el kayak o el barranquismo y con la experiencia única de pasar la noche en una tienda india tipi. El escenario es fantástico, el Valle del Cabriel, uno de los mejores spots para el turismo deportivo de naturaleza en la Comunidad Valenciana. **120 €.**

www.kalahariaventuras.com



DE LA CAPITAL DE ESPAÑA HASTA EL ACUEDUCTO

Madrid-Segovia en Mountain Bike

El sábado 3 de junio, 2.000 ciclistas saldrán de la capital de España con el claro objetivo de cruzar bajo el arco de meta más grande del mundo. La Madrid-Segovia MTB es un reto de 117 Km atravesando la Sierra del Guadarrama, ascendiendo el puerto de los Leones para finalizar en el majestuoso acueducto de Segovia.

www.madridsegoviamtb.com



Un buen plan

→ VUELVE EL MOUNTAIN BIKE DE LA MUJER

El 4 de junio la Sierra de Guadarrama volverá a acoger el gran evento de promoción del Mountain Bike femenino. Una marcha no competitiva con salida y llegada en la localidad madrileña de Los Molinos, las participantes podrán elegir dos recorridos: uno de 12 km con 250 metros de desnivel y otro de 23 km con 450 metros de desnivel. La participación está limitada a 450 participantes.

www.mountainbikedelamujer.com

→ LA CONQUISTA DEL MULHACÉN

Un trekking de alta montaña que te llevará hasta los 3.482 metros, el techo de la Península Ibérica. Te ofrecen la posibilidad de hacer la cima con guía en una ascensión de 24 km en 2 jornadas que tendrá como premio unas vistas increíbles de África y el Mar Mediterráneo si el día es claro. Y si tienes curiosidad sobre el nombre, viene de Muley Hacén, rey nazarí de Granada en el siglo XV, del que se dice fue enterrado en esta montaña. Un recorrido de 24 km que puedes hacer con un guía experto en 1 o 2 días.

www.guiasnevada.com

→ VOLAR EN GLOBO EN LA CERDAÑA

Una hora que no olvidarás volando en globo por la Cerdaña. Podrás experimentar un vuelo rasante sobre los prados verdes y el río Segre, o ver desde las nubes pueblos como Prats, Das, Sanavastre, All, Mosoll o Puigcerdà. Y, sobre todo, con las majestuosas montañas del Pirineo. **160 € (o 100 los niños)**

www.aircat.cat

→ EN BICI POR LA COMARCA DE LA SIDRA

¿Te apetece unas vacaciones en Asturias disfrutando de la ruta para bicicleta de montaña Tracks Astures? En junio podrás hacer este viaje en bici de montaña de 4 etapas por la comarca de la Sidra conocerás Cangas de Onís, Arriendas, Nava, Villaviciosa y su Reserva Natural de la Ría, etc. Comparte algunos tramos con el Camino de Santiago y los caminos de Covadonga y te llevará a rodar tanto por la montaña como por la costa asturiana. **Desde 345 €.**

www.rutasbiciasturias.com/tracks-astures

LA NUEVA COLECCIÓN ARENA BEACHWEAR

La marca de natación arena celebra la conexión estival con la naturaleza a través de una colección de bañadores de playa cómoda, versátil y comprometida

La reconocida marca de natación arena lleva 50 años dedicada al diseño, desarrollo y producción de artículos técnicos y de alto rendimiento deportivo. Un estilo de vida que ahora va más allá de la natación y que se convierte en referencia también esta temporada con su colección Beachwear.

La experiencia y buen hacer de la marca se traslada ahora a su colección de bañadores de playa. Una línea diseñada para satisfacer las necesidades de los perfiles masculinos más activos, deportistas y comprometidos, que requieren de un bañador cómodo y versátil, con el que moverse libremente en el agua pero que a su vez los pueda acompañar durante los múltiples planes que conforman las largas jornadas de verano.



Se trata de una deportiva colección de bañadores que celebra la conexión estival con la naturaleza a través de agua y que combina colores cálidos y vibrantes con patrones geométricos inspirados en el agua y los tonos de la naturaleza.

Una colección de bañadores de playa en la que arena aplica todo su conocimiento tecnológico. En concreto, está diseñada, para permitir la máxima libertad de movimiento y el mejor rendimiento a lo largo del día. Todo ello, gracias a una selección de tejidos ligeros que proporcionan la mayor comodidad y el mejor ajuste, además de absorber menos humedad, ser de secado rápido y ser resistentes a los rayos UV y siempre utilizando poliéster y poliamida reciclados, para respetar el medio ambiente.

Y es que la colección de bañadores de hombre de arena ofrece el mejor ajuste para moverse libremente, sintiéndose cómodo y seguro, allá donde estés. Todos ellos cuentan con una braguita interior de malla anti rozaduras para una comodidad extrema y sus amplios cortes y sus tejidos técnicos, permiten practicar cualquier deporte acuático a la vez que disfrutar de cualquier otro plan de verano si lo combinas con una camiseta o un polo.

No lo dudes, estas vacaciones elige arena y disfruta de las mejores experiencias dentro y fuera del agua.



Director General Deportes: Francisco Jesús Chico
Directora: Yolanda Vázquez Mazariego

Director de Arte: Francisco Miguel Yestera

Colaboradores: Alicia Velasco (Yoga), Tommy Álvarez (Fitness), Domingo Sánchez (Fitness), Noe Todea (Fitness), Alfonso Maltrana (Natación), Alejandro Roldán (Natación), Agustín Rubio (Running), Soraya Casla (Running), Miguel Ángel Rabanal (Running), Raúl Notario (Fitness), Cristina Azanza (Triatlón), Alberto Cebollada (Fisiología deportiva), Patricia Ramírez (Psicología), Ruth Fraile (Salud y Nutrición), Iván Pérez-Cuadrado (Ilustraciones) y Carlos Aguilera (Infografías), Olga Castañeda (Redacción Online y Print)

Comité de expertos: Rodrigo Gavela, Chema Arguedas, Alberto Cebollada, Agustín Rubio, Vicente Capitán y Beatriz Crespo.

DEPARTAMENTO DE ARTE: Francisco Javier Hernández (Jefe de equipo), Ana Callejo, Cristina Ruiz

Fotografía: Gonzalo Manera. **Tecnología Editorial:** Tomás García (Director), Alberto Vicente (Adjunto al Director).

Agencias: iStockPhoto, GettyImages, Cordon Press.

Director Desarrollo de Negocio Digital: Juan Manuel Montero

MARKETING: Directora Marketing y Comunicación Editorial: Henar Calleja hcalleja@slib.es

PUBLICIDAD: Director: Raul Moreno Zayas, rmoreno@slib.es. **Colaboradores:** María Rey (Madrid, info@mariarey.com), Javier Aizpurúa (Norte, Tel. 609938548), Enrique Serrano eserrano@agentecomercial.slib.es

COORDINACIÓN DE PUBLICIDAD: Begoña Calvo, Raquel Carrasco, Tel. 913470162, coordinacionpublicidad@slib.es

SEDE: Madrid: Nestares, 20. 28045. Tel.: 91 347 01 00.

Imprime: ROTOCOBRAH C/ Ronda de Valdecarrizo, 13. Tres Cantos - Madrid. **Distribuye:** Compañía de Distribución Integral de Publicaciones Logista, S.L. - Calle del Trigo, 39 - Edif. B - Pol. Ind. Polvoranca - 28914 Leganés (Madrid) - Tel.: 91 665 71 58. **Transporte:** Transportes Boyaca S.L. Carretera M-206 Loeches A Torrejón De Ardoz (km 4.500), Loeches (Madrid) - Tel.: 918 30 45 91. **Información puntos de venta:** encuentratukiosco@logista.es

Depósito legal: M-12510-2013

Publicación controlada por OJD

© Prohibida la reproducción total o parcial de textos, dibujos, gráficos y fotografías, sin la previa autorización. Esta publicación es miembro de la Asociación de Revistas de Información. Precio: 4,50 euros, IVA incluido. Canarias: 4,65 euros, gastos de transporte incluidos. Ceuta y Melilla: 4,50 euros, gastos de transporte incluidos.

Printed in Spain.



Líderes en revistas de deporte



BIKE

Ciclismo
a fondo

BiciSport

Triatlón

Oxígeno

Trail Run
by Oxigenc

YOGAFIT

CORREDORA

SPORT LIFE
MOVILIDAD, COMUNICACIÓN Y EVENTOS

PRESIDENTA CONSEJERA DELEGADA:
MARÍA WANDOSELL ALCINA

Director Financiero, Recursos Humanos y Operaciones:
Carlos Martínez-Millet

SUSCRIPCIONES Y NÚMEROS ATRASADOS:
Motorpress Ibérica

suscripciones@slib.es. T. 91 060 44 83

<https://suscripciones.sportlifeiberica.es/mm/deportes/sport-life>

Horario: lunes a viernes de 9.00h a 18.00h.

Julio y agosto de 8.00 h. a 15.00 h.



Miembro de:
EMPRESAS POR LA MOVILIDAD SOSTENIBLE

Almudena CID

ENLACE AL CANAL

rebrand.ly/byneon

o escanea el código QR



Ir por la vida caminando sin punteras

Almudena (Vitoria, 1980) es historia de la gimnasia artística y del deporte español. Finalista en cuatro Juegos Olímpicos, ahora es noticia por la publicación de su nuevo libro "Caminar sin punteras"

POR FRAN CHICO. FOTO: TINO MORÁN

- ¿Cómo nace este libro?

- Por la necesidad de ordenar mi vida personal, como parte de un proceso de sanación para mí. Luego vino la oportunidad de publicarlo y que fuera útil para gente que estuviera pasando un proceso como el que estaba viviendo yo.

- ¿Cuánto tiempo tardaste en escribirlo?

- Fueron 7 u 8 meses. Una vez que tuve claro que los capítulos iban a ir relacionando los aparatos de la gimnasia rítmica y lo que había aprendido de ellos fui avanzando rápido porque el libro está escrito cronológicamente.

- La respuesta a "Caminar sin punteras" ha sido espectacular.

- Ha sido algo masivo. Son muchas las personas que me han comentado que se han sentido identificadas y les ha ayudado a hacer un cambio de chip y de actitud. Yo pensaba que "Caminar sin punteras" podía dar compañía, pero me ha sorprendido que también haya sido inspiración para hacer cambios vitales.

- **Vamos ejercicio por ejercicio para ver lo que hay detrás de cada uno de ellos para ti. Empezamos por la cinta.**

- De la cinta aprendí que no tiene sentido cuando está parada, que tiene que estar en constante movimiento. Yo aprendí que cuando te sientes descontrolada emocionalmente necesitas, como la cinta, no parar. Tienes que seguir en movimiento por ti y por la gente que te quiere.

- **La cuerda**

- Es la incertidumbre, como las emociones. Pero esa cuerda babosa y aparentemente incontrolable puedes, al menos, entenderla y manejarla mejor si trabajas la técnica. Lo mismo siento que ocurre con las emociones.

- **Las mazas**

- Son el único elemento que son 2 y te obliga a ampliar el campo visual para poder ejecutar bien los movimientos. Esta amplitud visual es la que te permite muchas veces situar un problema en su verdadera dimensión, a veces lo tienes tan focalizado que te falta perspectiva.

- **La pelota**

- Se adapta tan bien a nosotros mismos que llega a ser una prolongación nuestra. Nosotros tenemos que conseguir esa capacidad de adaptación a las nuevas situaciones de nuestra vida. Con la pelota también podemos aprender cómo pasa de una parte a otra de nuestro cuerpo de forma elegante, y yo quería que mi cambio personal fuera así, que fuera elegante, fluido, que no sacara a la luz ante los demás la brusquedad emocional interior que sentía.

- **El aro**

- El aro me sirve para hablar de la metáfora de que tenemos que mirar al dolor de frente, al tener que atravesar el aro nos dolerá hasta que lo hagamos limpiamente, sin tocar los bordes. El dolor hay que aprender a atravesarlo y transitarlo.

- **Nos faltan los capítulos que dedicas al maillot y a las punteras.**

- El maillot simboliza tener que ir adaptándonos a cada época. Yo tengo más de 60 maillots, pero en mi vida personal iba siempre con el mismo maillot, no había hecho cambio de patrón. Me había enamorado de ese perfil, no lo había modificado. Y las punteras son las que dan título al libro. Para las gimnastas las punteras son la protección, pero para la vida hay que caminar descalzas para hacer crecer las durezas que nos protejan, hay que quitarse las punteras porque sólo así se puede caminar sobre la realidad.



- **¿Qué sigue siendo para ti la gimnasia?**

- Un estilo de vida. Miro a través de los ojos de la rítmica. Quien es gimnasta, lo es toda la vida. Te reciclas en otros ámbitos de la vida, pero con todo lo que te ha dado

el deporte avalado con el sentido de competencia que te dan los años de exigencia deportiva.

- **¿Cuál piensas que fue tu aportación al mundo de la gimnasia?**

- Creo que principalmente la amplitud de edad. Antes había un límite establecido en los 20 años, era un techo social. Pienso que yo contribuí a cambiar la mentalidad de entrenadores, jueces, público y, sobre todo, de las propias gimnastas. Hay tres años difíciles del paso de adolescente a mujer, pero luego todos podemos disfrutar de una gimnasia más madura, no de gimnastas autómatas, de arte en el tapiz. Yo creo que he sido artífice de este cambio de mentalidad.

- **¿Ya tienes un nuevo libro en mente?**

- ¡Algo habrá visto mi terapeuta que ha dicho que tengo que escribir otro! Somos una especie que repiensa, estamos reescribiendo la vida constantemente.



Sport Life 24 HORAS CON...

DAVID VALERO

Medallista olímpico en Mountain Bike



David Valero es a sus 34 años uno de los mejores ciclistas de montaña del mundo. Este granadino de Baza, es un apasionado por pedalear desde pequeño. “Era mi hobby y mi medio de transporte”. De los 16 a los 20 trabajó con su padre en el campo, de los 20 a los 24 compaginó la competición con ser mecánico en una tienda de bicis. En 2015 fue campeón de España por primera vez, en 2016 Olímpico en Río, en 2018 medallista europeo y en 2021 tocó la gloria con la medalla de bronce en Tokio. “La última vuelta fue gestionar las emociones, mantener la mente fría para no arriesgar demasiado y perder ese podio olímpico”. El gran reto: **el oro en París en 2024**.

- Cuando estoy en casa **me levanto sobre las siete y media de la mañana** para hacer el desayuno a la familia. Llevamos a mi hijo al cole y cuando regreso, desayuno yo mientras me pongo al día con las noticias.
- **Para desayunar** me hago una pequeña tortilla con un poco de avena y un café. Además, suelo tomar una naranja, pero entera, no en zumo.
- **Dejo pasar 45 minutos o una hora y salgo a entrenar.** Combino los 3 tipos de bicicleta: montaña, carretera y ahora también gravel. En Mountain Bike hago los entrenamientos más intensos y técnicos y duran un par de horas. Generalmente, salgo con la Mountain Bike dos días a la semana. En carretera hago unas tres horas y son más de rodar suave, de acumular volumen. Y ahora tengo también la gravel que tiene las ventajas de los dos mundos. Suelo hacer sobre 20.000 km en bici al año.
- **Hay días que hago doble sesión.** Primero, una hora de gimnasio y luego, salgo a hacer una hora de bici de carre-

tera muy suave para mover las fibras y así agilizar la recuperación.

- **Suelo descansar un día a la semana de bici,** pero si estoy aburrido salgo a mediodía una hora, hora y media con la bici eléctrica para hacer un recorrido lo más técnico posible, para ganar velocidad en las bajadas.



- **Sobre las dos y media intento estar de vuelta en casa para comer con la familia.** Si ha sido un entrenamiento intenso tiro más de carbohidratos y si ha sido más flojo, tiro más a proteínas y algo de verdura.
- **Después de comer, descansar y luego algunos estiramientos ligeros.** También me gusta salir a dar paseo o bajar al parque con mi hijo para aprovechar que estoy en casa que paso muchos días al año viajando.
- **Sobre las ocho ya estamos cenando.** Si tengo carrera no soy de experimentos: pasta y proteína. ¿Suplementos? No suelo tomar muchos. Soy de los que piensan que no puedes camuflar el cansancio. En los momentos más intensos de la temporada, tomo algún multivitamínico, hierro, aminoácidos y una bebida *Recovery*, tras los entrenamientos más duros.
- **El descanso es sagrado.** Acostamos al niño y sobre las diez y media ya estoy en la cama.

CARRERA DE LA MUJER 2023



ÚNETE
A LA
MAREA
ROSA

TU DORSAL
SUMA



GRAN CANARIA
12 MARZO

VALÈNCIA
23 ABRIL

MADRID
7 MAYO

VITORIA - GASTEIZ
4 JUNIO

GIJÓN
18 JUNIO

A CORUÑA
24 SEPTIEMBRE

SEVILLA
8 OCTUBRE

ZARAGOZA
22 OCTUBRE

BARCELONA
12 NOVIEMBRE

OYSHO



Mucho Más que Agua



www.carreradelamujer.com

Aloha Wanderwell.

La primera mujer en conducir alrededor del mundo.



EXPLORING REINVENTED



Explorer 100% eléctrico

Explora el viaje de Aloha reinventado.

Ford

ACERCANDO
EL MAÑANA

ford.es/explorer*