



LAS 5 REGLAS PARA NO ESTANCARTE CORRIENDO

¿POR QUÉ NO CONSIGO PERDER GRASA Y GANAR MÚSCULO?

MEJORA TU RESISTENCIA NADANDO

ENLACE AL CANAL

t.me/byneontelegram

O escanea el código QR:



¡PROBAMOS LAS REVOLUCIONARIAS OLYMPIKUS CORRE GRAFENO!

Yoga
Aprendiendo a hacer **Sirsasana** con @yoguineando

» Actividad física en pacientes de **CÁNCER**

Con el Dr. López Chicharro

SI QUIERES SALVAR TUS RODILLAS, HAZ ESTE EJERCICIO

CÓMO SOBREVIVIR AL **SIBO**

Ejercicios y recetas para que no te pare

» AUTOMASAJE DE DESCARGA EN 6 PASOS

SPORT LIFE 291 MARZO/ABRIL 2025



ES MÁS QUE UN
DESTINO.
ES UNA ACTITUD.



COMUNITAT
VALENCIANA

ACTITUD
MEDITERRÀNEA

Los 4 artículos que no te puedes perder este mes



ESTA ES NUESTRA PORTADA

Foto de portada: istockphoto

↓
**TÚ TAMBIÉN
TE MERECES UNA**



+ La portada de nuestro lector:
Verdeliss, lee su historia en la
pág. 32

P40 EL SQUAT MÁS RETADOR

Los secretos del Squat Skater
con Tommy Álvarez



P48 ESCUELA DEL RUNNING

No es cuestión de correr
más, sino de correr mejor



P58 MEJORA TU RESISTENCIA EN LA PISCINA

Trucos y técnicas
para llegar más
lejos en el agua



P76 ¿POR QUÉ NO GANÓ MÚSCULO Y PIERDO GRASA?

Estos pueden ser tus
errores

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

→ "Si me encuentro con una debilidad, la convertiré en una fortaleza".
Michael Jordan

22 PEQUEÑOS EJERCICIOS, GRANDES BENEFICIOS

Entrena con Domingo Sánchez, el "maestro" del fitness

24 APRENDIENDO A HACER SIRSASANA

Hoy tienes sesión con @yoguineando

34 LOS SUPERALIMENTOS

Este mes reinan los guisantes

36 RITMO Y CADENCIA EN LOS EJERCICIOS DE FUERZA

¡No sólo cuenta el peso que mueves y las repeticiones que haces!

54 GANA HABILIDAD CON LA BICI DE MONTAÑA

Mejora tu postura y tu mirada

64 ¡QUE EL SIBO NO TE PARE!

Ejercicio y nutrición para sobrevivir al sobrecrecimiento bacteriano del intestino delgado

ENLACE AL CANAL 70 EJERCICIO Y CÁNCER

Así ayuda la actividad física a los pacientes

O escanea el código QR:



82 A LA CONQUISTA DEL POLO SUR

La última hazaña de un gran explorador: Antonio De la Rosa

98 24 HORAS CON...VEGA GIMENO

Subcampeona olímpica 3x3

3 TRUCOS QUE VAS A APRENDER EN ESTE NÚMERO

1 La duración óptima para una sesión de entrenamiento de fuerza es de 50 minutos. Así consigues un equilibrio entre el esfuerzo suficiente para estimular el crecimiento muscular y el aumento de la fuerza, aprovechando una mayor respuesta de testosterona, sin sobrecargar el cuerpo. P. 18

2 En muchos planes para corredores se establecen las sesiones en base a los km, y es un error ya que unos rodarán cómodos a 4 minutos el km y otros a más de 6. Hay que seguir los entrenamientos por tiempo y no por distancia de cara a un mejor control. P. 48

3 Para tratar o prevenir el SIBO, o cualquier otro desequilibrio o enfermedad, debemos evitar alimentos como: azúcares, harinas y carbohidratos refinados, alcohol, grasas hidrogenadas..., en general, los productos procesados. P. 64



@sportlife.es



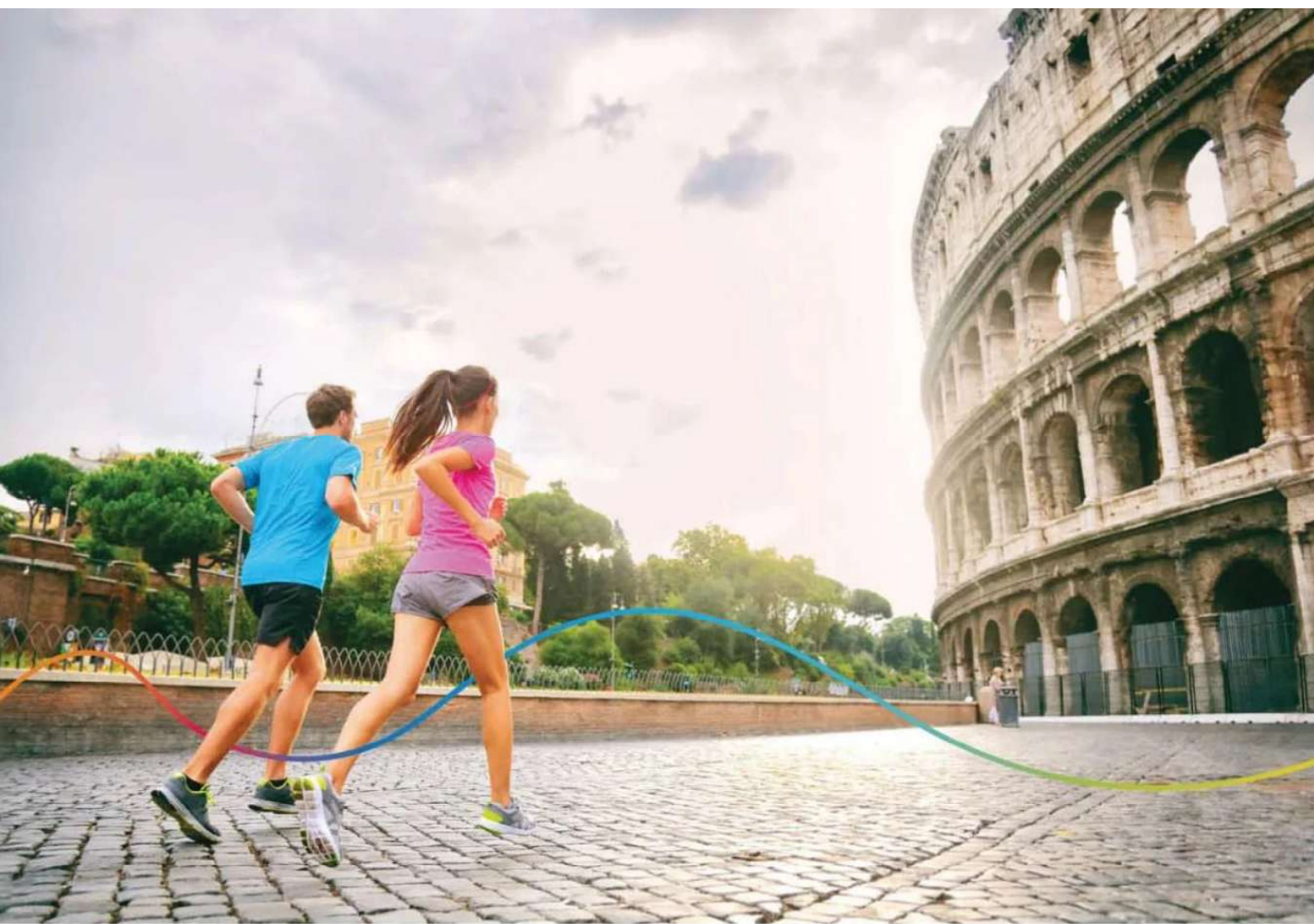
@sportlife_es



sportlife.es



facebook.com/sportlife.es



Consigue un dorsal doble para la Run the Rome Marathon 2026

No todos los días vas a poder correr
en Roma. Escanea el código QR, rellena
el formulario y participa en el sorteo.



¡Participa!



**#LaEnergíaDe
LasCarreras**



¡POR CARIDAD, UNA INSCRIPCIÓN PARA EL MARATÓN!

Llevamos más de 25 años con SPORT LIFE y hemos sido testigos de cómo ha ido creciendo el deporte popular. Pero nada como lo que estamos viendo con las inscripciones de las carreras de running, en especial de los maratones y los medios maratones, en los últimos meses. Valencia, Sevilla, Barcelona, Madrid... Todo agotado en tiempo récord, listas de espera interminables y reventas como si fuera un concierto de los Rolling o de Taylor Swift.

¿Qué está ocurriendo? Es la consecuencia de 3 situaciones a la vez: el boom de correr de los jóvenes entre 25 y 30 años, la llegada en masa de mujeres a las carreras de fondo (ya superan el 30%) y España, como referencia del turismo de running que hace más del 50% de los participantes de nuestros grandes maratones, hayan llegado de fuera de nuestras fronteras.

En este momento, es importante recordar que llegar a estas carreras de fondo tan exigentes para nuestro organismo tienen que ser el final de un camino y no un precipitado comienzo por el ansia de tener una medalla de finisher que subir a Instagram. Se necesita una madurez deportiva, preparar corazón, músculos, articulaciones y mente, para un maratón y eso son unos años de curtirse en distancias menores y acumulando entrenamientos razonables. Lo de "No pain, no gain" (Sin dolor no hay beneficio) o "Impossible is nothing" (Nada es imposible) está muy bien pero sólo con repetirlo muchas veces no vas a ir a ningún lado. Entrenamiento metódico, nutrición, descanso, etc., es lo que te lleva sano a la línea de meta.

Quería terminar con una pregunta: **¿Cuándo fue la última vez que te hiciste una prueba de esfuerzo?** Me temo la respuesta de la mayoría de vosotros: **Hace años o incluso nunca.** Pues debería ser el primer paso, incluso antes de pelearse por la inscripción, si quieres embarcarte en la aventura de un maratón o un medio maratón. Hacen falta muchas cosas antes invertir en una prueba de esfuerzo, que en las zapatillas de placa de carbono.

FRAN CHICO
fchico@mpibes
@franchicosport



EL FENÓMENO VERDELISS

Aunque hemos tenido un estratosférico récord del mundo de medio maratón en Barcelona (Kiplimo con 56' 46", y atentos que podría bajar de las 2h en Londres), de quién más se ha hablado en España en el último mes ha sido de Verdeliss, la navarra de 39 años y madre de 8 hijos, ganadora absoluta del World Marathon Challenge. 7 maratones, en 7 días, en 7 continentes.

Ha habido críticas de que se pone en valor algo que ningún médico recomendaría: semejante continuidad de esfuerzos con el riesgo añadido de los vuelos transoceánicos. Pero siendo esto cierto, el ejemplo de Verdeliss, con toda su potencia en las redes sociales, seguro que va a servir de motivación para que más mujeres incorporen el running a su estilo de vida, contribuyendo al crecimiento imparable del deporte femenino en nuestro país.



El 30 de marzo va a ser un día especial para la Carrera de la Mujer. Ese día, La Marea Rosa llega a Valencia y se va a solidarizar con los afectados por la riada. Además de donar 1€ de cada inscripción, la organización ha donado 2000 inscripciones para que puedan participar gratuitamente mujeres de los 87 pueblos afectados por la terrible Dana del pasado mes de octubre. ¡Todavía puedes apuntarte para participar en www.carreradelamujer.com/!

IN&OUT—

Pésima imagen para el deporte mundial que el número 1 del tenis, Sinner, pueda acordar con la Agencia Mundial Antidopaje, una sanción de 3 meses en las fechas que le viene bien porque no se pierde ningún gran torneo. ¡Lo que se hubiera dicho si en vez de Sinner hubiera sido Pogacar, el número uno del ciclismo!





MASAJE DE DESCARGA PARA CUALQUIER EDAD

¡Y en cualquier sitio!

Si no tienes tiempo de acudir al masajista y/o fisioterapeuta, los mejores profesionales para deshacer las dichas sobrecargas musculares de los entrenamientos intensos o prolongados... aquí tienes una solución muy fácil y efectiva para masajear tus piernas, que puedes hacer incluso sin tener que quitarte la ropa, con solo tus dedos y en cualquier sitio, sentado o tumbado en el suelo.



Empieza por el tendón de Aquiles que es la zona estrecha que une los gemelos con el talón (hueso calcáneo). Abraza con las 2 manos el tobillo y, con los pulgares, presiona el tendón **8-10 segundos**. Repite **4-5 veces** subiendo desde la parte del hueso, donde se inserta en el talón, hasta la zona donde comienza la musculatura del sóleo y los gemelos.

1



Luego, mantén la posición de las manos y presiona con los pulgares por toda la zona media de los gemelos, intentando incidir en el surco que divide el gemelo interno del externo, tratando de llegar a la zona profunda donde se encuentra el sóleo. Mantén las presiones **10-12 segundos** y repite **5-6 veces** de abajo a arriba.

2



Pasamos ahora a la parte delantera de las piernas, en la parte blanda de las espinillas, donde se sitúan los músculos tibiales. Si antes presionábamos con los pulgares, ahora lo hacemos con los otros 4 dedos, a lo largo de ese recorrido más mullido de las tibias donde se aloja el músculo tibial. Presiona con la mano contraria entre **8-10 segundos** unas **3-4 veces**, notando en todo momento alivio a medida que avanza la presión.

3



Estiramos las piernas en el suelo, o si lo hacemos en una silla, con el trasero bien arrimado al borde y la pierna doblada con el pie apoyado. Pasamos a la descarga de los muslos, donde se encuentran los cuádriceps (extensores de rodilla). Abrazamos la zona con las manos, dejando los pulgares arriba, y el resto de los dedos abajo, haciendo la presión fuerte con los pulgares, uno al lado del otro, y por toda la zona de un extremo a otro. Presiona **6-8 segundos** y **6-7 veces**.

4



En la zona contraria al muslo, donde se encuentra la musculatura isquiotibial (flexores de la rodilla) presionamos con todos los dedos excepto el pulgar, que se encontrará apoyado en los cuádriceps (muslos) sin más. Presiona los isquiotibiales **4-6 segundos**, **5-6 veces**, desde debajo de la rodilla a la zona de inserción en los glúteos.

5



Con el pulgar, ahora presionaremos toda la zona exterior del muslo, incidiendo en una zona algo dolorosa que es donde se encuentra el tendón de la fascia lata, que es un músculo pequeño que se aloja en la zona de la cadera, y que cuenta con un gran tendón que discurre por todo el lateral de la pierna hasta llegar a la rodilla. Presiona con la mano del mismo lado **6-8 segundos** y repite **7-8 veces**.

6

Como habrás podido comprobar, solo se han hecho presiones, y la razón es que la musculatura responde a las presiones relajándose y, con ello, se liberan todas las zonas que se han ido presionando de manera sencilla, pero muy efectiva con los dedos. El objetivo es conseguir más "frescura" en la musculatura de las piernas tras los entrenamientos del día a día.

¿SEGURO QUE TIENES UN CORE POTENTE?

Por Tommy Álvarez @tommytraining

Si crees que tienes un nivel avanzado en cuanto a la estabilidad y fuerza de tu core anterior, si ya tus planchas infinitas aburren hasta la saciedad, pon a prueba esta pequeña pero brutal (e inteligente) progresión.

Haz los Climbers o Escaladores de siempre, pero con tus **piernas apoyadas en la pared**. Esto va a provocar una mayor activación total para evitar la caída de los pies. Si, además, lo haces sobre una pared lisa y con calcetines, tu core se va a encender como el motor de un Fórmula 1. Un pequeño detalle que otorga un salto en la intensidad y calidad de la ejecución.

Por si fuera poco, el simple hecho de apoyar los pies contra la pared conlleva una mayor incidencia del tren superior para poder mantenerte apoyado en la misma.

Tendrás que calibrar (casi inconscientemente) empujar contra el muro para que los pies no caigan/resbalen, pero no demasiado como para que tu cuerpo se caiga adelante.

Ponlo a prueba en tus momentos de trabajo abdominal, incluso como una gran activación de estabilidad central para ejecutar grandes levantamientos pesados. ¡Pruébalo!



EL REGRESO DE LA HISTÓRICA BICI DE LA ONCE

Giant lanza una réplica de la TCR

Joseba Beloki, que llevó a la ONCE hasta 3 veces al podio del Tour, ha sido el elegido para presentar la re-edición de una bici histórica: la Giant TCR. Giant ha lanzado la Legends Edition de su cuadro TCR Adv SL, una edición limitada que rinde homenaje a la icónica Giant TCR de 1997, diseñada por el legendario ingeniero Mike Burrows. Fue una revolución con su geometría 'Total Compact Road': con su tubo superior inclinado y sus pequeños triángulos del cuadro. El cuadro Legends Edition evoca la estética de la TCR original, pero con "cositas" de hoy como la integración total de cables y el nuevo sistema de dirección OverDrive Aero. El cuadro pesa 690 g + 330 g de la horquilla.

LA CARRERA DE LAS BODEGAS DE LA RIBERA DEL DUERO

¡Brinda por el mejor Trail running!

Ya hay fecha para la séptima "añada" de la Ribera Run Race. Será el 17 de septiembre cuando se celebre una nueva edición de esta prueba que transcurre por la Senda del Río Duero y los viñedos de algunas de las principales bodegas de la Denominación de Origen Ribera del Duero, como son Protos, Dehesa de los Canónigos, Emilio Moro, Viñas del Jaro, etc., con el paso por los pueblos y monumentos de gran valor histórico como Castillo de Peñafiel o el Yacimiento Arqueológico de Pintia... Hay tres distancias: 30, 17 y 7 km. ¡Atento ya en su web porque las inscripciones vuelan!

www.riberarun.com





www.226ERS.com

EL ESTIRAMIENTO QUE CUIDA TU PIRAMIDAL SIN DAÑAR TU ESPALDA

**¡Y el que debes de dejar de
hacer hoy mismo!**

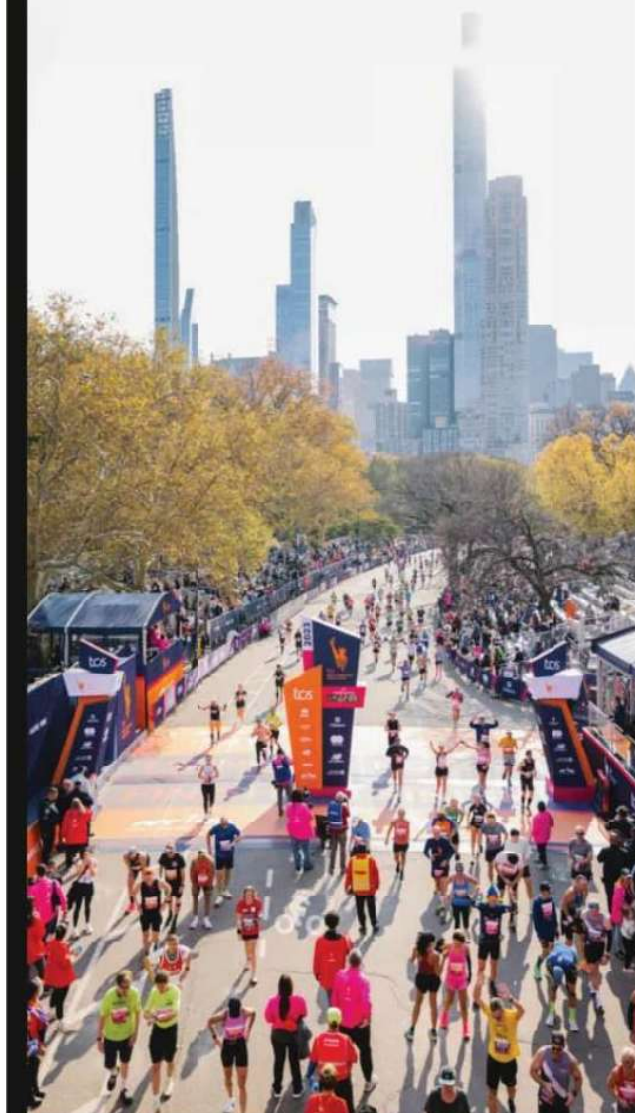
El **piramidal** es un pequeño músculo que se localiza en la pelvis, es alargado, aplanado y triangular. Se extiende desde el hueso sacro por debajo del glúteo mayor hasta insertarse en la cabeza del fémur. Está muy solicitado en la carrera, sobre todo en los ejercicios que suponen un aumento de la zancada, en impactos sobre terrenos irregulares y en cambios fuertes de ritmo. Estirarlo es importante ¡pero bien! Es habitual hacerlo cruzando una pierna por encima de la otra y abrazando la rodilla contraria con giro del cuerpo. Pero **esta posición es potencialmente peligrosa** para la espalda baja, ya que se encuentra en flexión y rotación, una situación muy peligrosa para las estructuras del disco intervertebral. Para **conseguir el beneficio del estiramiento** pero **evitando el riesgo lumbar**, es mucho mejor utilizar la **opción tumbada**, en la que la columna se encuentra estable y sin riesgo. Puedes aumentar el estiramiento de forma muy efectiva acercando la pierna al cuerpo.



MARATÓN DE NUEVA YORK... ¡ESTE AÑO SÍ!

El viaje que te garantiza el dorsal para los 42,195 km más deseados

¿Vas a seguir esperando para cumplir tu sueño de correr el Maratón de Nueva York? Sport Travel te garantiza uno de los deseados dorsales para estar en la mítica salida del Puente de Verrazano y correr los 42 km por los cinco barrios de Nueva York. ¿Cuánto cuesta? Es una experiencia única pero no barata. El viaje con vuelo desde Madrid o Barcelona y cinco noches de hotel (en Times Square) sale por 2735 € (el dorsal son 625 € extra pero lo tienes garantizado). ¡El problema es que hay muy pocos dorsales! Si quieres correr este año el Maratón de Nueva York, manda un email hoy mismo a sporttravel@slib.es www.sporttravelviajes.es





¡Únete al reto!

Las 5 Grandes

El único circuito nacional de maratones de España

#NosImportanTusMetas



¡Únete ahora!

EL EJERCICIO QUE PUEDE SALVAR TUS RODILLAS

La zancada... ¡siempre que la técnica sea correcta!

La zancada es un ejercicio que consigue trabajar todo el tren inferior manteniendo a la columna extendida, por tanto no compromete a la región lumbar; sin embargo, si no la realizamos adecuadamente puede presentar riesgos para la rodilla. Cuando se realiza hacia delante, la inercia del peso hace que el centro de masas se proyecte hacia el frente y es la rodilla de la pierna adelantada la que tiene que frenar el movimiento. **Si no se controla, la rodilla queda muy adelantada soportando una tensión muy elevada en el tendón rotuliano.**

Para realizarla correctamente hacia delante, intenta no desplazarte hacia el frente sino hacia abajo, la rodilla debe quedar situada a 90° justo sobre el apoyo del pie.

Pero la forma más segura es, sin duda, realizarla hacia atrás, de forma que no sufra la rodilla de la pierna adelantada. Intenta que la rodilla de la pierna de atrás se acerque al suelo y quede situada debajo de la cadera.



PEDALADAS SOLIDARIAS EN ARAGÓN

SESE BIKE TOUR CON LA PRESENCIA DE LOS HERMANOS INDURÁIN

La marcha cicloturística más solidaria de Aragón vivirá su séptima edición el **25 de mayo** en **Urrea de Gaén (Teruel)**, en la que los participantes podrán elegir entre una ruta larga de 166 km, otra corta de 82,5, y el recorrido inclusivo de 30. Ambas rutas atraviesan los majestuosos paisajes del **Bajo Martín, la Sierra de Arcos y el Maestrazgo**. Un año más participarán los hermanos Miguel y Pruden Induráin, que se unen a este evento que apoya las causas solidarias de la Fundación Sesé.

www.sesebiketour.com

LAS MANCUERNAS CON INTELIGENCIA ARTIFICIAL

Technogym Connected Dumbbells

Integradas en un elegante mueble, las Technogym Connected Dumbbells se comunican por bluetooth con la app Technogym y, por medio de algoritmos avanzados de IA, hacen un seguimiento preciso de tus movimientos y determinan el peso óptimo para tus objetivos de entrenamiento. No solo son innovadoras por esa característica adaptativa, además, su interesantísimo concepto 12 en 1 permite tener, en un solo par, carga variable desde 2 a 24 kg, en incrementos de 2 kg, con el enorme ahorro de espacio que supone. Basta con dos mancuernas inteligentes Te-

chnogym para conseguir lo mismo que con doce mancuernas tradicionales. Su sistema Personalized Load Prescription (recomendaciones de carga personalizadas) utiliza un algoritmo de inteligencia artificial para hacer el seguimiento de tus movimientos e identificar las cargas que necesitas. El conjunto incluye el mueble, un roller de fitness, esterilla y 3 bandas de resistencia además de un soporte para que puedas seguir el entrenamiento con tu tablet o smartphone. Precio aprox. 2790 €. Más información en Technogym.com



ProFuturo

UN PROGRAMA DE:



¡Conviértete en un
RunnerConCausa!

Carrera *ProFuturo* *Madrid 2025*



6 abril



Madrid



5 km

¡INSCRÍBETE!

www.carrerafundacionprofuturo.com



CON LA COLABORACIÓN DE:



MADRID



Occident

"PARA SUPERAR TUS LÍMITES, DEBES ESCOGER LO QUE TE HACE FELIZ"

9 preguntas a Álex Roca* by TotalEnergies

DEPORTISTA CON PARÁLISIS CEREBRAL Y UN 76% DE DISCAPACIDAD FÍSICA

Si últimamente has leído en redes el mensaje "el límite te lo pones tú", es probable que la cita provenga de @Alexroca91, la cuenta del deportista con parálisis cerebral y un 76% de discapacidad física Álex Roca. El creador de contenido ha emocionado a millones de personas con su ejemplo y su afán de superación. Tras hacer historia en las maratones de Barcelona y París, está listo para afrontar nuevos desafíos en 2025 y seguir luchando por la inclusión de las personas con discapacidad, lo que le llevará a participar en varias pruebas de running y ciclismo. Una de ellas será La Indurain, del circuito TotalEnergies Challenge, tal y como nos adelanta en exclusiva en esta entrevista. El deportista ya corrió de la mano de la compañía la Carrera de Papá Noel by Total Energies de Sevilla el año pasado.

P- Cada día inspiras a muchísimas personas, no solo en el deporte sino en todos los ámbitos de la vida, que se reconocen en tu lema 'El límite te lo pones tú'. ¿Cualquiera puede superar sus límites o hace falta un punto de rebeldía?

R- En primer lugar, me gustaría decir que cada uno debe buscar sus propios límites. Hay personas para las que correr un kilómetro es un gran reto, pero para otras correr una media maratón es un reto posible e incluso fácil.

Pero si me preguntas si cualquiera puede superar sus límites, yo diría que sí, pero siendo real, proponiéndose retos muy realistas y, sobre todo, soñando siempre. ¿Hace falta un punto de rebeldía? Yo creo que sí, en esta vida se debe ser un poco rebelde, pero la rebeldía tiene que ir unida al ambición. Para mí lo que hace falta en los retos y en la consecución de los objetivos es ser ambicioso y, además, creo que para



superar tus propios límites, debes escoger aquello que te gusta.

P- Has participado -y hecho historia- en maratones, triatlones, carreras de fondo... ¿Qué te da el running? ¿Por qué has elegido este deporte?

R- El running me encanta; es uno de los deportes que más me gusta, al igual que el ciclismo. El running para mí es desconexión, porque no me doy cuenta de mi discapacidad. Somos yo y mi cuerpo frente a un reto y no dependo de nadie. Por ejemplo, para ir en bici siempre debo compartir mis retos con alguien. Una de las personas con las que ya he compartido grandes retos es Valentí San Juan y, si todo va bien, en 2025 haremos muchos retos juntos tanto corriendo como encima de la bici.

P- ¿Cómo das el paso de comenzar a correr? ¿Qué te atrajo?

R- Realmente di el paso de empezar a correr porque mi hermano me animó a correr una carrera de 10 kilómetros aquí en Barcelona. Al principio me parecía que correr no era algo que me gustara porque, incluso, la primera vez que salí a correr me botaba el cerebro. Lo que me atrajo de verdad es que correr ayuda a desconectar, a sociabilizar y, sobre todo, a pasar grandes momentos. Una de las cosas que más me atrajo es darme cuenta de que era capaz de lograr objetivos y disfrutarlos y, sobre todo, enviar siempre un mensaje. Yo no elijo las carreras solo por lo que son, sino por lo que puedo transmitir en cada una de ellas. Si yo en cada reto compartiera en redes un video solo de mi meta, perdería el significado de lo que estoy haciendo en esta vida, luchar por la inclusión y por dar visibilidad a las personas con discapacidad.

P- ¿En algún momento pensaste que habías puesto el límite demasiado alto? ¿Dónde lo tienes en este momento?

R- La verdad es que nunca lo he pensado y no lo tengo en ningún sitio. El límite lo tengo en el cielo, como un día me dijo mi abuelo. Ahora mismo él está allí, pero un día me dijo: "Un día, tu abuelo te va a poner un límite, porque tú nunca te pones límites". Él es mi ídolo. Pero sí que es cierto que en la maratón me di cuenta de que esa carrera era un reto enorme, gigantesco. Aún así, se avecinan muchos retos fuertes con los que voy a desafiar mis propios límites.

Por supuesto, tengo momentos donde no tengo ganas de ir a entrenar. Cuando la motivación me falta, actúo con disciplina.



P- Supongo que en algún momento surgirán dudas y momentos de bajón, ¿cómo los superas?

R- Por supuesto, tengo momentos donde no tengo ganas de ir a entrenar. Cuando la motivación me falta, actúo con disciplina. Y sobre todo, con las razones por las cuales empecé: Luchar por la visibilidad y por todos los que vienen detrás. Hace 7 años, cuando empecé a publicar más en redes, no veía perfiles de personas con discapacidad y actualmente los veo. Y ojalá, por poco que sea, haya impulsado a algunos -tal como me lo han hecho llegar- a lograr sus objetivos, sea en el deporte o donde sea. ¿Cómo supero los momentos de dificultad? Acorándome de mis caídas, de mi vida, de todo lo que he sufrido, impulsándome y viendo que soy un afortunado de vivir.

P- ¿Hasta qué punto los logros deportivos pueden tener reflejo en la vida personal?

R- Para mí, los retos que logro son un reflejo de mi vida. Al fin y al cabo he tenido momentos donde he querido desistir, donde he tenido que luchar. Y el deporte es igual que el trabajo y que la vida. Todo está relacionado, el deporte es una metáfora. Aún recuerdo cuando corrí la maratón, como si la corriera por etapas. Cada 5 kilómetros reflexionaba en torno a etapas de mi vida y cómo he tenido que superar y he superado grandes obstáculos, acompañado por mi equipo de vida, mi gente.

P- ¿Cuál es el factor más importante para que una persona se plantee superar

sus límites: la personalidad, el entorno, la necesidad...?

R- Repetiré algo que es muy importante para mí: el factor más importante para que una persona supere sus límites es que le guste lo que haga. Que no haga lo que le digan, sino lo que realmente le hace feliz en su vida. Esa es la clave.

P- La compañía TotalEnergies es patrocinadora de muchas carreras en España -tú has participado en alguna de ellas- porque considera que el deporte es una herramienta central para crear una sociedad más saludable, ¿Qué papel crees que debe tener el deporte en nuestra sociedad?

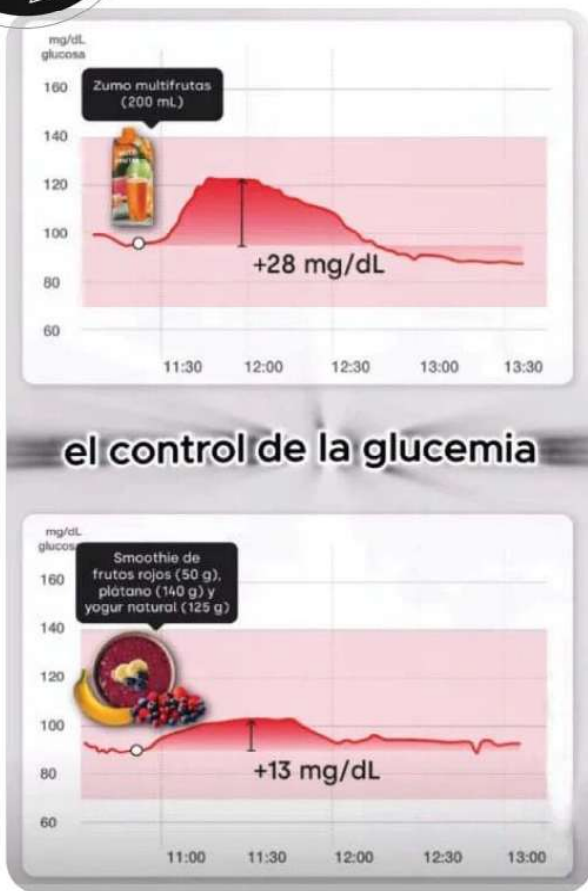
R- En primer lugar, quiero agradecer a TotalEnergies lo que hace por el deporte. Tengo muchas ganas de seguir compartiendo valores, visión de vida. Creo que conjuntamente podemos ayudar a la sociedad a ser más inclusiva y sobre todo, a luchar para difundir que el deporte es salud, es desconexión. Y que tenemos una misión común de transmitir a todo el mundo esta visión. Porque el deporte debe tener igualdad e inclusión, debe ser para todas las personas. Pero también debe tener una parte de desconexión, de sociabilidad, ser algo saludable. Que sea un plan para hacer con amigos, para compartir, para disfrutar, para transmitir, para visibilizar. El deporte es vida.

P- ¿Cuáles son tus próximos retos? ¿En qué carreras tienes pensado participar?

R- Mis próximos retos son varios, tanto encima de la bici como corriendo. Esa información la suelo avanzar en mis redes, @alexroca91, pero os voy a adelantar algo. Un pequeño spoiler. Voy a participar en La Indurain, que justamente forma parte del circuito Challenge TotalEnergies. Así que se avecinan sorpresas encima de la bici, pero también habrá sorpresas en running.

Para la realización de esta entrevista hemos contado con la colaboración de Mari Carme Maza, esposa e intérprete de Alex Roca, a quién agradecemos enormemente la atención y el tiempo que nos ha dedicado.





¿UN BATIDO DE FRUTAS O UN ZUMO MULTIFRUTAS?

Mira este gráfico y decide tú mismo

Gracias a Glucovibes, el GPS metabólico que está revolucionando la nutrición gracias a la personalización total que permite, os podemos hoy mostrar de la forma más clara cómo afecta en tu salud decidirte por la sencilla solución de abrir un zumo multifrutas o hacerte un batido de frutas con yogur. Fijaos en la gran diferencia que se produce a nivel de impacto glucémico.

¿Qué podemos observar?

Las gráficas muestran las dos horas posteriores a la ingesta. Como se puede apreciar en las curvas glucémicas, el batido de frutas ha generado un impacto glucémico menor que el zumo multifrutas.

¿A qué se debe esta diferencia?

En primer lugar, el contenido de fibra del batido es mayor. La fruta, aunque triturada, sigue manteniendo prácticamente todo su contenido de fibra a diferencia de cuando se licúa, donde hay una gran liberación de los azúcares presentes y la fibra se elimina casi al completo. Por otro lado, el yogur es un alimento rico en proteínas y grasas, que, junto a la fibra, ayudan a reducir el impacto glucémico del batido.

Por tanto, hay dos factores claves que afectan a esta diferencia: la cantidad de fibra de la fruta y las grasas y proteínas del yogur. La conclusión no puede ser más clara: elige siempre un batido casero rico en nutrientes antes que un zumo.

¡NO A LOS ROBOS DE LAS BICIS ELÉCTRICAS!

Bosch Battery Lock



Bosch ha incorporado Battery Lock a sus soluciones de seguridad que ya había, eBike Lock y eBike Alarm. La función de Battery Lock es que la batería de las bicicletas eléctricas no pueda ser usada si es robada, inutilizándola así para los ladrones.

Battery Lock se puede instalar, de forma inalámbrica, en cualquier eBike con el sistema inteligente de Bosch a través de la app eBike Flow, y estará disponible a partir del verano de 2025 como parte de la suscripción Flow+.

EL DÍA CLAVE PARA CORRER LA BEHOBIA

El 7 de mayo, apertura de inscripciones

El 9 de noviembre vuelve la Behobia-San Sebastián. ¿Cómo conseguir un dorsal para correrla? A partir del 2 de abril y hasta el día 23 del mismo mes podrán apuntarse con un precio de 50 € los corredores habituales (aquellos que en los últimos 6 años la han corrido al menos 3 veces). Ese día también se abre la opción de conseguir uno de los dorsales solidarios. Tendrás la oportunidad de ayudar al proyecto social, a partir del precio del dorsal, más un mínimo de 7 € de donación.

El 7 de mayo a las 12 de la mañana será el momento más caliente del proceso de inscripciones de la Behobia-San Sebastián 2025. A esa hora se abrirán las inscripciones para el público en general hasta completar las plazas.

www.behobia-sansebastian.com



XII Carrera Madrid en Marcha Contra el Cáncer

12 años corriendo. Todos contra el cáncer

Domingo 30 de marzo de 2025

Plaza de Colón

Recorridos
4,5 km
y 10 km

XI CARRERA MADRID EN MARCHA CONTRA EL CÁNCER
Asociación Española Contra el Cáncer

 asociación española
contra el cáncer
en Madrid



Inscríbete y
colabora
madridenmarchacontraelcancer.org

 asociación española
contra el cáncer
en Madrid

PATROCINADOR PRINCIPAL



APOYO INSTITUCIONAL

 MADRID

 Comunidad
de Madrid

PATROCINADORES PLATA



PATROCINADORES BRONCE





¿CUÁL ES LA DURACIÓN ÓPTIMA DE UNA SESIÓN DE FUERZA?

¡No pases de 90 minutos!

La duración de una sesión de entrenamiento de fuerza es determinante para optimizar los resultados. Según las investigaciones, la duración óptima para una sesión de entrenamiento de fuerza es de **aproximadamente 50 minutos**. De este modo, se consigue un equilibrio entre el esfuerzo suficiente para estimular el crecimiento muscular y el aumento de la fuerza, aprovechando una mayor respuesta de testosterona, sin sobrecargar el cuerpo.

Cuando un entrenamiento supera los 90 minutos, por ejemplo, los beneficios podrían empezar a ser menos notables. **Las sesiones prolongadas de esta duración pueden provocar niveles elevados de cortisol**, la hormona del estrés, que pueden interferir en la síntesis de proteínas musculares y favorecer la degradación muscular, lo contrario de lo que buscamos. Y aunque el cortisol no es necesariamente malo, puesto que desempeña un papel fundamental en la regulación de la energía durante el entrenamiento, unos niveles excesivos pueden ser contraproducentes, y pueden ralentizar el proceso de reparación y recuperación muscular, lo que puede dar lugar al catabolismo muscular. Esto ocurre, sobre todo, durante sesiones de fuerza prolongadas o demasiado intensas.

PUMA X HYROX

Nueva colección para el deporte de moda en el fitness

Cada vez más gente se lanza a probar HYROX. Para ellos Puma ha lanzado una primera colección que usarán los atletas Elite 15 de HYROX, incluidos la campeona mundial femenina de 2024 Meg Jacoby y el poseedor del récord mundial profesional masculino, Hunter McIntyre. La línea PUMA x HYROX incluye tres modelos de calzado Deviate NITRO™ 3, Deviate NITRO™ Elite 3 y Velocity NITRO™ 3 y una línea de textil completa con las tecnologías CLOUDSPUN y THERMOADAPT para lograr el compromiso de rendimiento, comodidad y absorción de la humedad que requiere una actividad tan exigente. Las próximas competiciones Hyrox serán en Valencia (8 y 9 de marzo), Málaga (22 y 23 de marzo) y Barcelona (26 y 27 de abril).

www.hyrox.es



EL MODO MÁS DELICIOSO DE GANAR MASA MUSCULAR

PEANUT BUTTER CUPS DE WEIDER

Una cubierta de chocolate sin azúcares añadidos envuelve una deliciosa crema de cacahuetes, creando una interesante combinación con el equilibrio perfecto entre lo delicioso y lo saludable. Con un alto contenido en proteínas, estas tartas no solo satisfacen los antojos de dulce, sino que también ayudan en la **recuperación y ganancia muscular**. Cada envoltorio contiene dos Peanut Butter Cups que aportarán a tu dieta **11 g de proteína** y tan solo 1,9 g de azúcar.

www.weider.es

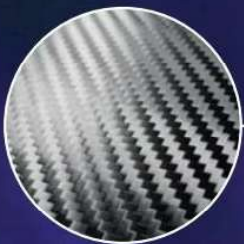
RISE. RADIATE. REPEAT.



The **FLY REACTIVE** midsole balances cushioning and reactivity, maximizing energy return to amplify each stride.



The **VTS** system improves ventilation, keeping your feet cool and comfortable throughout any activity.



The **CARBON PLATE** ensures stability, ideal for intense training and competition, enhancing smooth transitions and optimal propulsion.



The rubber outsole with **DURABILITY** technology offers superior grip and long-lasting resistance, ensuring high performance over any distance.

R LINE

joma-sport.com

Así es la revolucionaria "Olympikus Corr Grafeno"

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR



Una zapatilla muy rápida, a la que le sacarás un gran partido mejorando tus entrenamientos específicos.

¡Ya la hemos probado!

Por Javier Moro





Hemos podido calzarnos el modelo más avanzado de la marca brasileña **Olympikus**, que nos ha sorprendido por su enorme calidad y su tecnología. Su línea Corre es la más reconocida en el país, que cuenta con más de 200 millones de habitantes, con una innovadora tecnología propia 100% nacional, que garantiza más ligereza y mucha más propulsión. La **Olympikus Corre Grafeno** fue diseñada para el alto rendimiento, siendo la primera zapatilla del mundo con placa de Grafeno. Su segunda versión, ésta que veis aquí, llega con importantes actualizaciones tecnológicas y mejoras de diseño.

MEDIA SUELA

La parte media de la zapatilla, la que amortigua, está compuesta por la fusión de las tecnologías Eleva Pro y Grafenus. Esto aumenta la resiliencia y garantiza una propulsión aún mayor asegurando una menor deformación de la espuma, la cual es realmente reactiva.

GRAFENO

La **Olympikus Corre Grafeno** incorpora desde su primera versión una placa de grafeno para ayudar en el impulso. En esta segunda versión se ha mejorado y ahora es más rígida para proporcionar un mayor retorno de energía e intensificar la capacidad de respuesta en cada paso.

El grafeno es una materia prima extremadamente ligera, flexible, resistente, más que las placas de fibra de carbono. Insertada en la media suela de la zapatilla, el grafeno aporta mayor ligereza y reduce el esfuerzo al correr. También ayuda a transformar la energía del impacto de la zanca-da en impulso, reduciendo el tiempo de contacto con el suelo.

Por último, la suela cuenta con una goma antideslizante de la internacionalmente reconocida marca Michelin, que proporciona mayor agarre, seguridad y resistencia a la abrasión.

Si ya eres un corredor experimentado, sabes que en el armario del corredor hay muchas zapatillas, una para cada propósito. Las zapatillas de competición son muy ligeras, tienen una fina suela con mucho agarre y además contribuyen a un mejor rendimiento, pero todo esto tiene una consecuencia: menor durabilidad. La **Olympikus Corre Grafeno** es un modelo suficientemente bien amortiguado para el entrenamiento diario y para la competición por su mayor durabilidad. Es consistente en su parte trasera y utiliza materiales muy ligeros que, a diferencia de otros, asumen muy bien el paso de los kilómetros. Su geometría hace que sea muy fácil pisar con la parte media-trasera y dejar que el pie realice todo el recorrido hasta despegar.

Más información en www.olympikus.es/es/





**NO
ENTRENES
MÁS,
ENTRENA
MEJOR**

Por: Domingo Sánchez
www.prowellness.es/

PEQUEÑOS GRANDES EJERCICIOS

Siempre prestamos atención a esos ejercicios novedosos, llamativos e incluso espectaculares, pero pocas veces valoramos y ponemos en práctica acciones sencillas con gran valor de beneficio a nivel postural. Estos son esos sencillos, pero grandes ejercicios que deberías siempre tener presente. Una buena forma de integrarlos es incluirlos en tu fase de activación previa a la parte principal.



► Este ejercicio combina una **inspiración amplia** con un estiramiento del pectoral menor y expandiendo toda la parrilla costal. Coloca los brazos detrás de la pica con los codos apuntando abajo y realiza una inspiración amplia con una ligera extensión de columna.



► **Libera a la columna** de presión con la ayuda del roller. Separa codos e inspira amplio para favorecer la movilidad de columna. Coloca el roller justo por debajo de las escápulas, pero superior a la región lumbar.



► El más importante es la **bisagra de cadera** para garantizar una buena disociación lumbopélvica y poder afrontar un squat o peso muerto con buena técnica. Alinea tu columna con la ayuda de una pica y flexiona cadera manteniendo a la columna estable.



► No olvides ganar **dorsiflexión en el tobillo**, este ejercicio con un apoyo elevado sobre un cajón aporta movilidad al tobillo y a la cadera estirando a los flexores. Proyecta la rodilla hacia delante todo lo posible sin que se eleve el talón. Si puedes, mejor con el pie descalzado.



► Y para la cintura escapular, unas **circunducciones** aportan movilidad activa al hombro. Utiliza un medio elástico para que se adapte al rango de cada fase. Realiza un movimiento lento inspirando al pasar por encima de la cabeza.



► Trabaja al manguito de los **rotadores externos** que siempre es el grupo muscular olvidado. Una variante sencilla es con el tensor tumbado supino; sujeta el elástico sobre el pie, clava los codos sobre la superficie e intenta llevar los antebrazos y mano hacia la superficie. ¡Seguro y efectivo!



► Este **press bottom up** con una kettlebell tiene la función de mejorar la estabilidad del hombro. Parece sencillo, pero es un auténtico reto para la musculatura estabilizadora. Utiliza el plano escapular en la trayectoria.



► La variante de la **sentadilla copa** además de ser más funcional por su carga frontal invita a una técnica correcta ayudando a separar las rodillas para conseguir que los codos descendan con un rango profundo.

Consejo experto

Nunca olvides un buen automasaje fascial con el roller. Aplícalo sobre la cadera, cuádriceps y sóleo para evitar adherencias y preparar a los tejidos antes de poner a los músculos en acción. Realiza movimiento con presiones progresivas y cortas (unos 10") cambiando la zona de aplicación y volviendo a repetir varias veces con mayor intensidad.



SIRSASANA, EL PINO DE YOGA

Aprende a hacer Sirsasana sin romperte la cabeza

Por Julia Arteaga (yoguineando.com)



Descubrimos a **Julia Arteaga** en 2016 cuando creó el blog **Yoguineando**, y con su humor yogui y sus historias ilustradas nos hizo sonreír. Descubrió el yoga en Londres en 2013 trabajando en un centro, donde se formó como profesora con los mejores. Ha escrito e ilustrado ya 5 libros. El primero en 2018, **Yoga con humor** va por la 4ª edición, le siguen **El hábito hace al yogui**, **Cómo evitar lesiones en yoga** y **Más vale yoga que nunca**. El último es **Asanas en evolución**, donde explica detalladamente las posturas de yoga, comparando las enseñanzas de los grandes maestros. De él se ha extraído y adaptado este artículo sobre la postura **Sirsasana**.

Seas yogui o no, no te pierdas los libros de Julia, son guías muy completas con consejos muy prácticos con los que podrás mejorar en tu práctica de yoga, meditación y respiración sin complicarte la vida, con el mejor humor. ¡Quién no se ha reído con sus dibujos que ilustran lo que a todos nos ha pasado alguna vez en clase!

Puedes disfrutar del talento de Julia en sus RRSS: **@yoguineando**, y pásate por su web para más información y escuela online.



Beneficios de Sirsasana:

PARA LA MENTE Y EMOCIONES:

- Calma el sistema nervioso.
- Combate el estrés y la depresión.
- Aumenta la autoestima y la memoria.
- Mejora la energía, la vitalidad y el descanso.

BENEFICIOS FÍSICOS:

- Estimula la circulación sanguínea y linfática.
- Mejora el funcionamiento del sistema endocrino y digestivo.
- Fortalece el cuerpo, la mente, el diafragma y el manguito rotador.

EN GENERAL: Mejora la visión y otros órganos de percepción. Potencia el poder físico e intelectual con la práctica prolongada.

Sirsasana

El pino de yoga que nos trae de cabeza

Conocida como la reina de las posturas, los grandes maestros como B. K. S. Iyengar y Christina Brown, la llaman la postura rey. Tanto B. K. S. Iyengar como su hija Geeta S. Iyengar comparan Sirsasana y Sarvangasana como el padre y la madre de las posturas, y creen que al dominar las dos se llega al éxito material y espiritual.

Para entrar en la postura

COLOCACIÓN DE LA BASE

Es importante crear una buena base que dote de estabilidad y seguridad, siendo la distancia entre los codos la que determinará una base más o menos estable. El criterio para crear esta solidez varía según el autor. Mark Kan, Kino MacGregor y los autores de Sivananda se cogen de los codos con la mano contraria para asegurarse de que no se distancian entre sí más del ancho de los hombros. David Swenson, recomienda coger la parte alta del brazo, y entrelazar los dedos sin cambiar la posición de los codos. **Independientemente de la técnica, lo importante es que los codos no se abran más del ancho de los hombros.**



Mantener los codos a la anchura de los hombros crea una base sólida, mientras que abrirlos genera inestabilidad.

MÁS CONSEJOS:

Swenson asegura que la distancia entre los codos no es tan importante como la proyección de estos, porque la importancia está en anclar bien los codos, ya que tienen tendencia a abrirse hacia los lados. Christina Brown pone el foco en cerrar el hueco que queda entre la muñeca y el suelo.

→ USO DE ACCESORIOS

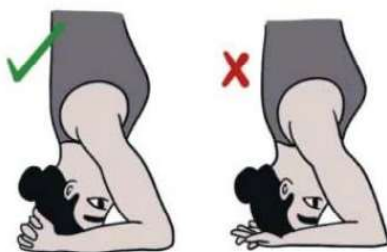
Es una de las posturas que más reparo producen en los practicantes de yoga, y el uso de accesorios puede ayudar a quitar miedos y reducir riesgos. Lo más sencillo es utilizar una manta para apoyar antebrazos y la cabeza. Christina Brown, recomienda arrodillarse delante de ella, colocar los antebrazos encima con los codos al ancho de los hombros formando un triángulo con las manos entrelazadas, y, desde ahí, subir a la postura.

¿Qué músculos crean una base estable?

Antes de seguir colocándose y de subir a la postura, MacGregor recomienda sentir la activación de los deltoides y del dorsal ancho, así como llevar las escápulas hacia atrás, notando de esta forma una base sólida y fuerte. Y recomienda no hacerla si no sentimos una cintura escapular estable.

¿Dónde apoya la cabeza?

La mayoría de los autores señalan que la parte alta de la cabeza se apoyaría en el suelo y las manos quedarían envolviendo suavemente la parte posterior de la cabeza. Es importante colocar la cabeza entre las muñecas, con el cráneo en contacto con las manos. **Indra Devi dice que el error más común es colocar la cabeza sobre las manos, en vez de hacer un «nido» para protegerla.**



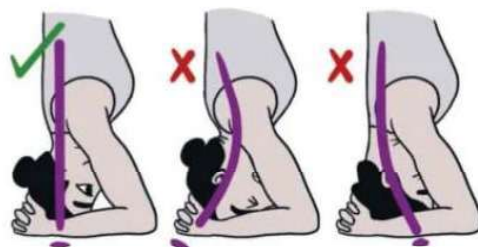
La parte superior de la cabeza debe apoyarse en el suelo.

Las manos «abrazan» la cabeza aportándole fijación y soporte (izquierda).

Evita abrir las manos o apoyar la cabeza sobre ellas (derecha).

La importancia de la alineación

Swenson subraya la importancia de mantener una adecuada alineación de las vértebras cervicales para no dañar los discos, para lo cual hace falta desarrollar la conciencia corporal. Busca una postura neutral, como si estuvieras de pie sujetando un libro sobre tu cabeza, sin llevar el mentón hacia el pecho ni dejar la cabeza hacia atrás.

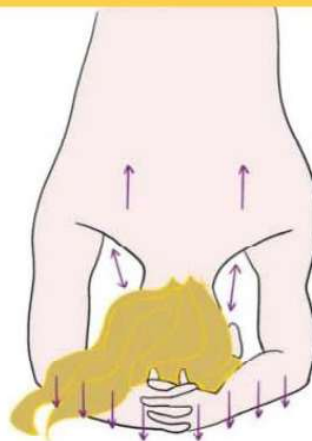


La alineación de las vértebras cervicales es clave para no dañarlas.

La columna debe quedar neutral (izquierda). Para ello, hay que evitar a toda costa extender el cuello (en medio), apoyar el nacimiento del pelo (centro) o llevar el mentón al pecho (derecha).

Elevando la postura

Una vez que se ha creado una buena base de codos y manos, se debe presionar con los antebrazos el suelo para crear estabilidad, y poder elevarse bien. Algunos autores, como Brown, aconsejan elevar los hombros hacia arriba, hacia las caderas cuando estás invertido, para ayudarnos a equilibrarnos en la postura. Otros, como MacGregor, sostienen que es el músculo dorsal ancho el que se activa y nos proporciona soporte, al estilo de B.K.S. Iyengar, que aseguraba que este músculo debe propulsarse hacia delante y hacia arriba, de lo contrario se desalinearía la postura recayendo el peso sobre la cabeza y los codos. Tanto MacGregor como B. K. S. Iyengar recalcan la importancia de mantener un espacio entre los hombros y las orejas, como hacemos en la postura del perro mirando hacia abajo (Adho Mukha Svanasana). La clave está en alargar el cuello completamente hacia arriba.



La proyección de la postura es muy importante. Por un lado, los antebrazos y las manos presionan hacia el suelo, mientras que el cuello se alarga, elevando también los hombros hacia las caderas.

Preparación de las piernas

Todos los maestros enseñan a meter los dedos de los pies, estirar las piernas elevando las caderas y caminar hacia la cara, llevando gradualmente el peso hacia la cabeza y los brazos. Pero hay algunos detalles a tener en cuenta. MacGregor avisa de no llevar los pies tan cerca que los codos se levanten del suelo. Swenson sugiere quedarse aquí si nunca has hecho la postura, especialmente si te da miedo realizarla. Y los autores de Sivananda recomiendan que, si no tenemos mucha flexibilidad de piernas o los codos se levantan del suelo, es mejor no subir a la postura completa, quedarse en la postura del delfín y practicar la elevación una pierna cada vez, siempre manteniendo las piernas estiradas.



Mantener los pies en el suelo en la postura del delfín (derecha) en vez de subir a Sirsasana (izquierda) es una buena opción si no consigues hacer la postura completa. Si hay respiración consciente, sigue siendo yoga.

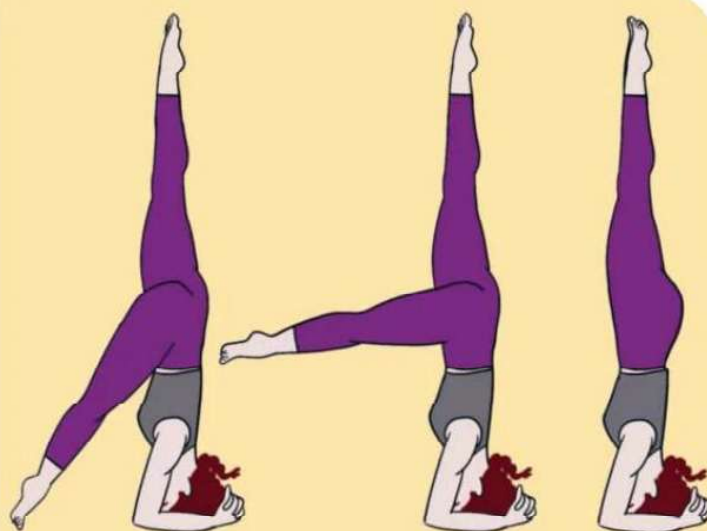
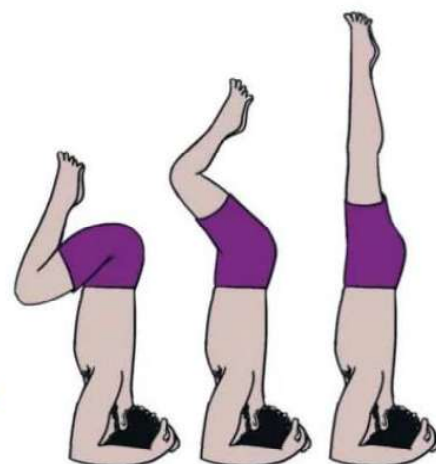
¿Cabeza pegada al suelo o no?

Los clásicos separan y elevan la cabeza del suelo en Sirsasana, pero para conseguirlo debes asegurarte de que hay una buena proyección en la postura con una base suficientemente fuerte gracias al empuje uniforme de la base con los codos y las muñecas contra el suelo y la elevación de los hombros, sólo entonces tendrás la fuerza suficiente para separar la cabeza del suelo. Si no, es más seguro mantenerla en el suelo.

¿Cómo subir?

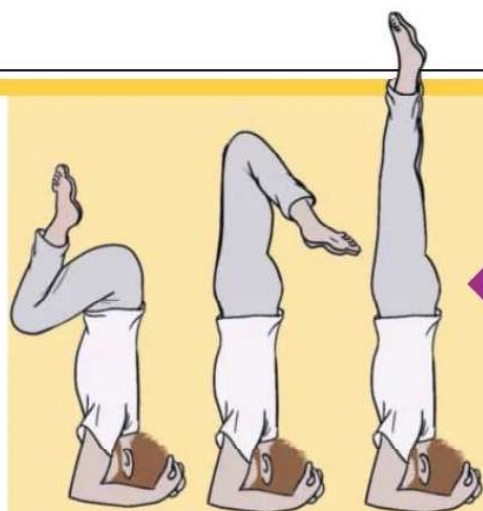
Cuando estés preparado para elevar las piernas, las formas de subir son casi infinitas. Por ejemplo, Brown sugiere dos formas de elevar los pies del suelo, uno a uno o juntos. Y anima a subir despacio en vez de saltar a la postura.

La forma de subir a Sirsasana de Christina Brown.



La forma de subir a Sirsasana de Mark Kan.

Kan recomienda elevar primero una pierna y luego la otra, y se puede saltar si fuera necesario, doblando la rodilla de la pierna que queda en el suelo para coger impulso.

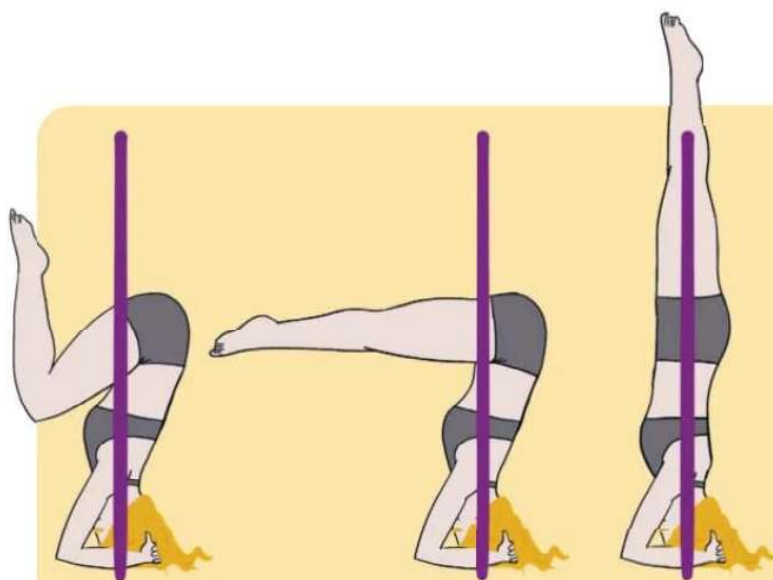
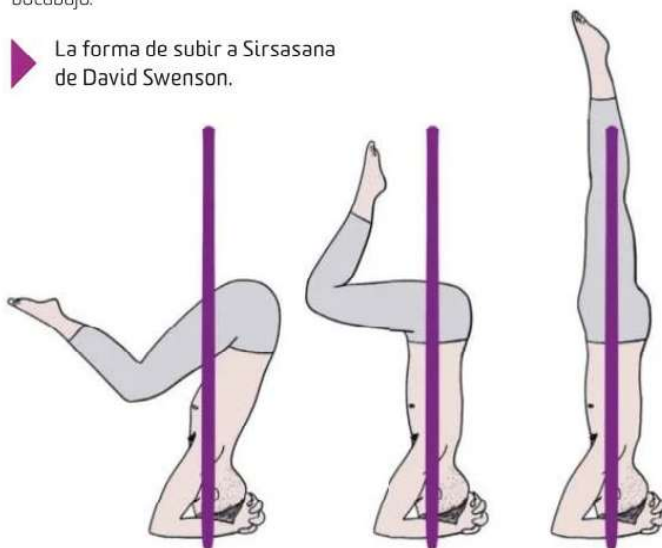


La forma de subir a Sirsasana de B. K. S. Iyengar, Srivatsa Ramaswami y los autores de Sivananda

En Sivananda recomiendan doblar las rodillas y elevar las piernas y la pelvis progresivamente con ayuda de la musculatura lumbar para elevarse, y a la vez contraer el abdomen para no caerse. Se van elevando las rodillas hacia el cielo de forma que al final queden los muslos en vertical y los pies detrás, cerca de los glúteos, y de ahí estirar las piernas para la postura completa.

Swenson sube con los dos pies a la vez, con un pequeño impulso doblando las rodillas. Aconseja transferir el peso por detrás del cuerpo para elevarse, lo que creará un desequilibrio momentáneo que te lleva a empujar con los pies hacia arriba. De lo contrario, el peso que se ha llevado hacia atrás te hará caer. Es cuestión de acostumbrarse a transferir el peso estando boca abajo.

La forma de subir a Sirsasana de David Swenson.



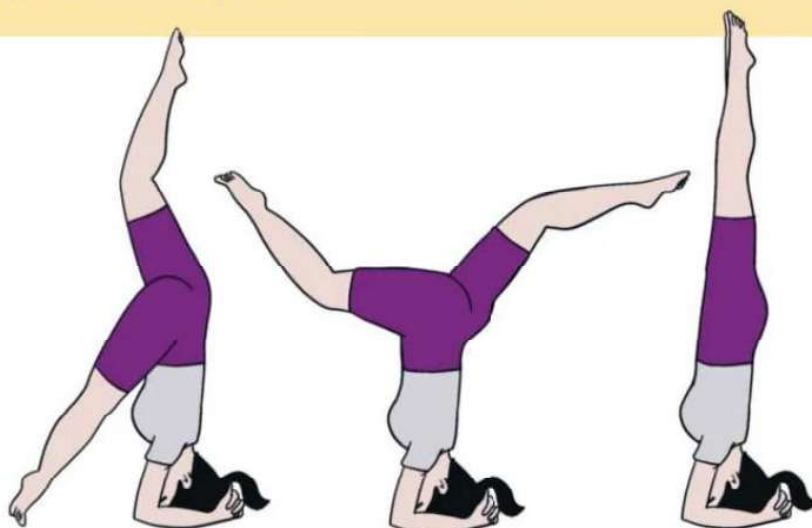
MacGregor sube a Sirsasana iniciando el movimiento desde el sacro y la espalda, moviéndose sobre los hombros. Al llevar las caderas atrás y arriba se quita el peso de los pies, y aligera para elevar desde la pelvis.

Una vez que los pies han despegado del suelo se van estirando las piernas hacia delante, paralelas al suelo, con el suelo pélvico activo y metiendo el ombligo hacia dentro, se lleva la pelvis hacia delante y las piernas hacia arriba. B.K.S. Iyengar también hace esta variante, pero en el proceso la espalda y las caderas quedan por detrás de la cabeza, se pierde la perpendicularidad de la columna durante la subida, lo que supone un gran esfuerzo para el resto del cuerpo.

La forma de subir a Sirsasana de B. K. S. Iyengar y Kino MacGregor.

Xuan Lan explica una técnica que le enseñó Dhrama Mittra, subiendo una pierna doblada hacia atrás y aprovechar la exhalación para subir la segunda pierna con el mínimo impulso posible, y de esta forma encontrar el equilibrio con las piernas abiertas en una especie de péndulo. Poco a poco se van estirando las piernas al juntarlas.

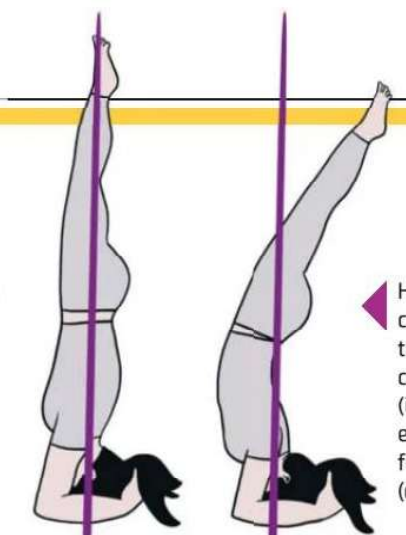
La forma de subir a Sirsasana de Dhrama Mittra y Xuan Lan.



Alineación. Evitando hacer la "banana"

El error más común en esta postura es lo que se conoce como la famosa forma de "banana", cuando el cuerpo se curva en forma de "C" porque no hay una buena alineación. Para evitarlo, debemos encontrar el punto de menor resistencia, lo que nos permite mantener *Sirsasana* más tiempo, sin dolores ni riesgo de lesiones. Swenson recomienda que los pies deben estar directamente encima sobre las caderas, ya que, sin alineación se suele comprimir la espalda baja, provocando dolor en la lumbar y en el cuello.

Daniño Hernández también hace referencia a que la forma de "banana" produce una lumbar comprimida. Para rectificarla, recomienda ajustar la colocación de la pelvis usando los músculos del *core* (principalmente abdomen, glúteos y muslos).



Hay que tener cuidado de mantener una alineación adecuada (izquierda) y evitar la famosa forma de "banana" (derecha).

Y por último, estírate

Además de buscar el punto de equilibrio de menor resistencia, Swenson recomienda alargar el cuerpo al máximo, imaginando una línea vertical sobre la que construir esta inversión. Con una base bien construida y un *core* activo, nos alargamos hacia arriba encontrando el punto donde cuesta menos sostenerse. Patthabi Jois recuerda que debemos mantener activo *Mula bandha*, sosteniendo el ano y el abdomen contraídos firmemente.

¿Usamos la pared?

El uso de una pared para los principiantes crea polémica en yoga. Los maestros que lo recomiendan también difieren, unos aconsejan mantener los nudillos a menos de 4-6 cm de la pared, y otros a más distancia, a unos 10 cm de la pared. Y otros, aconsejan colocarse entre dos paredes, que estén distanciadas de 5 a 7 cm.

Otra recomendación es utilizar una silla donde colocar los pies, para ir sintiendo la elevación y verticalidad del tronco.

Los autores de Sivananda rechazan el uso de la pared para la práctica de *Sirsasana*, porque creen que crea una falsa seguridad, y que es mejor practicar paso a paso la postura, una y otra vez, asegurándonos de que integramos mejor cada instrucción y vamos ganando fuerza y equilibrio poco a poco.

¿Qué puede salir mal?

No olvidemos que esta postura es avanzada y que suelen ser frecuentes las caídas al aprenderla, por eso debemos seguir los pasos. Además, B. K. S. Iyengar comenta la confusión y desorientación de las primeras veces que se realiza la postura, debido a lo difícil que es tener autopercepción cuando estás boca abajo y, para más inri, con el temor a la caída. Este maestro dice: «Caerse mientras se está aprendiendo la postura no es tan terrible como se imagina», asegura, «solo hay que acordarse de aflojar el entrelazado

de los dedos, perder la rigidez y flexionar las rodillas, entonces simplemente uno rueda por el suelo y sonríe».

Daniño Hernández tampoco le da mucha importancia a la caída mientras que sepamos cómo descender: «No opongas resistencia, déjate caer doblando el cuello rápidamente y redondeando la espalda con las piernas encogidas».

Un truco de B. K. S. Iyengar para percatarse de que algo en la postura se está haciendo mal, es cuando los ojos se inyectan en sangre en cualquier punto de la postura.



¿Y si no me sale?

Clark aconseja que para obtener los *Sirsasana* sin tener que practicarla, se pueden hacer otras posturas mucho más accesibles y seguras como *Viparita Karani*.

Viparita Karani (derecha) es una inversión perfecta cuando no se puede hacer *Sirsasana*.

Para salir de la postura

Después de *Sirsasana*, lo recomendable es descansar. Swami Sivananda aconseja descansar 5 minutos, beberse un vaso de leche o algo «que refresque», y terminar meditando sentados. Swami Vishnu-Devananda, recomienda quedarse de pie uno o dos minutos para equilibrar la circulación sanguínea. La mayoría de los autores modernos recomiendan quedarse en la postura del niño (*Balāsana*) durante unas cuantas respiraciones. Pero... los ashtanguis son más activos, saltan a *Chaturanga dandasana* para seguir su *Vinyasa* de rigor.

¡Por fin hemos aprendido a hacer *Sirsasana*! Damos las gracias a Julia Arteaga, al compartir en Sport Life la sabiduría que demuestra en su libro *Asanas en Evolución*, donde explora las posturas de yoga a través de la enseñanza de los grandes maestros. Perfecto para los principiantes que se pierden en las explicaciones de las clases, como los más avanzados que quieren entender las posturas y las enseñanzas con los maestros. Una tesis doctoral que repasa y compara los diferentes puntos de vista de los maestros en la enseñanza de las asanas. Desde los clásicos de India como T. Krishnamacharya, B.K.S. Iyengar, Pattabhi Jois, Sri Swami Sivananda, a los modernos como David Swenson, Indra Levi, Ann Swanson, Christina Brown, Kino McGregor, Mark Kan, y los más cercanos como Xuan Lan y Daniño Hernández, y muchos más. Indispensable en tu biblioteca.



GRAN ÉXITO DEL SNOWRUNNING SIERRA NEVADA

BY DIPUTACION DE GRANADA

Es una de las grandes carreras sobre nieve del mundo y uno de los eventos con más especiales del mundo del running en España. Hablamos del Snowrunning Sierra Nevada by Diputación de Granada que el primer fin de semana sumo su decimocuarta edición.

Con -10 grados de temperatura en los puntos más altos del recorrido, volvió a alumbrar la estación de esquí granadina con una icónica competición que mezcló la espectacularidad del entorno y el enorme esfuerzo de los cerca de un millar de corredores que se enfrentaron a los 12,70 kilómetros de recorrido nevado y 920 metros de desnivel ascendente.

Silvia Lara, ya conocida como la reina del Trail running de Sierra Nevada, confirmó su dominio en una carrera en la que ha ganado la mitad de sus catorce ediciones. La subcampeona del mundo de carrera por montaña sobre superficie nevada en 2022, recordará la edición de 2025 como una de las más duras.

"Este año ha sido especialmente dura por el estado de la superficie, que era nieve polvo en casi todo el recorrido, lo que hacía que te hundieses e impedía avanzar rápido. En la bajada, te hundías hasta la rodilla; me he caído un montón de veces", reconoció Lara en la línea de meta. "La nieve de los cañones



-en la zona de Loma de Dilar- te daba en la cara y dolía, y por momentos te impedía la visión".

Por su parte, **Diego Díaz**, albaceteño afincado en Sierra Nevada -donde entrena como corredor y trabaja como profesor de esquí-, confirmó su condición de favorito y volvió entrar primero en Pradollano. Díaz, que como Silvia Lara es subcampeón mundial de Snowrunning en la modalidad vertical, comentó antes de subirse al podio que las clases de la mañana no le pasaron factura.

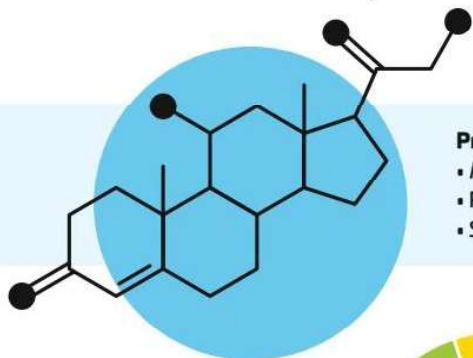
"Aunque esta mañana he trabajado como profesor de esquí, las 'patas' me han respondido muy bien por la tarde. Desde el tramo de Maribel veía que tenía un punto más que mis compañeros y he buscado mi ritmo subiendo, mi punto fuerte. Me he ido quedando solo, mientras que mis compañeros de la escuela de esquí, del equipo andaluz de esquí de montaña y de la propia estación me iban dando referencias, y gracias a ellos he podido regular bien. Luego he ido gestionando bien la bajada, sin arriesgar, para no perder lo que había ganado subiendo".



CORTISOL, LA HORMONA DEL ESTRÉS

El cortisol es una hormona producida por las glándulas suprarrenales en respuesta al estrés y los niveles bajos de glucosa en sangre.

Por Yolanda Vázquez Mazariego



Principales funciones

- **Metabolismo:** Favorece la producción de energía a partir de grasas, proteínas y carbohidratos.
- **Respuesta al estrés:** Ayuda al cuerpo a reaccionar en situaciones de emergencia.
- **Sistema inmunológico:** Reduce la inflamación y modula la respuesta inmune.



Síntomas de cortisol ALTO

Cuando los niveles de cortisol se mantienen elevados de manera crónica, pueden causar efectos negativos en la salud, como:



- ▲ **Aumento de peso y acumulación de grasa abdominal**
- ▲ **Pérdida de masa muscular y ósea** (degrada proteínas musculares para obtener energía).
- ▲ **Problemas del sueño** (interfiere con la producción de melatonina).
- ▲ **Fatiga crónica y agotamiento** (el sistema nervioso se sobrecarga).
- ▲ **Problemas digestivos** (la digestión se ralentiza y puede aparecer molestias y diarreas).
- ▲ **Alteraciones emocionales** (falta de control, cambios de humor, ansiedad, depresión, etc.)

- ▲ **Problemas de piel** (mayor sensibilidad, alergias y sudor).
- ▲ **Disminución de la función inmune** (mayor riesgo de infecciones).
- ▲ **Aumento del riesgo de diabetes** (estimula la liberación de glucosa en sangre en el hígado).
- ▲ **Problemas cardiovasculares** (incrementa la presión arterial y el colesterol).
- ▲ **Ansiedad, depresión e irritabilidad** (afecta los neurotransmisores cerebrales).



¿Cómo REDUCIR el cortisol de manera natural?

▲ Control del estrés

- Practica meditación, respiración profunda o mindfulness.
- Dedica tiempo a actividades placenteras como leer, escuchar música o estar en la naturaleza.

▲ Sueño de calidad y suficiente

- Intenta dormir entre 7-9 horas, de calidad.
- Mantén horarios regulares de sueño.
- Evita pantallas (móviles, TV) al menos 1 hora antes de dormir.

▲ Ejercicio

- Actividades como yoga, caminar o entrenamientos moderados ayudan a reducir el cortisol.

- El ejercicio ayuda a reducir el cortisol, pero evita el sobreentrenamiento, ya que entrenamientos excesivos pueden elevarlo.

▲ Alimentación equilibrada

- Incluye proteínas, grasas saludables y carbohidratos complejos en tus comidas.
- Evita el consumo excesivo de café, azúcares refinados y ultraprocesados.
- Consume alimentos ricos en magnesio y omega-3 (aguacates, frutos secos, pescado, chocolate negro).

▲ Hidratación

La deshidratación aumenta el cortisol. Bebe suficiente agua a lo largo del día.

▲ Vida social y plena

Conéctate con personas positivas. Compartir tiempo con familia y amigos reduce el estrés y mejora el estado de ánimo.

▲ Descanso mental

Agenda pausas en tu día, y tiempo para la desconexión y ocio. El exceso de trabajo y preocupaciones constantes elevan el cortisol.



UN LIBRO PARA TU SALUD

¿Te duele la espalda? ¿Sobrevives a base de analgésicos y antiinflamatorios? Este libro es para ti. El entrenador personal y osteópata Pablo Iglesias,

conocido en RRSS como @pablo.pilatesreal, lleva años enseñándonos como mejorar la postura, clave para mejorar la fuerza, evitar la ganancia de peso, las lesiones y el dolor y retrasar el envejecimiento. Acaba de publicar el libro **"Muévete para vivir"**, una guía muy práctica con su método R-Evolución Postural, basado en 3 pilares: Reconocer, Reacondicionar y Reconstruir. Un plan de acción diaria con 15 minutos de ejercicios diarios para mejorar tus hábitos posturales y transformar tu vida.



Alerta: Un hábito no se hace en 21 días

Un estudio realizado en la Universidad de Australia del Sur ha encontrado que crear nuevos hábitos lleva mucho más de 21 días, requieren un mínimo de 2 meses y hasta casi un año para crearse. El estudio de más de 2600 participantes también encontró que es importante planificar y tener la intención de llevar a cabo una nueva conducta, y que los factores que pueden influir en el éxito a la hora de conseguirlo, son la frecuencia con la que realizamos la nueva actividad, el momento de la práctica, por ejemplo incluirlo en la rutina matutina, reservar tiempo en la agenda para conseguirlo, preparar con antelación lo que necesitamos, por ejemplo dejar la ropa y las zapatillas de deporte preparadas la noche anterior, o tener comida saludable ya en la nevera, etc. Pero, especialmente, conseguiremos nuestro objetivo si disfrutamos con el nuevo hábito que nos proponemos. Desde Sport Life, te animamos a hacer más deporte, alimentarte mejor y tener una vida más saludable creando nuevos hábitos que te hagan más feliz. **Fuente:** DOI: [10.3390/healthcare12232488](https://doi.org/10.3390/healthcare12232488)



¿Aún no practicas el ayuno?

Un estudio realizado en las universidades de Granada (UGR) y Navarra (UPNA) ha analizado los beneficios del ayuno intermitente. Los científicos han realizado un estudio pionero con 197 participantes, publicado en la revista *Nature Medicine*, que revela que no comer nada desde las 5 de la tarde hasta las 9 de la mañana del día siguiente (ayuno temprano), es una estrategia segura y efectiva para mejorar la regulación del azúcar en sangre y reducir la grasa subcutánea abdominal, es decir, la grasa que se encuentra justo debajo de la piel. El ayuno podría ayudar a perder peso y mejorar la salud cardiovascular en personas con obesidad. **Fuente:** DOI: [10.1038/s41591-024-03375-y](https://doi.org/10.1038/s41591-024-03375-y)

MÁS SANOS CON LOS BAÑOS EN AGUA FRÍA

En una revisión sistemática y un metanálisis exhaustivo, los investigadores de la Universidad de Australia del Sur han estudiado en profundidad los efectos de la inmersión en agua fría sobre la salud y el bienestar. Al analizar los datos de 11 estudios con 3177 participantes, los investigadores han descubierto que la inmersión en agua fría puede reducir el estrés, mejorar la calidad del sueño y aumentar la calidad de vida. ¿Te animas? La inmersión en agua fría implica sumergir el cuerpo parcial o totalmente en agua fría, a temperaturas entre 10 y 15 °C, hasta la altura del pecho o por encima, y durante un tiempo mínimo de 30 segundos, también duchas frías, baños de hielo y zambullidas en agua fría. **Fuente:** DOI: [10.1371/journal.pone.0317615](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0317615)

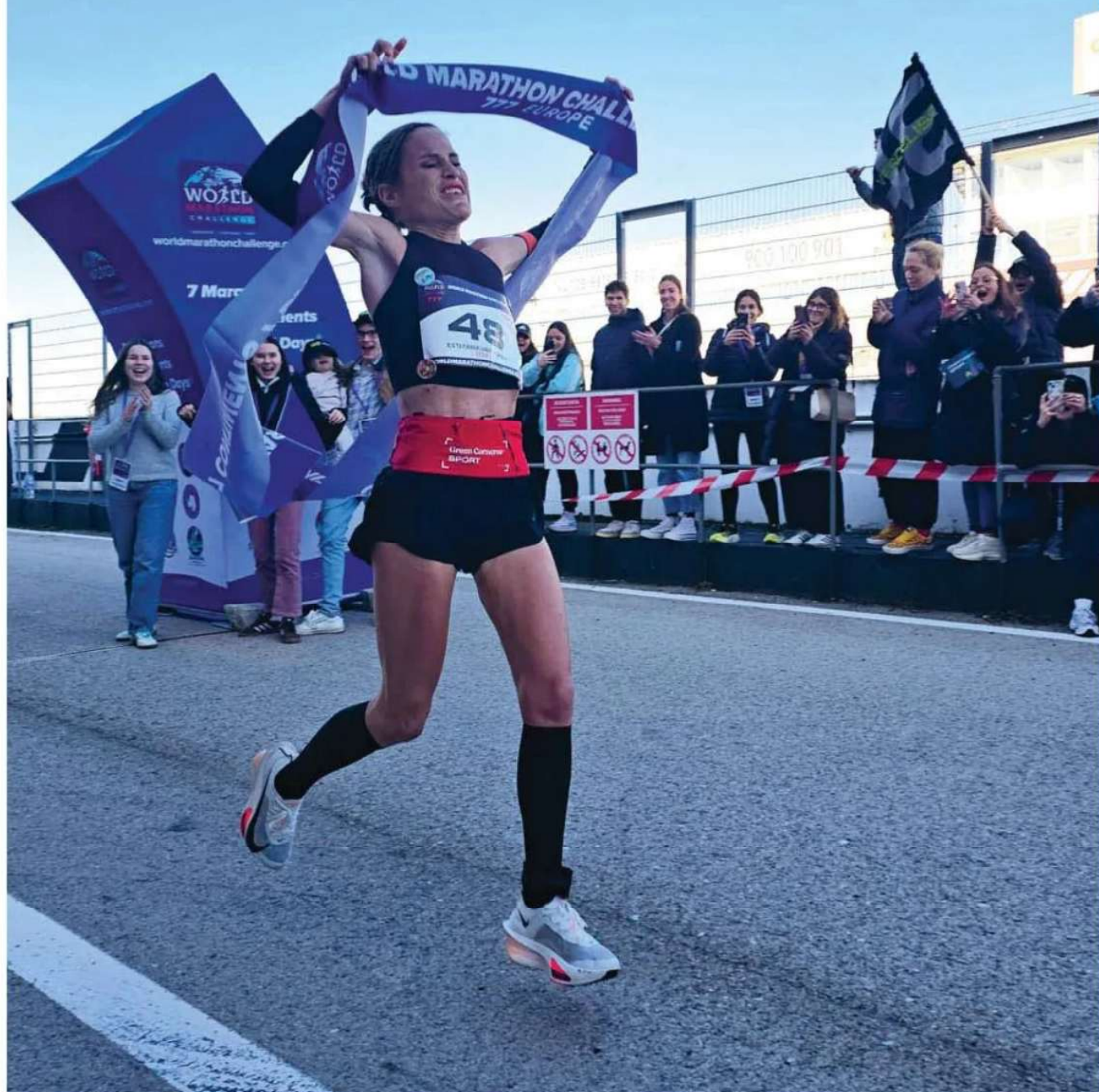


Ser sociable puede retrasar la aparición de la demencia cinco años

Buenas noticias para las personas más sociables. Según un estudio, tener una vida social activa puede retrasar 5 años la aparición de demencia. Las actividades sociales como visitar amigos, salir a cenar, viajar, fiestas, ir a la iglesia e incluso jugar al bingo, pueden ayudar a mantener el cerebro sano, según una nueva investigación realizada en la Universidad de Rush y publicada en *Alzheimer's & Dementia: The Journal of the Alzheimer's Association*, que muestra que la actividad social frecuente puede ayudar a prevenir o retrasar la demencia en la vejez. **Fuente:** DOI: [10.1002/alz.14316](https://doi.org/10.1002/alz.14316)

LA IMPARABLE VERDELISS

Primera mujer en ganar el
World Marathon Challenge



39 años, madre de 8 hijos, y campeona absoluta, ganando también a todos los hombres, del World Marathon Challenge, el reto de correr 7 maratones en 7 Continentes en 7 días. Estefanía Unzu, conocida en las redes sociales como Verdeliss, fue cuarta en la prueba inicial en la Antártida, para ganar de forma consecutiva en Sudáfrica, Australia, Dubái, España (en el madrileño circuito del Jarama donde la visitó su familia) y Brasil. La cosa se complicó en el maratón final en Miami. Allí tuvo una gran pàjara en la segunda mitad de los 42,195 km, llegando a vomitar en varias ocasiones. Entró séptima en meta, pero hizo valer la ventaja de casi una hora que tenía para llevarse el trofeo de cristal como campeona (primera mujer de la historia en conseguirlo) de una de las pruebas más exigentes del mundo. *"Esto ha sido como una película, como que me he disociado y todavía no he vuelto sobre mí misma. Estoy vacía de energía, pero llenita de amor"*. Verdeliss destacaba la dureza de la prueba, no sólo por los 7 maratones sino también por los cambios constantes de huso horario, altitud y temperatura. *"De verdad que el tema de los ritmos circadianos es algo muy bestia, muy heavy. Vas saltando, diferentes horarios, diferentes altitudes, diferentes temperaturas... Hoy estás aquí, mañana estás allá y entre tanto no te adaptas. Las horas de sueño han sido dos o tres diarias como mucho y para nada reparadoras"*. La deportista navarra, actual campeona de España de 100 km, no se ha quedado con ganas de más. *"No creo que vuelva a hacer esto en un corto espacio de tiempo. Está muy guay el mundo de la ultradistancia, de los desafíos que hay muy bestias, pero prefiero no ir más allá porque si paso esta frontera... es que es muy dura, es muy salvaje"*.



A Verdeliss le ha sorprendido cómo ha respondido su organismo. *"Voy a seguir cuidando este cuerpecito, he terminado cansada pero no dolorida, es un chasis increíble. No me duele nada, ni las caderas, ni las rodillas, nada a nivel articular... Lo único que noto es fatiga en los cuádriceps. Pero no he tenido ni un solo calambre y eso que he estado corriendo en humedades súper extremas, en calor, que ya lo podéis ver por las quemaduras solares. El cuerpo me ha respondido maravillosamente"*. Este reto ha tenido también su lado solidario. Verdeliss ha recogido fondos para la investigación del Síndrome de Menke-Hennekam, una enfermedad rara que afecta sólo a 81 personas en el mundo. Su objetivo es recaudar 35.000 euros para la investigación. Lo hace por Claudia, una niña diagnosticada de esta enfermedad. Sus padres decidieron crear la asociación @lasmilbatallasdeclaudia. *"Con tan solo 6 añitos acumula muchas más hospitalos y cirugías de las que nadie desearía. Y es que los problemas respiratorios son recurrentes...pero además sufre de afectación neurológica, ceguera de un ojo, dificultad en la marcha y en la alimentación (necesita un botón gástrico). Para las familias afectadas por una enfermedad rara, la maratón es diaria...y la meta parece no llegar nunca"*.



Deportistas solidarios

→ MADRID CON LA ELA

El próximo 29 de junio llega la 2ª edición de la carrera "Madrid con la ELA" que destina todos sus beneficios a AdELA, la Asociación Española de ELA, para la atención asistencial de los afectados por esta cruel enfermedad. Puedes elegir entre 10 y 5 km. Muy pronto se abren inscripciones en la web oficial. www.carreramadridconlaela.es



→ ¡CORRE CONMIGO!

Espectacular la labor que realiza "Corre amb mi" que desde 2011 consiguen que las personas con discapacidad puedan también disfrutar del ambiente de las carreras populares. Una gente maravillosa que empujan las sillas de esas personas que no podrían de otra manera ser finishers. www.correambmi.org



→ LOS KILÓMETROS QUE PUEDEN CAMBIAR EL MUNDO

Oxfam Intermon organiza un año más el Trailwalker, una marcha deportiva y solidaria en equipos, que consiste en recorrer 100 km en 32 horas, 55 km en 16 horas, 25 km en 6-8 horas o 10 km en 4 horas. ¿El objetivo? Convertir tus kilómetros en agua. Con los donativos respondemos a la pobreza causada por el cambio climático. Hay dos sedes en 2025: del 5 y 6 de abril en Girona y el 31 de mayo en Madrid. www.oxfamintermon.org/es/trailwalker

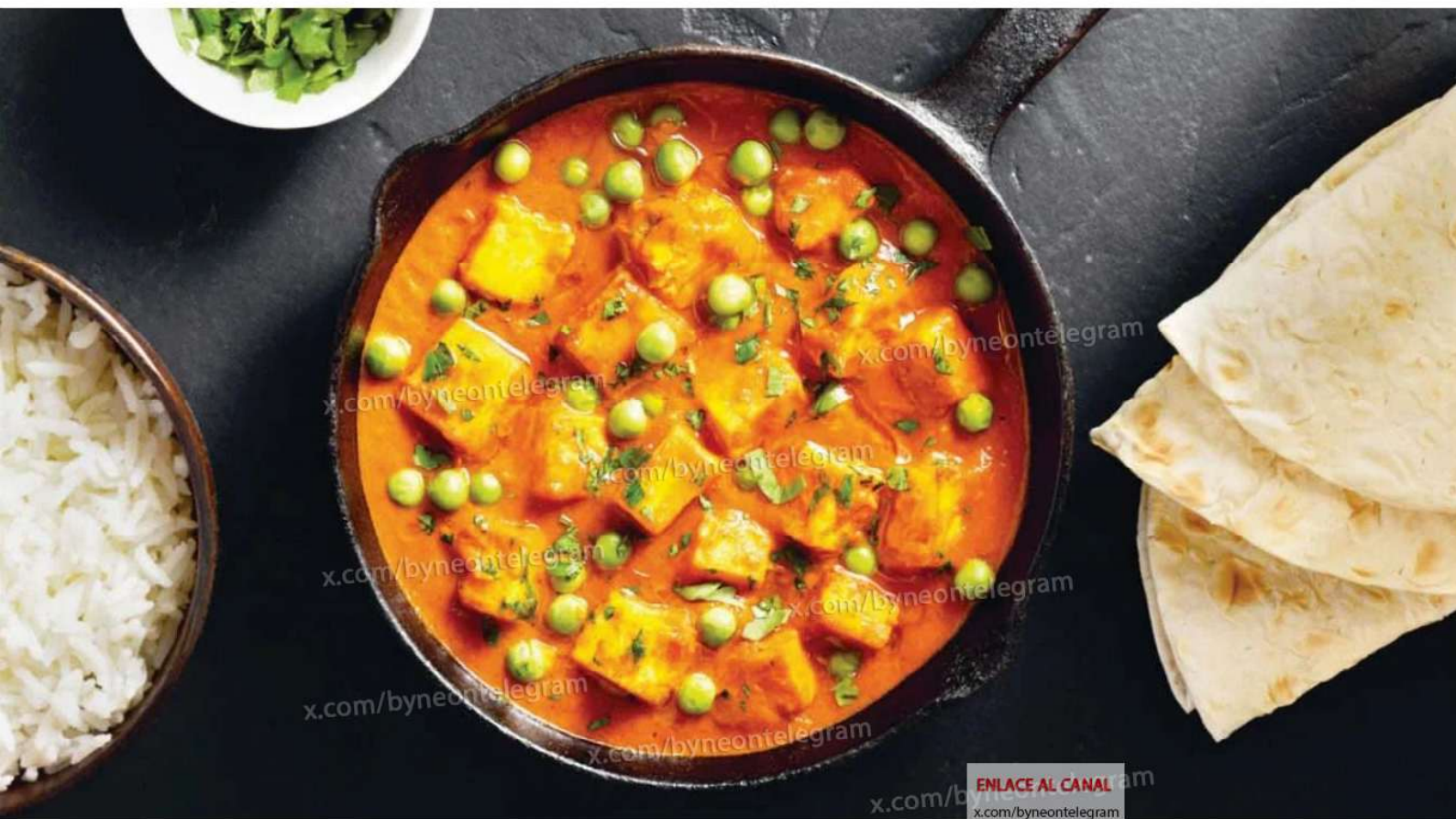
Si conoces personas cuya historia merece ser contada en esta página mándonos un correo a sportlife@sportlife.es indicando en el asunto "Deportistas solidarios".



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

SUPER ALIMENTOS

EL MEJOR COMBUSTIBLE PARA RENDIR MÁS



¿Qué comemos hoy?

Receta de Masala de queso fresco con guisantes

Este plato es un clásico de la cocina india conocido como *Matar Paneer*, combina el queso fresco indio o *paneer*, con guisantes, en una sabrosa y la especiada salsa de tomate y con las especias del *garam masala*. Es una comida vegetariana, reconfortante, nutritiva y llena de sabor.



ENLACE AL CANAL

Ó escanea el código QR:

Por YOLANDA VÁZQUEZ MAZARIEGO
Fotos: THINKSTOCKPHOTOS

Tiempo: ¡Lista en 30-40 minutos!

¿QUÉ NECESITO?

Ingredientes para 4 personas

- 200 g de queso fresco o paneer (o tofu)
- 1 taza de guisantes (frescos o congelados)
- Aceite de coco o de oliva
- Un bote de leche de coco
- 2 tomates triturados
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo
- Jengibre rallado
- Media cucharadita de semillas de comino
- Especias: cúrcuma molida y mezcla de Garam masala (comino, cilantro, cardamomo, canela, clavo, pimienta negra y nuez moscada)

¿CÓMO LO PREPARO?

En una sartén a fuego medio con aceite de coco o de oliva, tuesta ligeramente las semillas de comino y sofríe la cebolla, el ajo y el jengibre picados hasta que estén tiernos. Añade la cúrcuma y las especias de Garam masala y remueve para que se mezcle unos segundos. Incorpora los tomates triturados y cocina hasta que espese. Agrega los guisantes frescos o congelados, añade leche de coco (o leche evaporada) y cocina a fuego lento, hasta que los guisantes estén tiernos. Vuelve a añadir agua y los cubos de queso fresco o tofu, mezcla con cuidado para que no se rompan, y deja a fuego bajo hasta que la salsa esté cremosa.

Puedes añadir cilantro fresco y acompañarlo de un bol de arroz o pan indio *naan*.

Consejo: Puedes sustituir el *paneer* por un queso fresco, o por tofu si prefieres una opción vegana.

Esta receta de **Masala de queso paneer con guisantes** es rica en proteínas de alta calidad, antioxidantes, vitaminas y minerales, favorece la digestión, tiene propiedades antiinflamatorias y antimicrobianas, regula el azúcar en sangre, ayuda en la salud cardiovascular, refuerza el sistema inmunológico y proporciona energía sostenida, lo que la convierte en una opción nutritiva y saludable para deportistas y personas que buscan una comida equilibrada y vegetariana.

GUISANTE

El superalimento

El **guisante** (*Pisum sativum*) es una legumbre altamente nutritiva y versátil. Se consume fresco, seco, congelado o en productos procesados como harinas y proteínas en polvo.

Es un alimento muy interesante para deportistas, una opción nutritiva y deliciosa, que aporta proteínas de alta calidad biológica, fibra, antioxidantes y vitaminas esenciales, y su consumo está asociado a muchos beneficios para la salud. Su versatilidad en la cocina los hace una elección práctica y saludable para cualquier comida.



VALORES NUTRICIONALES DEL GUISANTE FRESCO (POR 100 G)

Carbohidratos:
14 g

Azúcares naturales:
6 g
Fibra: 5 g

Grasas:
0,4 g

Calorías:
81 kcal



Proteínas:
5 g

Vitaminas:

Vitamina C: 40 mg (67% del Valor Diario Recomendado, VDR)
Vitamina K: 24.8 µg (31% del VDR)
Ácido fólico (B9): 65 µg (16% del VDR)
Vitamina A: 765 UI (15% del VDR)

Minerales:

Hierro: 1.5 mg (8% del VDR)
Potasio: 244 mg (7% del VDR)
Magnesio: 33 mg (8% del VDR)
Fósforo: 108 mg (11% del VDR)
Zinc: 1.2 mg (8% del VDR)

Agua: 79%

DESCUBRE LA PROTEÍNA DE GUISANTE

Cada vez es más común elegir suplementos de proteína vegetal, y la proteína de guisante es una de las opciones más populares cuando optas por una proteína de calidad para vegetarianos o veganos.

Se obtiene a partir de guisantes amarillos secos molidos hasta convertirlos en harina, después de lo cual se procesan aún más para que la proteína se pueda separar de los almidones. Los aislados pasan por un paso de filtración adicional, eliminando la mayor parte de los carbohidratos y la fibra, lo que da lugar a un polvo concentrado con unos 90% de proteína en peso. Dependiendo de la marca, una proteína de guisante en polvo puede tener de 15 a 25 gramos de proteína por ración.

Tiene una alta calidad proteica, ya que contiene todos los aminoácidos esenciales, aunque es ligeramente más baja en metionina y cisteína, pero se puede combinarse con otros vegetales como el arroz, legumbres o semillas para obtener una proteína completa con un perfil óptimo de aminoácidos.

Es rica en aminoácidos de cadena ramificada (BCAA), como leucina, isoleucina y valina, que son clave para el desarrollo muscular y la recuperación. Tiene la ventaja de que es de fácil digestión, suele causar menos problemas digestivos en comparación con otros suplementos proteicos, porque no contiene lactosa y tiene un bajo contenido en fibra.



BENEFICIOS PARA LA SALUD

>1. Fuente de proteínas vegetales:

Una excelente fuente de proteínas vegetales de buena calidad. Combinados con otros alimentos (como arroz o cereales integrales), proporcionan todos los aminoácidos esenciales.

>2. **Ricos en fibra:** Mejoran la digestión, promueve la salud intestinal, y ayudan a mantener estables los niveles de azúcar en sangre.

>3. **Control del colesterol:** Su contenido de fibra soluble ayuda a reducir el colesterol LDL ("malo"), contribuyendo a la salud cardiovascular.

>4. **Antioxidantes:** Contienen compuestos como flavonoides, carotenoides, polifenoles y vitamina C, que protegen las células contra el daño oxidativo y ayudan a reducir la inflamación.

>5. **Control del peso:** Son bajos en calorías pero ricos en fibra y proteínas, lo que aumenta la sensación de saciedad y ayuda a controlar el apetito.

>6. **Salud cardiovascular:** Su contenido en potasio, magnesio y fibra contribuye a regular la presión arterial y reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.

>7. **Salud ósea:** Contienen vitamina K, magnesio y fósforo, que son esenciales para mantener huesos fuertes y saludables.

>8. **Control de la insulina:** Los carbohidratos de los guisantes tienen un índice glucémico bajo, lo que significa que liberan energía lentamente, ayudando a estabilizar los niveles de azúcar en sangre.

>9. **Fuente de hierro:** Aunque es hierro no hemo (de origen vegetal), contribuye a prevenir la anemia, especialmente si se combina con alimentos ricos en vitamina C como pimientos, brócoli o cítricos, para mejorar su absorción.

>10. **Salud ocular:** Los guisantes contienen vitamina A y luteína, que ayudan a proteger la visión y prevenir problemas oculares relacionados con la edad, como la degeneración macular.



Por Olga Castañeda

Ritmo y Cadencia

Claves para dominar tus entrenamientos de fuerza

Cuando hablamos de entrenamiento de fuerza, pensamos en levantar pesos, en sudor y esfuerzo. Pero ¿alguna vez te has preguntado cómo afecta el ritmo al resultado? Te adelanto algo: ¡Es crucial! Ajustar la cadencia de tus movimientos puede marcar la diferencia entre un progreso estancado y el salto al siguiente nivel.



@vive.tu.cuerpo www.vivetucuerpo.com

Fotos: Pablo Gutiérrez Capistrano @pablogcapistrano / www.pablogcapistrano.com

Agradecimientos AMA Centro de Yoga

@amacentrodeyogatf/amacentrodeyogatf.com



Periodista especializada en Salud y Bienestar. Nutricionista. Profesora certificada de Yoga, Pilates y Meditación. Entrenadora integral. Desde hace más de 16 años mi vocación está entregada a la divulgación sobre bienestar integral y envejecimiento activo. Me siento afortunada de poder hacerlo desde distintos ámbitos: como profesora, en centros de entrenamiento, estudios de yoga y pilates, empresas; y como periodista en Sport Life y YogaFit. Vive Tu Cuerpo es el canal por el que doy voz mediante distintas prácticas. Me encuentras en IG: @vive.tu.cuerpo, en www.vivetucuerpo.com y en mi canal de You Tube.

"NO ES CUÁNTO LEVANTAS, SINO CÓMO LO HACES"

Imagina a un baterista marcando el tempo de una canción. Sin ritmo, la música pierde su magia. Lo mismo ocurre durante el entrenamiento. El ritmo no es solo mover el peso arriba y abajo; es la coreografía entre control, tiempo y tensión muscular. Un ritmo mal gestionado puede hacer que se pierda la eficacia de los ejercicios o incluso aumentar el riesgo de lesiones. Por ejemplo, realizar repeticiones demasiado rápidas puede limitar el tiempo que los músculos están bajo tensión, reduciendo su estímulo. Por otro lado, ir demasiado lento podría fatigar antes tus articulaciones que los músculos.

¿EL TRUCO? AJUSTAR LA CADENCIA A TUS OBJETIVOS: HIPERTROFIA, FUERZA MÁXIMA, RESISTENCIA O CONTROL TÉCNICO.

El ritmo se refiere a la velocidad a la que realizas las distintas fases de un movimiento. ¿Qué pasa si bajas la barra en tres segundos? ¿O si la levantas explosivamente en uno? Este control tiene un impacto directo en tu técnica, fuerza, hipertrofia (crecimiento muscular) y prevención de lesiones. No es magia, es ciencia, y te voy a enseñar cómo dominarlo para dejar salir al maestr@ que llevas dentro.

RITMOS CLAVE Y CÓMO USARLOS

Cuando entrenas fuerza, la cadencia se describe con una fórmula de cuatro números, por ejemplo 2-0-1-0. Cada dígito representa una fase del movimiento: El ritmo de cada repetición se suele medir en **cuatro fases clave**:



1\ Fase excéntrica:

El músculo se alarga
Por ejemplo, bajar en una sentadilla

2\ Pausa excéntrica:

Momento en el que detienes el movimiento antes de cambiar de dirección. Por ejemplo, en el punto más bajo de la sentadilla

3\ Fase concéntrica:

El músculo se contrae
Por ejemplo, levantarte en la sentadilla

4\ Pausa concéntrica:

El final del movimiento, donde puedes mantener la posición antes de repetir.

Por ejemplo, si te dicen "usa un ritmo 3-1-1-0", significa que bajas en 3 segundos, haces una pausa de 1 segundo, subes en 1 segundo y no descansas al final. Este control puede cambiar por completo la forma en que entrenas.

APLICACIÓN PRÁCTICA

CÓMO USAR EL RITMO PARA ALCANZAR TUS OBJETIVOS

«TÚ TIENES
EL CONTROL.
HAZLO
CONSCIENTE.
HAZLO TUYO.»

TIPOS DE RITMO

Explosivo (1-0-X-0):

Ideal para mejorar potencia y velocidad.

Ejemplo: Saltos o arrancadas.



Controlado (3-1-2-0):

Perfecto para la hipertrofia, maximizando el tiempo bajo tensión.

Ejemplo: Flexión pectoral.

**¡OJO! ELIGE PESOS
MODERADOS
PARA PRACTICAR
LA TÉCNICA ANTES
DE AUMENTAR LA
CARGA.**



**RECUERDA: NO IMPORTA CUÁNTO PESO LEVANTES SI LO HACES
SIN CONTROL. LA VERDADERA FUERZA ESTÁ EN LOS DETALLES.**



«DOMINA EL RITMO, DOMINA TUS ENTRENAMIENTOS»

El control del ritmo y la cadencia no es solo para los más avanzados. Es una herramienta que todos podemos usar, desde principiantes hasta atletas experimentados, para mejorar la técnica, reducir el riesgo de lesiones y sacar el máximo partido a cada entrenamiento.

Lento (4-1-4-1):

Excelente para principiantes, rehabilitación o fortalecimiento.

Ejemplo: Zancada atrás.



*Variación para este ritmo: Incluir elementos retadores como un banco y hacer la zancada búlgara.



BENEFICIOS: MÁS QUE MÚSCULOS, UNA MENTE Y CUERPO EN SINTONÍA

Controlar el ritmo y la cadencia durante tus ejercicios no solo transforma tu entrenamiento, ¡también transforma tu cuerpo y tu mentalidad!

1\ Mayor activación muscular:

Al realizar movimientos controlados, especialmente en la fase excéntrica (bajada), activas más fibras musculares, lo que se traduce en mayor fuerza y crecimiento.

2\ Técnica impecable:

Una ejecución lenta y medida te permite centrarte en los detalles del movimiento, corrigiendo errores y optimizando tu postura. Esto es crucial para progresar sin lesiones.

3\ Prevención de lesiones:

El ritmo controlado reduce movimientos bruscos e inestables, protegiendo tus articulaciones y músculos de cargas innecesarias.

4\ Resultados más rápidos y visibles:

Al trabajar más conscientemente, aprovechas cada repetición al máximo. No solo haces "más", lo haces "mejor". Esto impacta directamente en tu fuerza, resistencia y composición corporal.

5\ Mejora la conexión mente-músculo:

Controlar cada fase del ejercicio aumenta tu conciencia corporal, ayudándote a "sentir" el músculo que estás trabajando. Esto potencia la eficiencia de tus movimientos.

6\ Versatilidad para alcanzar tus metas:

¿Quieres fuerza, hipertrofia o resistencia? El control del ritmo te permite personalizar cada ejercicio según tu objetivo específico.

7\ Un entrenamiento más desafiante y efectivo:

Incluso con menos peso o sin equipamiento, un ritmo lento puede hacer que cualquier ejercicio sea increíblemente intenso, perfecto para entrenamientos en casa o con poco material.

8\ Mayor enfoque y disciplina:

Al centrarte en contar los tiempos de cada repetición, entrenas también tu mente para estar presente en el momento. Esto no solo mejora tu entrenamiento, sino también tu concentración en otras áreas de tu vida.



**¡RETO
SPORT LIFE!**

Durante tu próxima semana de entrenamiento, prueba a incluir ritmos específicos en al menos tres ejercicios. Lleva un registro de cómo te sientes y los resultados que obtienes. ¿Preparad@ para notar el cambio?

SQUAT SKATER: *TU SQUAT MÁS RETADOR*

El híbrido que construye músculo y dispara tu movimiento. Más dominante de cadera que un Squat, y más dominante de rodilla que un peso muerto. Si no lo pruebas, es que no te gustan los retos.



Tommy es entrenador personal, fundador de TommyTraining. Piensa cosas que escribe en un papel y ayuda a gente increíble a ser increíblemente fuerte.

[@tommytraining](https://www.instagram.com/tommytraining) /
www.tommytraining.com



Voy a hablarte de una gema, una piedra preciosa dentro del universo Squats.

Hoy tiro para casa y descubro mi squat unilateral nº1, mi joya más preciada, la que me hace brillar, sudar y acordarme de todas las madres de las fibras del cuádriceps y glúteo.

Te presento un amigo: el Squat Skater o Squat Patinador. Y, antes de que empieces a prejuizar, te explico que yo también pensé lo mismo que tú: "No creo que pueda hacer eso..."

Es obvio que no puedes saltar desde la emoción y empezar a probar esto mañana si aún no controlas un Squat pesado ni tienes cierta experiencia, pero si pasas el filtro y quieres cambiar por completo tu juego, ámate: vas a flipar.

Yo empecé con muuuucha timidez, paso a paso. Hoy en día puedo decir que es la ejecución que más autoconfianza me aporta.

Cuando hago mi performance de Squat Skater me siento especial, una estrella de rock ovacionada por la soledad y el silencio de mi estudio de 40m².

Y es que...

"Para construir unas piernas fuertes y potentes hay mucho más que el Squat y peso muerto con barra".

Todo tiene su lugar, pero sin lugar a duda alguna, el ejercicio unilateral va a ayudar a trabajar desequilibrios entre lados, mejorar la coordinación equilibrio, estabilidad y la capacidad atlética a la vez que te hace más resistente a las lesiones.

El trabajo unilateral puede dividirse en dos categorías:

- Asistido – como en una zancada o un Squat Split Bilgarn (la pierna libre tiene mucho menos carga, pero sigue asistiendo en algo al ejercicio).
- Sin soporte – como en un peso muerto a una sola pierna o nuestro Squat Skater o Patinador (donde el ejercicio se hace únicamente a una pierna, sin asistencia ni soporte alguno).

El mejor ejercicio sin soporte es el Squat Skater.

¿Por qué?

Porque de todos los ejercicios unilaterales sin soporte es el que permite mayor rango de movimiento y mayor sobrecarga potencial.

Porque es un híbrido, no es sólo un ejercicio de Squat unilateral, sino que tiene un componente de bisagra de cadera unilateral.

Construyen fuerza en el tren inferior y añade tamaño a tus piernas y glúteos, sin machacar tu espalda, caderas o rodillas.

¡BOOM!

Hay un problemita:

Muchísima gente no quiere hacerlos porque:

- Lleva algo de tiempo conseguir la técnica adecuada.
- Son duros...y te bajan los humos.

Aquí tienes la forma y la progresión adecuada para dominar este grandioso ejercicio. Sé perseverante, invierte tiempo y tendrás una acompañante que te hará famoso/a de por vida.

La progresión hacia el ejercicio unilateral (y total) más retador que hay:



1\ SQUAT SKATER ASISTIDO (con TIRAS DE SUSPENSIÓN)

La primerísima opción es ejecutar el ejercicio asistido, con ambas manos sujetando unas tiras de suspensión.

- Sujeta las tiras con ambas manos, de manera suave.
- Ejecuta el Squat a una pierna dirigiendo el cuerpo hacia atrás.
- Mantén el agarre de asistencia (tus brazos se extenderán por el traslado del cuerpo).
- Toca ligeramente el apoyo del suelo con la rodilla libre y vuelve arriba.

2\ SQUAT SKATER ASISTIDO (APOYO en BARRA)

Esta es una opción muy parecida que puede ser secuencia de la primera o, simplemente, puede ser la primera alternativa de aprendizaje.

- Asiste con tus manos en una barra colocada a la altura de la cintura aproximadamente.
- Ejecuta el Squat a una pierna dirigiendo el cuerpo hacia atrás.
- Mantén el agarre de asistencia (tus brazos se extenderán por el traslado del cuerpo).
- Toca ligeramente el apoyo del suelo con la rodilla libre y vuelve arriba.



4\ SQUAT SKATER (THE REAL ONE!)

La joya de la corona.

- Sujeta dos mancuernas relativamente ligeras con tus manos a los lados del cuerpo. Entiende que las mancuernas harán más trabajo de apoyo al equilibrio total que de sobrecarga del ejercicio.
- Desciende hacia atrás manteniendo la pierna libre siempre flexionada y en el aire.
- A la misma vez, dirige el torso hacia adelante, inclinándose para facilitar el control y equilibrio total y extendiendo ambos brazos totalmente.
- Toca suavemente el suelo con la rodilla libre (sin descansar en el apoyo) y vuelve hacia arriba.



3\ DESLIZAMIENTO con PIERNA LIBRE APOYADA

Aquí comienzas a ejecutar sin asistencia de manos, pero sí que ayudas a la ejecución deslizando la pierna libre hacia atrás en contacto con el suelo.

Además, comienzas a aprender el patrón de "contra-equilibrio" extendiendo ambos brazos al frente por completo.

- Sujeta dos mancuernas relativamente ligeras con tus manos a los lados del cuerpo, entiende que las mancuernas harán más trabajo de apoyo al equilibrio total que de sobrecarga del ejercicio.
- Desliza la pierna libre hacia atrás y siempre en contacto con el suelo.
- Dirige el torso hacia adelante, inclinándose para facilitar el control y equilibrio total.
- A la vez que deslizas, haciendo una especie de zancada atrás, llevas ambos brazos totalmente extendidos al frente.
- Vuelve a la posición inicial regresando la ejecución de manera inversa.

En cualquiera de las variantes realiza 2-3 series de 5-8 repeticiones cada pierna, tanto si lo eliges como ejercicio primario de tren inferior o tras tu ejercicio bilateral más pesado para contrarrestar la carga de la columna.

No dejes que la espectacularidad que empaqueta a este ejercicio te haga desistir de intentarlo. Tiene su inversión de tiempo y energía, pero es de esas cosas que van a disparar tu ego y poner tus piernas como dos troncos de árbol.

Aprovecha el reto y comienza con esta progresión hasta que puedas hacerlo de manera standard, mientras sonríes y recoges tu baba del suelo.

Tommy.

5\ SQUAT SKATER con DÉFICIT (PARA ESTRELLAS)

Nivel estrella.

- Colócate sobre una plataforma elevada.
- Desciende hacia atrás manteniendo la pierna libre siempre flexionada y en el aire.
- A la misma vez, dirige el torso hacia adelante, inclinándose para facilitar el control y equilibrio total y extendiendo ambos brazos totalmente.
- Toca suavemente el suelo con la rodilla libre. Obviamente, deberás descender más y, muy probablemente, conllevará una mayor inclinación aún del torso adelante.
- Vuelve a la posición inicial ¡Buena suerte!



7\ SQUAT SKATER KETTLEBELL

Similar, pero cargando una kettlebell en agarre Goblet ó Copa.

- Sujeta la kettlebell en posición goblet, pegada al pecho.
- Haz el resto del ejercicio de manera similar a los anteriores, pero manteniendo los brazos en esta nueva posición.



6\ SQUAT SKATER con SACO

Aquí dificultamos el ejercicio sujetando la carga muy cerca del cuerpo, lo que impide la extensión de brazos y hace que la ejecución sea mucho más potente (y difícil).

- Sujeta un saco de sobrecarga cerca del pecho, abrazándolo con ambos brazos.
- Desciende hacia atrás manteniendo la pierna libre siempre flexionada y en el aire.
- Toca suavemente el suelo con la rodilla libre (sin descansar en el apoyo) y vuelve hacia arriba.



8\ SQUAT SKATER con BARRA en ZERCHER

Por último, con barra en agarre Zercher.

- Sujeta una barra entre los codos y con los puños de las manos mirando hacia arriba, en lo que se llama posición Zercher.
- Obvio, al tratarse de una barra pues podrás colocar la carga que tú quieras/puedas, aunque ya te adelanto que únicamente el peso de la barra es más que suficiente.
- Haz el resto del ejercicio de manera similar a los anteriores, pero manteniendo los brazos en esta nueva posición.

EN BUSCA DE LA **SALUD PERDIDA**



Director de
deportes de la
UAX Universidad
y director de
operaciones en
UAX Rafa Nadal
School of Sport



Estamos rodeados de nuevas tecnologías que nos permiten vivir mejor, pero... también debemos ser conscientes de los problemas de salud que conlleva esta nueva forma de vivir.

Por Raúl Notario

¿Qué es lo último que haces antes de dormir? ¿Y lo primero al despertarte? ¿Trabajas con pantallas y pasas más de 4 horas al día sentado? ¿Usas WIFI y/o Bluetooth habitualmente? ¿Tienes y usas habitualmente redes sociales? ¿Hay días en los que te cuesta "pisar la calle" y tomar la luz del sol? Si has contestado que sí a más de 2 de estas preguntas (y en el 99% de los casos será así) debes cambiar varias cosas en tu día a día para lograr mejorar tu salud, bienestar y calidad de vida.

En Sport Life llevamos décadas contándote todos los beneficios del entrenamiento de fuerza, de los buenos hábitos y de millones de cosas relacionadas con tu salud, el problema es que hoy en día ya no solo se trata de entrenar, de hacer algo de ejercicio o de intentar cuidar la alimentación. En el día a día en el que vivimos es importante tener consciencia de todo lo que nos rodea y de cómo podemos influir en el entorno para mejorar nuestra salud y bienestar, son pasos progresivos que puedes dar poco a poco y que están al alcance de todos y te los vamos a detallar en este artículo.

Cada año, uno de los datos más recurrentes y comentados por los profesionales de la salud y los medios de comunicación es el que se refiere a la tasa de sedentarismo de la población, algo que llama la atención si tenemos en cuenta que pocos de esos datos hablan de que la mayoría de nosotros somos personas sedentarias que, en ocasiones, hacemos algo de actividad física. Con suerte, un poco cada día y la mayoría de las personas, algunas veces a la semana o ninguna.

Si eres de las personas que ya cuidan su alimentación, entrenas habitualmente y, además, intentas llevar un estilo de vida saludable, pero notas que aún podrías mejorar más y estas preparada para el próximo nivel, presta mucha atención a las próximas páginas porque vamos a descubrirte los enemigos que encontramos cada día en nuestro entorno y cómo podemos combatirlos. Si aún no eres tan constante con tus entrenamientos y no dedicas tanto esfuerzo a cuidarte, no te preocupes, este artículo también es para ti. La luz artificial excesiva, los dispositivos electrónicos, los productos químicos, los plásticos y microplásticos, el exceso de exposición a las pantallas, la influencia de contaminación electromagnética, las ondas inalámbricas, la lejanía con la naturaleza... son algunos de los enemigos a los que nos enfrentamos y aquí vienen las armas para combatirlos.



1\ La luz artificial y la falta de exposición a la luz natural

Nuestro cuerpo está sincronizado con un reloj biológico interno conocido como ritmo circadiano, un ciclo de aproximadamente 24 horas que regula procesos vitales como el sueño, la temperatura corporal, la producción hormonal y el metabolismo. Este reloj interno se ajusta mediante señales externas, **siendo la luz solar el factor más determinante en su regulación**. La luz solar actúa sobre una región del cerebro ubicada en el hipotálamo, aquí se recibe información sobre la cantidad de luz del entorno a través de la retina y, en función de ello, regula la liberación de hormonas como la **melatonina y el cortisol**, esenciales para la vigilia y el sueño. **De día la exposición a la luz solar reduce la producción de melatonina y aumenta la secreción de cortisol y serotonina**, lo que nos mantiene alerta, activos y con un estado de ánimo equilibrado. **Al anochecer, la disminución de luz natural estimula la producción de melatonina, favoreciendo el sueño y la recuperación del organismo**. Cuando no recibimos suficiente luz solar, especialmente en la mañana, los ritmos circadianos pueden desajustarse, generando problemas como trastornos del sueño, fatiga y bajo rendimiento, desequilibrios hormonales y alteraciones metabólicas. **Para ayudar a nuestro organismo a regular los ritmos circadianos debemos exponernos al sol de la mañana y también a la luz de la puesta de sol.**

Otro enemigo de nuestros ritmos circadianos, además de las pantallas y la luz azul, **son las luces artificiales**. Cada vez son más las personas que presentan cierto malestar o dolores de cabeza cuando entran en grandes superficies comerciales o cuando se exponen a **luz artificial** de mucha intensidad y es lógico, no estamos diseñados para recibir estímulos de este tipo, sobre todo si vamos cuando ya ha caído el sol, ya que por un lado el organismo debería estar produciendo ya melatonina y recibe una información contradictoria debido a la luz que entra por la retina. También es muy importante no exponernos a la luz azul (pantallas de TV, móvil, ordenador...) una vez cae la noche, pero, sabemos que eso es prácticamente imposible en el mundo en el que vivimos, por eso tenemos algunas soluciones que proponerte. Afortunadamente, la ciencia avanza para cuidarnos y existen en el mercado gafas que bloquean todas las longitudes de onda de luz azul y un 85% de la luz verde, lo que aporta protección y nitidez en la visión. También puedes usar gafas de lente amarilla si trabajas con pantallas durante el día. Así evitas la fatiga visual y mejoras la concentración, haciendo mucho más amable el entorno que nos rodea, que no es para nada natural. Este tipo de gafas son ideales cuando nos exponemos a luces artificiales, ya sea de día (amarillas) o de noche (naranjas o rojas) y solo presentan un problema, que cuando las usas es complicado dejar de hacerlo.



Otro truco o consejo que puedes seguir es utilizar iluminación natural una vez cae la noche, como unas velas. Es innegable reconocer que todos nos sentimos relajados y en calma cuando nos sentamos junto al fuego de una chimenea o cuando tenemos una cena romántica con nuestras parejas y utilizamos la luz de las velas para iluminar la sala. Eso tiene un motivo muy claro y no es otro que el de utilizar luces que provienen de la naturaleza. Llevamos miles de años utilizando la luz del fuego para iluminarnos y calentarnos y el organismo lo identifica como algo natural, que no afecta negativamente a nuestro organismo.

¿Qué pasa si quiero dar un paso más allá y no tengo tiempo de tomar la luz del amanecer o la del atardecer?

En los últimos años, se han comenzado a utilizar lámparas de luz roja e infrarroja, también conocida como **fotobiomodulación**, una técnica no invasiva que utiliza longitudes de onda específicas de luz roja e infrarroja para estimular procesos biológicos en el cuerpo. **Este tipo de lámparas ha ganado popularidad en los últimos años debido a sus múltiples beneficios potenciales para la salud, respaldados por investigaciones científicas.**

Este tipo de lámparas de luz roja e infrarroja, **actúan a nivel celular, estimulando las mitocondrias** (las "centrales energéticas" de las células) para producir más adenosín trifosfato (ATP), la molécula que proporciona energía a las células. Esto **promueve la regeneración celular, reduce la inflamación y mejora la función de los tejidos.** Además, tiene **efectos beneficiosos significativos** no solo a nivel celular y muscular, sino también **en el sistema nervioso y el sistema hormonal**, incluyendo la regulación del ritmo circadiano y la mejora del sueño. Para los deportistas también presenta beneficios a **de regeneración y mejora del rendimiento muscular** o incluso **alivio del dolor y reducción de la inflamación**, cuando nos enfrentamos a las temidas lesiones.

2\ Falta de contacto con la naturaleza y el aire libre

Es curioso como la mayoría de nosotros cuando vamos de vacaciones al campo o a la montaña, solemos presentar una mejora de nuestro bienestar y salud general percibida. Nos sentimos más descansados, con más energía, con menos "dolores". Solemos achacar esta mejoría al trabajo y al dejar de hacer todo aquella que nos estresa en el día a día, sin embargo, la realidad es que cuando entramos en contacto con la naturaleza, caminamos descalzos por la playa al aire libre, nos bañamos en el mar, en el río o disfrutamos simplemente del aire libre, estamos aprovechando la energía de la tierra para cargarnos a nosotros mismos. Recientemente, Luis Enrique, exfutbolista y entrenador del Paris St Germain, dijo en su documental "No tenéis ni p... idea" que desde que camina descalzo sobre el césped ha mejorado mucho su salud, ya no se resfría y ya no siente malestar. Quizás pueda parecer algo "raro" pero no lo es, es ciencia. Nuestro cuerpo acumula cargas eléctricas debido al contacto constante con dispositivos electrónicos y superficies artificiales. La tierra actúa como un conductor natural, permitiendo la descarga del exceso de electricidad estática, lo que puede reducir la inflamación y mejorar el equilibrio energético del organismo.

Un estudio publicado en el *Journal of Inflammation Research* (2015) sugiere que la conexión con la tierra permite la transferencia de electrones libres desde la superficie terrestre al cuerpo humano. Estos electrones actúan como antioxidantes naturales, neutralizando radicales libres y reduciendo la inflamación. Además de este estudio, investigaciones del Dr. Stephen Sinatra, cardiólogo, sugieren que el **grounding** (andar descalzo sobre las superficies naturales) puede mejorar la fluidez de la sangre y reducir la viscosidad, lo que disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Como veis, eso de caminar descalzos por la naturaleza está respaldado por estudios científicos que demuestran su impacto positivo en la salud. **Al conectar con la energía de la tierra, el cuerpo experimenta una reducción en la inflamación, mejora del sueño, disminución del estrés y optimización de la circulación sanguínea.** En una sociedad donde pasamos la mayor parte del tiempo en interiores y rodeados de tecnología, recuperar esta conexión natural debe ser una estrategia clave para mejorar tu bienestar físico y mental.



¿Qué ocurre si no puedes descalzarte o si no tienes la oportunidad de pisar el césped?

Una vez más, la tecnología con propósito está para ayudarnos, por eso hemos querido probar un nuevo modelo de zapatillas que logran la conexión a tierra sin necesidad de descalzarte. Imagina que te gusta jugar al golf, o caminar por el campo sin quitarte las zapatillas y pasar frío o pincharte con piedras, ramas.... Desde zapatillas con hormas más anchas y suelas más finas de materiales naturales que permiten a los pies mantener su forma natural y andar como si fueras descalzo, a zapatillas con hilos conductores de plata y material orgánico permiten esa conexión y transferencia de energía positiva sin descalzarte. Ahora hay más variedad y puedes encontrar modelos con diseños atractivos y estéticos que te permiten ir por la vida como si fueras descalzo, cómodo y feliz.



3\ Contaminación electromagnética

La contaminación electromagnética, es la exposición excesiva a **campos electromagnéticos generados por dispositivos electrónicos, redes inalámbricas, torres de telecomunicaciones y electrodomésticos**.

En las últimas 2 décadas la exposición a redes inalámbricas y también la sobre exposición a electrodomésticos o torres de comunicación ha aumentado significativamente, por no hablar de los vehículos eléctricos. Por ejemplo, si vamos a cualquier lugar público o ciudad y buscamos en nuestro móvil redes WIFI no habrá menos de 10 o 20 probablemente.

La exposición prolongada a radiaciones electromagnéticas de alta y baja frecuencia podría estar asociada estrés oxidativo y daño celular, lo que puede contribuir al **envejecimiento prematuro**, con **alteraciones en el sueño**, debido a la interferencia con la producción de melatonina y también algunos **riesgos neurológicos y hormonales**.

¿Qué podemos hacer para luchar contra la contaminación electromagnética?

Con estos consejos podemos reducir la exposición en el hogar:

- Desconectar dispositivos electrónicos cuando no se estén usando, especialmente durante la noche. Lo ideal, siempre que se pueda, es realizar el denominado "apagón nocturno", es decir, bajar los plomos de la instalación eléctrica de todo aquello que sea posible para evitar que haya electricidad sucia circulando por nuestra instalación eléctrica.
- Evitar dormir cerca de rúters, WiFi, teléfonos móviles y electrodomésticos. Por ejemplo, nadie debería dormir con el móvil cargando junto a la mesilla de noche (algo muy habitual). Opta por dejarlo alejado y usar un despertador de pila tradicional.
- Optar por conexiones cableadas en lugar de redes inalámbricas cuando sea posible, incluyendo los auriculares.
- Usar modos de baja radiación en dispositivos como "modo avión", al menos mientras duermes.
- Mantener una distancia segura de dispositivos electrónicos, evitando apoyarlos directamente sobre el cuerpo.
- Incorporar plantas en interiores, como cactus o helechos, que pueden ayudar a absorber parte de la radiación.
- Pasar más tiempo en la naturaleza, alejado de fuentes de contaminación electromagnética.
- Practicar grounding o "conexión a tierra", caminando descalzo sobre césped, arena o tierra para descargar la acumulación de electricidad estática, tal y como ya hemos visto en el punto anterior.

Ahora intenta unir todos los agentes contaminantes y soluciones propuestas en este artículo para, poco a poco, ir incorporando soluciones en tu día a día. Imagina que vas al gym a entrenar, algo que es genial, pero ahora imagina que estás en un gimnasio sin luz natural, con máquinas eléctricas conectadas, con luz artificial... ¿ves por donde voy? No hace falta que dejes de ir a ese gimnasio, pero intenta incorporar tiempo a tu rutina al aire libre y conectar con la naturaleza para lograr equilibrarte y disfrutar de una mejor y mayor calidad de vida.



APRENDIENDO A ENTRENAR

NO ES CUESTIÓN DE CORRER MÁS
SINO DE CORRER MEJOR

Hoy toca teoría en clase de running. A todos los
runners nos gusta correr y correr, pero a veces
es mejor parar para avanzar.

Por Miguel Ángel Rabanal





Una de las mayores ignorancias que tienen los corredores es pensar que el nivel de entrenamiento es como una "cesta" ilimitada en la que cuantas más horas se dedique a correr, mayor nivel se tendrá~; pero en realidad, esta "cesta" es limitada y si la llenamos demasiado se rompe y se vacía; habrá que ver por tanto, cuál es su tope para que admita el mayor número de entrenamientos posibles sin que se rompa, realizando entrenamientos de calidad que no sobrecarguen y permitan ir adaptando y moldeando esa "cesta" para que cada vez tenga más capacidad.



Si haces siempre los mismos entrenamientos durante días y días, no puedes pedir peras al olmo y esperar mejorar con el tiempo; por tanto, debes variar periódicamente y de manera estratégica, los estímulos de volumen e intensidad del entrenamiento, sin descuidar hacer los correspondientes ciclos de descanso, para que el cuerpo lo asimile.



Cuando seguimos un plan de entrenamiento no se consiguen mayores resultados entrenando más horas, sino haciéndolo más inteligentemente, por eso la calidad prima sobre la cantidad, y para ello deberás tener en cuenta estos 10 principios del entrenamiento deportivo:

- Individualizar todo lo posible.
- Adaptar el entrenamiento al deporte practicado.
- Buscar una adecuada sobrecarga.
- Evitar la repetición de los mismos entrenamientos.
- Respetar una adaptación general.
- Partir de lo general a lo específico.
- Hacer actividades similares para producir transferencia.
- Participar de una manera activa en el proceso de entrenamiento.
- El entrenamiento tiene una parte de ciencia y otra de arte.
- Si no hay entrenamiento, se produce un desentrenamiento.

EL DESCANSO DEL CORREDOR

El mejor entrenamiento para un corredor es el descanso, y eso es muy cierto, ya que es en el periodo posterior a la actividad cuando el cuerpo se adapta a las cargas producidas por el entrenamiento para poder soportar cada vez esfuerzos mayores.

El problema surge cuando nos encontramos más cansados en los días de descanso que en los días de entrenamiento, y esto es debido a que el grado de activación que produce la actividad física (predomina el sistema nervioso simpático sobre el parasimpático) nos hace estar más despiertos y predispuestos a la actividad que cuando descansamos varios días.

A veces lesiones leves se encapsulan y se manifiestan en periodos de descanso

Algo común entre los corredores es sufrir lesiones sin causa aparente en periodos de descanso; esto produce una gran desesperación pues no se encuentra justificación alguna, generando frustración y desesperación; y aunque pueda parecer rara esta situación, es un mecanismo de protección del organismo que se protege ante pequeños daños o lesiones



de algún tejido, en periodos de estrés o de entrenamiento, encapsulándolos para así no desperdiciar energía en un periodo de activación general producido por el entrenamiento, que el cuerpo interpreta que es vital para la supervivencia.

De esta manera podemos estar entrenando duramente y no sufrir ninguna lesión, pero es en el periodo posterior a conseguir el reto o el objetivo deportivo perseguido, cuando nos relajamos para descansar, y sin aviso previo aparecen las molestias que generan confusión en el deportista que se pregunta cómo puede ser posible que cuando entrenaba duro no le dolía nada y ahora que descansa le salen molestias muy desagradables que no se esperaba. Así por ejemplo, un corredor que preparando un maratón ha realizado todos los entrenamientos con normalidad, acaba el maratón

sin ningún percance, y al mes cuando está de descanso y sin nervios, ni estrés de entrenamientos le surge una tendinitis a la que no encuentra explicación, pero como he explicado, la causa hay que buscarla meses antes cuando el tendón se deterioró en alguno de los entrenamientos de series, cuestas y tiradas largas, y si bien no se produjo una rotura, sí que se degeneró su estructura y el cuerpo tiene que repararlo a posteriori.

Y ahora te preguntarás que ocurriría si no se descansaras nunca para que el cuerpo no sacara a la luz estas pequeñas lesiones, pues sencillamente que llegaría un punto en que esa lesión encapsulada se convertirá en una lesión severa en el momento más inoportuno requiriendo un proceso de reparación y reposo muy engorroso para el deportista.

Por todo lo comentado y a pesar de que nos cueste admitirlo, cualquier deportista necesita un proceso de regeneración a través de periodos de descanso en los que se hagan bajadas en el volumen e intensidad de los entrenamientos, y en los que perder la forma va a ser una ayuda para luego rendir más en el momento elegido de la temporada, y también para evitar muchas lesiones graves de los deportistas que no respetan las leyes fisiológicas que rigen el organismo de los corredores que a veces se creen dioses y piensan que ellos nunca se van a lesionar.

LAS FRANJAS O ZONAS DE ENTRENAMIENTO

Para entrenar normalmente se establecen 5-6 zonas de entrenamiento partiendo del porcentaje de la Frecuencia Cardíaca Máxima (FCM). Estas zonas solo son efectivas si se utiliza correctamente la información y se ajusta a tus necesidades, características y nivel de forma física.

ZONAS DEL ENTRENAMIENTO	DONDE SE SITUA	PARA QUE SIRVE	COMO SE TRABAJA	SUSTRATO ENERGÉTICO	CUANDO SE TRABAJA
ZONA 0	Por debajo del 50 % de la FCM	Descanso y recuperación	Andando	Grasas	En periodos de recuperación después de una serie
ZONA 1	Entre el 50 % y el 60 % de la FCM	Descanso activo	Trote muy suave	Grasas	En días de recuperación activa (rodajes regenerativos muy suaves)
ZONA 2	Entre el 60 % y el 70 % de la FCM	Entrenar en el umbral aeróbico	Trote suave	Grasas	En tiradas muy largas
ZONA 3	Entre el 70 % y el 80 % de la FCM	Mejorar la capacidad aeróbica	Carrera a ritmo medio	Grasas e hidratos de carbono	En rodajes medios a ritmo vivo y series largas
ZONA 4	Entre el 80 % y el 90 % de la FCM	Mejorar la potencia aeróbica y el umbral anaeróbico	Carrera a ritmo fuerte	Hidratos de carbono y grasas	Series medias
ZONA 5	Entre el 90 % y el 100 % de la FCM	Mejorar la capacidad y potencia anaeróbica	Carrera a ritmo muy fuerte	Hidratos de carbono	Series cortas

Una vez establecidos la frecuencia cardíaca máxima, fácilmente se puede configurar una tabla personal que te ayude determinar la carga/esfuerzo que estás imponiendo al corazón para una frecuencia cardíaca determinada. Calcula tu marca porcentual en incrementos de 5%, descendiendo del 100% hasta aproximadamente el 50% (rara vez trabajarás por debajo del 50% de tu capacidad). Es decir, necesitarás saber el margen superior e inferior para cuando estés trabajando al 50%, 55%, 60%, 65%, etcétera hasta llegar al 100%.

5 REGLAS PARA NO AGOBIARTE CORRIENDO

REGLA Nº1: Entrena por sensaciones. Para conseguir marcas hay que ser más que riguroso, pero para mantener la salud y bienestar físico, debes tener en cuenta las sensaciones del cuerpo, es decir, si nos apetece ir más rápido incrementaremos el ritmo y sino pues aflojaremos. Esto no tiene que ser excusa de entrenar siempre despacio, habrá que dejar la pereza atrás y de vez en cuando darle una alegría al cuerpo para quitarle la carbonilla con unas pequeñas series, unas cuantas, unos progresivos...

REGLA Nº2: Los entrenamientos no realizados por causas varias, no se recuperan. Lo normal es que a todos nos surjan imprevistos y compromisos que nos impidan realizar el entrenamiento programado y tengamos que saltárnoslo, en cuyo caso no se deberá recuperar a toda costa en los

días sucesivos. Debes de seguir lo siguiente que te toque y olvidarte de lo que no has hecho. Si coincide que, durante una semana, por una cosa o por otra no corres nada, aprovecha esa semana como un descanso programado, y tampoco pasaría nada si se alarga a dos; no debes agobiarte con ello y tendrás que pensar que estás recuperando el organismo y que en 15 días apenas se pierde el nivel, simplemente te encontrarás sin ritmo cuando retomes de nuevo los entrenamientos.

REGLA Nº 3: Contabiliza los minutos en lugar de los kilómetros. En muchos de los planes se establecen las sesiones a realizar en base a los kilómetros, y esto nos puede llevar a error dependiendo del nivel del corredor, ya que unos rodarán cómodos a 4 minutos el km y otros lo harán a más de 6. Por tanto, hay

que seguir los entrenamientos por tiempo y no por distancia de cara a un mejor control.

REGLA Nº 4: Correr el doble no significa mejorar el doble. Para mantener un nivel físico considerable no es necesario "matarse" a entrenar, ya que aumentar los días de entrenamiento, de 3 a 6 días, no conlleva mejorar el doble. Si no dispones del suficiente tiempo o notas que no disfrutas corriendo muchos días, debes quedarte en el punto de nuestra gráfica en el cual, con lo mínimo obtengas el máximo rendimiento, y eso podría ser correr tan solo 2 días a la semana:

REGLA Nº 5: Hay que dar continuamente variedad. Si eres de esos corredores que te preguntas, qué es lo que te está pasando para estar estancado y desmotivado, te diré que una de las principales



causas de que ocurra eso es la monotonía de los entrenamientos; nos pensamos que con salir a correr una y otra vez seguiremos mejorando y disfrutando de la práctica deportiva indefinidamente, pero en realidad ¡nos estancamos! e indudablemente nos sentiremos frustrados pues la mayor satisfacción que puede haber para un corredor es la de superarse para sentirse vivo. De todos los principios del entrenamiento deportivo, los corredores deben respetar y no olvidar nunca dar variedad e intentar cambiar periódicamente las sesiones para no realizar siempre los mismos ejercicios y entrenamientos.

EL CORAZON DE UN RUNNER



Son varias las frecuencias cardíacas que debes conocer para poder aprovecharlas en tus entrenamientos y también en competición.

Frecuencia cardíaca mínima y máxima (FCM):

Son respectivamente las pulsaciones más bajas que solemos tener en condiciones de absoluto reposo y en un esfuerzo extremo. Conforme mejoras tu nivel de carrera, el corazón llega a ser más eficiente en su función de bombear sangre oxigenada. Como resultado tu frecuencia cardíaca mínima (en reposo) disminuirá, en cambio tu frecuencia cardíaca máxima está generalmente predeterminada y no tiene mucho que ver con tu nivel atlético. Algunos corredores tienen una frecuencia cardíaca máxima alrededor de 170 ppm mientras que otros tienen frecuencias que exceden las 210 pulsaciones por minuto. La frecuencia cardíaca máxima sufre una disminución aproximada de 1 ppm al año.

Umbral anaeróbico:

Es uno de los parámetros más importantes para tener en cuenta en competición en donde deberemos tener la virtud de acercarnos lo máximo posible, pero sin sobrepasarlo pues sino comenzaremos a almacenar ácido láctico y estaremos perdidos.

Se presenta entre el 85% y el 90% de tu frecuencia cardíaca máxima salvo en deportistas de élite que se suele situar cerca del 95%, y se encuentra generalmente 20 pulsaciones por encima del umbral aeróbico.

Umbral aeróbico:

Es el límite hasta el cual la musculatura trabaja principalmente con oxígeno.

Se sitúa aproximadamente al 75% de tu frecuencia cardíaca máxima, y en torno a aproximadamente 20 pulsaciones por debajo de tu umbral anaeróbico.

Es el límite hasta donde el utilizaremos grasas como combustible y si lo sobrepasamos comenzaremos a gastar glucógeno, algo que no interesa a los corredores de maratón.

IMPORTANTE:
No es recomendable
realizar más de 1
día de series a la
semana y con 3 veces
al mes será más que
suficiente.

LAS PULSACIONES QUE DEBERÁS LLEVAR EN LAS DIFERENTES COMPETICIONES SERÁN APROXIMADAMENTE LAS SIGUIENTES

→ **NIVEL MEDIO-BAJO**

5 KM	10 KM	21 KM	42 KM
85 %	80 %	75 %	70 %
ZONA 4	Transición ZONA 3-ZONA 4	ZONA 3	ZONA 2

→ **NIVEL MEDIO-ALTO**

5 KM	10 KM	21 KM	42 KM
95 %	90 %	85 %	80 %
ZONA 5	Transición ZONA 4-ZONA 5	ZONA 4	ZONA 3

¿SON TAN IMPORTANTES LAS SERIES?

Las series son un tipo de trabajo de alta intensidad que pretende mejorar la velocidad de cruce de un corredor a través de la repetición de distancias no demasiado largas a un ritmo alto y con un determinado tiempo de recuperación entre cada una de las repeticiones. Son una forma de hacer que el cuerpo reproduzca condiciones similares o incluso de mayor intensidad a las que se darán en competición con vistas a

mejorar el ritmo máximo de carrera o velocidad de cruce.

Se busca un trabajo fraccionado de la carrera con pequeños tiempos de descanso que permitan esforzarnos al máximo sin que lleguen a ser tan traumáticas como una competición, aunque si no se programan adecuadamente pueden llegar a ser tan exigentes que son la causa de la mayoría de los sobreentrenamientos y las lesiones típicas del corredor.

Tipo de Serie	TIEMPO Y DISTANCIA	RECUPERACIÓN	RITMOS	REALIZACIÓN
Cortas	Entre 15 seg. y 2 minutos / Entre 100 y 500 m	Entre 20 seg. y 3 min.	Todo lo rápido que podamos buscando velocidad	Buscar una buena técnica de carrera corrigiendo vicios y errores
Medias	Entre 2 y 5 min. / Entre 500 y 1500 m	Entre 40 seg. y 4 min.	Al ritmo de la mejor marca en 10 km	Incidir en una buena frecuencia y amplitud de zancada
Largas	Entre 5 y 20 min. / Entre 1500 y 5000 m	Entre 1 y 5 min.	Al ritmo de la mejor marca en maratón	Llevar un ritmo adecuado de respiración

Hay un tipo de series que se llaman **SERIES SIMULADORAS** son series específicas para realizar en el Periodo Competitivo ya que buscan reproducir el ritmo que vamos a llevar en la carrera, y que dependiendo de la distancia en la que vayas a competir serían las siguientes:

	SI VAS A COMPETIR EN 10 KM	SI VAS A COMPETIR EN 21 KM	SI VAS A COMPETIR EN 42 KM
Tiempo de cada serie	3-5 minutos	8-12 minutos	20-30 minutos
Nº de series	8-10	5-7	3-4
Recuperación	1-2 minutos	3 minutos	4 minutos
Ritmo	El mismo a llevar en los 10 km	El mismo a llevar en los 21 km	El mismo a llevar en los 42 km



PLANIFICACIÓN PARA CORRER TODO EL AÑO

A continuación expondremos un ejemplo práctico de un entrenamiento anual variado y muy sencillo para aquellos corredores de un nivel medio que no quieran agobiarse entrenando y quieran disfrutar todo el año sin que su rendimiento se vea resentido.

Entrenamiento	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ENERO	30 min. de carrera suave por sensaciones	Descanso	Sesión de estiramientos y abdominales	20 min. de carrera en progresión + 2 rectas de 200 m en cuesta	Descanso	Rodaje de no más de 40 min.	Descanso
FEBRERO	Descanso	30 min. de carrera con pequeños cambios de ritmo	Descanso	Pequeño trote seguido de circuito de tonificación	Sesión de estiramientos y abdominales	Descanso	Rodaje de no más de 50 min.
MARZO	Descanso	40 min. de carrera por zona con cuestas	Sesión de estiramientos y abdominales	Descanso	Rodaje libre haciendo tramos en los que se cuide la técnica	Descanso	Rodaje de no más de 60 min.
ABRIL	Sesión de pesas	45 min. incluyendo alguna serie corta	Descanso	Pequeño trote seguido de ejercicios de gomas	Sesión de estiramientos y abdominales	Rodaje de no más de 70 min.	Descanso
MAYO	Sesión de estiramientos y abdominales	45 min. incluyendo alguna serie de 1 km	Pequeño trote seguido de ejercicios de técnica de gomas	Descanso	Descanso	Rodaje de no más de 30 min.	Entrenamiento de series largas o alguna competición
JUNIO	Descanso	Pequeño trote seguido de varios progresivos en pirámide	Rodaje largo de 1 hora seguido de circuito de tonificación	Descanso	Rodaje de no más de 40 min. con una alta frecuencia de zancada	Sesión de estiramientos y abdominales	Salida larga por montaña con pequeños tramos andando
JULIO	Pequeño trote seguido de estiramientos y abdominales	Descanso	Rodaje de 30 min. seguido de 20 min. de natación	Descanso	Sesión de estiramientos y abdominales	Rodaje de 45 min. en progresión	Salida larga en bicicleta
AGOSTO	Descanso	30 min. de natación seguido de 10 min. de aquarunning	Rodaje de 45 min. en progresión	Descanso	1 hora de bicicleta o patines	Descanso	Rodaje de 20 min. seguido de 30 min. de natación
SEPTIEMBRE	Sesión de fuerza con gomas	40 min. de carrera muy suave y por sensaciones	Descanso	30 min. de carrera en progresión	Descanso	Rodaje largo de no más de 65 min.	Descanso o rodaje libre muy suave
OCTUBRE	Descanso	Sesión de fuerza con pesas	Sesión de estiramientos y abdominales	45 min. de carrera muy suave y por sensaciones	Descanso	Rodaje corto de 20 min. cuidando la técnica de carrera	Rodaje largo de no más de 75 min. o alguna competición
NOVIEMBRE	Alguna sesión de spinning	Sesión de fuerza y tonificación con pesas	40 min. de carrera en progresión	Descanso	Descanso	Rodaje largo de no más de 80 min.	Sesión de estiramientos y abdominales
DICIEMBRE	Pequeño trote seguido de circuito de tonificación	Descanso	20 min. de natación seguido de 15 min. de aquarunning	Pequeño trote seguido de ejercicios con gomas	Descanso	25 min. de carrera en progresión	Series en pirámide o algún Cross popular o San Silvestre



TÉCNICA: LA POSTURA Y LA MIRADA **¿ESTÁS PREPARADO?**

Cómo nos colocamos en nuestra bici y cómo abordamos lo que está por venir, es lo que define nuestra capacidad de respuesta ante las dificultades del terreno. Vamos a aprender lo más básico acerca de la forma de posicionarnos sobre la bici y cómo vamos observando lo que tenemos por delante.

Texto: Nacho Barreno. Fotos: César Cabrera

Con la llegada y explosión del segmento de las ebikes hay muchos nuevos ciclistas que se inician en nuestro deporte.

El concepto de ebike permite llegar a más público dadas las características de estas, de otra manera de disfrutar de la montaña. Como cualquier deporte que involucra a una máquina (en este caso nuestra bicicleta), tendremos que asimilar técnicas y destrezas para manejar la bici con más seguridad, soltura eficacia y velocidad. Empecemos, pues, por lo más básico: la postura y la mirada.

POSTURA Y MIRADA

La postura que adoptamos sobre la bici es la base de toda técnica aplicable a la bici de montaña. Tenemos que saber que de manera inconsciente el cuerpo va a seguir a nuestros ojos, y allí donde miremos iremos, ahora bien, si nuestra posición no es correcta, esta regla perderá su eficacia, dado que seremos inestables y en caso de ir por terrenos irregulares o escarpados, algo que abunda en la montaña, la caída estará a la vuelta de la esquina. Aunque nadie está libre de las caídas y tarde o temprano seguramente vamos a probar el suelo, podemos hacer que ocurra muy pocas veces. Estas primeras nociones serían la base de todo, y a partir de aquí iremos aprendiendo nuevas técnicas, e incluso a perfeccionar esta para adecuarla, de manera mucho más específica, a nuevas situaciones. Estas no son cosas que se aprendan de la noche a la mañana, pero con paciencia y práctica, aplicando estos consejos, conseguiremos hacer nuestras salidas más seguras y divertidas.



LA MIRADA



La mirada no siempre ha de ser igual, dependiendo de la velocidad, apuntará más lejos o más cerca, pero nunca, por muy despacio que vayamos, podemos mirar justo delante de la rueda delantera, puesto que nos quedaremos sin tiempo para reaccionar al siguiente obstáculo. Poco a poco iremos mejorando este aspecto, pero lo ideal sería nunca mirar menos de entre 5 y 10 metros.



POSICIÓN DE ATAQUE



Nos centraremos en este tutorial en las bajadas, con lo que llamamos posición de ataque. Para empezar, es 100% obligatorio levantar el culo del sillín y posicionar los pies en paralelo, con una posición relajada y con el peso centrado en el eje del pedalier. Todo esto nos ayudará a ganar aplomo y agarre en nuestras ruedas; además, que al poner los pedales en paralelo ganaremos equilibrio y, de paso, nos alejamos de impactos en ellos, que nos mandarían volando por encima del manillar.

ABSORBIENDO



Nuestros codos, rodillas y tobillos tienen que actuar como suspensiones, por lo que no pueden ir rígidos ni demasiado flexionados; en el caso de los tobillos, se encargarán de absorber las irregularidades más pequeñas, mientras que codos y piernas, se encargarán de amortiguar obstáculos más significativos.

CODOS EN POSICIÓN



En cuanto a los codos, deben ir relajados y en una posición natural, de una manera similar a la que los posicionaríamos al hacer flexiones para mayor fuerza y estabilidad. Ni muy cerrados, que parezca que tenemos miedo, ni muy abiertos que parezca que vamos amenazando a la gente.

PIERNAS FLEXIONADAS



Las piernas son las que se encargan de distribuir y aguantar el peso, para no sobrecargar los brazos. Deben ir, de igual manera, con una ligera flexión de rodillas sin rigidez. El cuerpo debe actuar como una suspensión conjunta y a la hora de pasar por zonas con mayor pendiente extenderemos los brazos retrasando la posición, sin exagerar demasiado el gesto, dado que podríamos perder agarre en la delantera y caer al suelo, y tampoco quedarnos rígidos, dado que cargaríamos mucho el tren delantero y sería muy fácil perder el control.

MANETA DE FRENO



Debemos intentar llevar siempre un dedo sobre la maneta de freno, para poder reaccionar más rápido cuando tenemos que frenar. Llevando sólo un dedo sobre la maneta todavía podemos mantener un buen agarre sobre el manillar.

DESAFÍA TUS LÍMITES: MEJORA TU RESISTENCIA NADANDO

Por Jorge Gómez / cliswim.com



Jorge Gómez es entrenador de natación, lleva más de 20 años de experiencia en el mundo como nadador y entrenador, contagia esta pasión a cada uno de sus nadadores. Imparte clases a todas las edades y etapas (embarazadas, matronatación, natación terapéutica, hidrofóbicos, amateurs, competición o de aguas abiertas). Desde sus comienzos ha tratado de perseguir la excelencia, desarrollando un método efectivo para los nadadores. Recibió formación de Terry Laughlin, fundador del método Total Immersion, es entrenador certificado

nivel 3, especializado en los 4 estilos y certificado como director de cursos. Experto en video-análisis biomecánico de la brazada, su objetivo es anteponer una técnica eficiente y respetuosa con nuestro cuerpo, para alejarnos de los riesgos de lesiones que pueden producirse si no mantenemos un apropiado control postural que nos permita proteger nuestros músculos y articulaciones.

Junto a Pablo Fernández, nadador con 6 récords Guinness, han desarrollado la metodología Cliswim para adaptarse a cualquier reto que se proponga un nadador, independientemente de su punto de partida. Lo encuentras en www.cliswim.com

Descubre una nueva forma de enfocar la natación con Cliswim y aprovecha el **descuento del 10%** para Sport Life, escaneando el código QR para solicitar información

CLISWIM.COM



Son muchos los nadadores que quieren incrementar su resistencia independientemente de su nivel, para ser capaces de aumentar las distancias en su nado. Bien sea hacer 4 largos seguidos sin cansarse, bien sea para nadar durante horas o incluso días, como Pablo Fernández cofundador de Cliswim, que posee 5 Récord Guinness y más de 10 Récord del Mundo en Natación, entre los Récord Guinness, posee el de resistencia nadando durante más de 36 horas seguidas en una piscina contra corriente y cubriendo la mayor distancia jamás recorrida en el océano: 250 km en 26 horas y 38 minutos. Aquí te explicamos cómo conseguirlo.

El concepto de **aumentar la resistencia nadando** se ha relacionado siempre con el desarrollo de la **resistencia aeróbica**. Este término se refiere a la capacidad del cuerpo para realizar esfuerzos prolongados y sostenidos en el tiempo, utilizando el sistema cardiovascular y respiratorio para suministrar oxígeno de manera eficiente a los músculos. En el contexto de la natación, mejorar la resistencia implica otros aspectos aún más importantes.

- Encontrar un **equilibrio** entre longitud de brazada y frecuencia de brazada

CLAVE PARA AUMENTAR LA RESISTENCIA
Equilibrio óptimo entre longitud de brazada y frecuencia de brazada.

$V = L \cdot \text{BRAZADA} \times \text{FREC.}$



- Establecer un ritmo de tu frecuencia de brazada donde estés cómodo, independientemente de la distancia. Te puede ayudar usar un metrónomo para saber cuál es tu frecuencia de brazada y ajustarlo, dependiendo de la distancia.

¿Podrías nadar una distancia larga a ese ritmo?

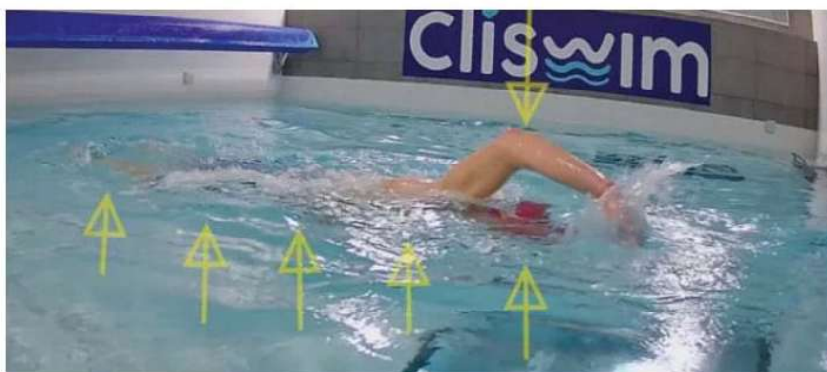


1/ OPTIMIZAR LA TÉCNICA

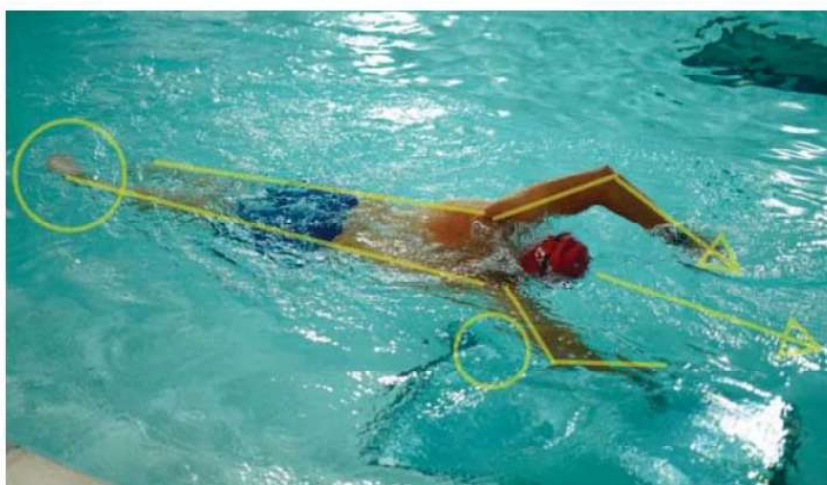
- Conseguir **reducir el consumo energético**, mediante movimientos más eficientes basados en la biomecánica adecuada para prevenir sobrecargas o cualquier tipo de lesión.
- Trabajar en aspectos específicos como el **equilibrio y la hidrodinámica** que son **gratis a nivel del gasto energético**, nos ayudará a ahorrar energía para cubrir mayores distancias.



- **Controlar y aprovecharse de las fuerzas que rodean al nadador** en el agua, tales como el empuje del agua, la gravedad que actúa sobre las partes del cuerpo cuando salen del agua o minimizar las fuerzas de resistencia al avance son clave para aumentar nuestra resistencia.



- **Realizar una propulsión inteligente**, sincronizando todas las partes móviles del cuerpo con el movimiento de rotación, nos permitirá aumentar el tiempo de nado al utilizar una fuente de propulsión más potente y controlada por músculos más resistentes a la fatiga.



Trabajar sobre la técnica sin duda nos ayudará a nadar más rápido y a cubrir mayores distancias controlando el esfuerzo.

2/ MEJORAR EL CONTROL RESPIRATORIO

El cómo respiras determinará cuánto puedes nadar y es la llave para aumentar tu resistencia nadando. Debes trabajar en una respiración funcional. La respiración diafragmática es la clave para lograr el control respiratorio.



No olvides controlar la cantidad de aire que inhalas por la boca. Exhala de una manera relajada y continua a través de la nariz, no realices apneas en este proceso.

La exhalación por la nariz nos permite controlar mucho mejor el flujo de aire. Aparte, va a retrasar la deshidratación y nos ayudará a mantener mejor la temperatura del cuerpo.

La **respiración diafragmática** nos aporta innumerables beneficios, tanto en la vida cotidiana como en otros deportes y, por supuesto, también cuando nadas.

→ Beneficios físicos

Mejora la oxigenación:

Porque produce un mejor intercambio gaseoso aumentando la cantidad de oxígeno en el cuerpo, lo que ayuda a que los órganos y músculos funcionen mejor.

Fortalece el diafragma:

Al practicarla, mejoras la función de este músculo clave para la respiración eficiente.

Influye en la variabilidad de la frecuencia cardíaca y la presión arterial:

Favorece la relajación del sistema cardiovascular.

Mejora la función pulmonar:

Facilita que el oxígeno llegue a los sacos alveolares óptimos para el intercambio gaseoso.

→ Beneficios mentales y emocionales

Reduce el estrés y la ansiedad:

Activa el sistema nervioso parasimpático, promoviendo un estado de calma.

Mejora el control emocional:

Ayuda a manejar situaciones complicadas del día a día, y esto se refleja en el agua, sobre todo en aguas abiertas.

Aumenta la concentración y claridad mental:

Una mejor oxigenación ayuda a que el cerebro funcione de manera óptima.

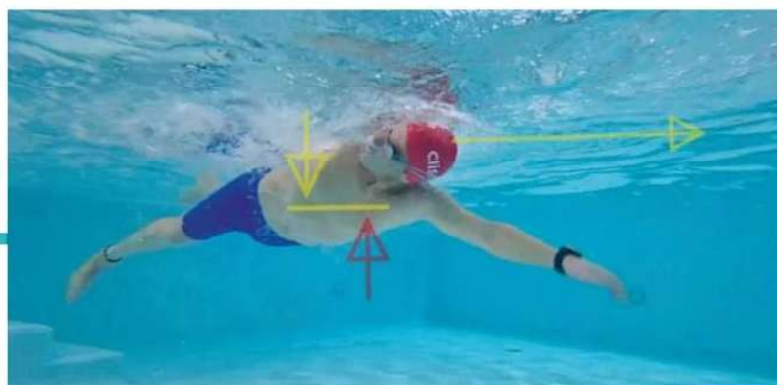
→ Beneficios en el rendimiento físico en el agua

Mejora la resistencia y el rendimiento deportivo:

Al optimizar la respiración, los músculos reciben más oxígeno, retrasando la aparición de fatiga.

Influye positivamente en la alineación del cuerpo:

El diafragma es uno de los principales músculos que contribuyen a la alineación de la columna.



Mejora el equilibrio en el agua: Los pulmones son la única parte del cuerpo que flota en el agua, al llevar el oxígeno a la parte más inferior, desplazamos nuestro centro de masas.

3/ TRABAJO DE LA CONCENTRACIÓN

La concentración es fundamental para realizar patrones de movimiento correctos en natación, ya que esta disciplina requiere una coordinación precisa entre brazos, piernas, respiración y postura corporal. Una buena concentración permite:

- **Mejorar la técnica:** Prestar atención a cada fase del movimiento ayuda a perfeccionar la ejecución y reducir errores.
- **Aumentar la eficiencia:** Un enfoque adecuado permite economizar energía y mejorar el rendimiento.
- **Favorecer la memoria muscular:** La repetición consciente de movimientos correctos crea hábitos motores más efectivos.
- **Prevenir lesiones:** Una concentración adecuada evita movimientos bruscos o incorrectos que puedan generar sobrecargas.
- **Controlar la respiración:** Mantener la atención en la respiración es clave para la resistencia y el control en el agua.



→ ¿Cómo trabajar la concentración en natación?

1. Ejercicios de atención plena (Mindfulness)

- Practicar la respiración consciente antes de entrar al agua.
- Hacer visualización de los movimientos antes de entrenar.



2. Focalización en puntos clave

Elige tres focos de atención relacionados al aspecto que te ayuden a nadar mejor.



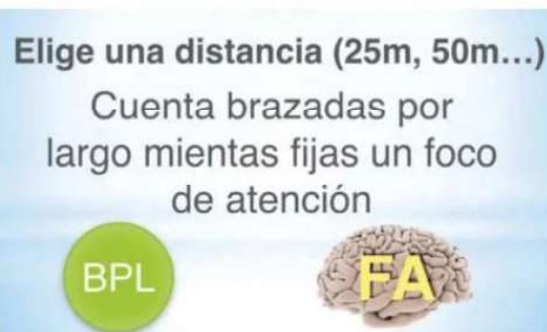
3. Natación con restricciones sensoriales

- Nadar con los ojos cerrados en distancias cortas para mejorar la propiocepción.
- Cierra tus ojos cuando vayas a respirar, te ayudará a sentir como sale tu cara fuera del agua.
- Centrarse en las sensaciones del cuerpo en el agua.



4. Tareas duales

- Combinar ejercicios técnicos con conteo de brazadas o respiraciones para mantener la mente activa.
- Realizar cambios de presión en tu agarre o patada, para obligar al cerebro a adaptarse a diferentes estímulos.



5. Rutinas de concentración antes del entrenamiento

- Establecer rituales previos: estiramientos, ejercicios de respiración o repaso mental del entrenamiento.
- Elige para cada entrenamiento algo concreto de tu brazada que quieras mejorar.

CONCLUSIÓN: Trabajar la concentración en natación ayuda a mejorar la técnica, la eficiencia y el rendimiento general. Incorporar estrategias como la atención plena, la visualización y la natación con restricciones puede potenciar el enfoque y hacer que cada brazada sea más efectiva.

4/ EVALÚA TU PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO

La percepción del esfuerzo en natación es la capacidad de evaluar subjetivamente la intensidad del ejercicio según las sensaciones corporales. A diferencia de otros deportes donde se puede usar un pulsómetro fácilmente, en el agua es más complejo medir la frecuencia cardíaca, por lo que la percepción del esfuerzo se convierte en una herramienta fundamental.

→ Factores que influyen en la percepción del esfuerzo

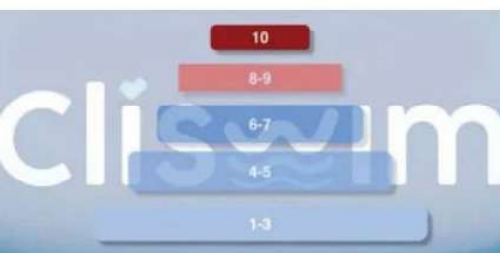
- 1. Frecuencia respiratoria:** A mayor intensidad, más rápida y profunda será la respiración.
- 2. Sensación de fatiga muscular:** Especialmente en brazos, piernas y core.
- 3. Control de la técnica:** Cuando el esfuerzo es muy alto, la técnica tiende a deteriorarse.
- 4. Resistencia al agua:** La sensación de deslizarse o luchar contra el agua influye en la percepción del esfuerzo.
- 5. Frecuencia de brazada:** Un aumento en la cadencia suele indicar un mayor nivel de esfuerzo al disminuir la longitud de brazada.



→ Escala de percepción del esfuerzo en natación

La **Escala de Borg (6-20)** se usa para estimar la intensidad del entrenamiento según las sensaciones. Para simplificar, podemos emplear una escala del **1 al 10**, donde:

- 1-3** → Esfuerzo ligero (calentamiento, nado regenerativo).
- 4-5** → Esfuerzo moderado (ritmo cómodo, resistencia aeróbica).
- 6-7** → Esfuerzo alto (zona umbral, ritmo de competencia media distancia).
- 8-9** → Esfuerzo muy alto (intensidad máxima controlada, sprints largos) 10% de tu práctica.
- 10** → Esfuerzo máximo (sprint máximo, hasta el fallo).



Nadar por encima de una percepción de esfuerzo de 6-7 puede afectar al deterioro de la técnica, al variar el control respiratorio o afectar a la concentración y por tanto influir negativamente sobre la resistencia. No trabajes más de un 10% de tu práctica entre un 8-9 de esta escala.

→ Cómo mejorar la autoconciencia del esfuerzo en el agua

- 1. Practica series a diferentes intensidades** y asocia cada una con una percepción de esfuerzo.
- 2. Controla la respiración** para identificar cuándo se vuelve irregular.
- 3. Sé consciente de la calidad de la técnica** en cada nivel de intensidad.
- 4. Compara la percepción subjetiva con tiempos medidos** para ajustar el entrenamiento.
- 5. Analiza la percepción del esfuerzo con el aumento de la distancia.**

CONCLUSIÓN: La percepción del esfuerzo es una herramienta clave en natación para ajustar la intensidad del entrenamiento, optimizar la resistencia y mejorar el rendimiento sin depender exclusivamente de mediciones externas.

ENTRENANDO LA RESISTENCIA EN EL AGUA

Aquí tienes unos ejercicios que te ayudarán a trabajar todos estos aspectos

SET 1 TRABAJA TU TÉCNICA

Elige un concepto técnico que quieras trabajar: alineación, equilibrio, recobro, patada, agarre, etc.

Realiza series cortas trabajando en tu técnica: 4x25 / 4x50 / 4x75... con cada foco de atención.

Trabaja no más de tres focos de atención relacionados al concepto técnico que has elegido.

¿Eres capaz de mantener los focos en cada repetición?

Si es así, disminuye los descansos o aumenta la distancia

SET 4 TESTEA TU CONTROL RESPIRATORIO

Trabaja la respiración funcional, realiza repeticiones tratando de hacer una respiración diafragmática calmada.

Concéntrate en el volumen de aire que inhalas, en realizar una exhalación relajada y continúa por la nariz:

4x25 / 4x50 / 4x75...

¿Eres capaz de mantener un ritmo respiratorio calmado aumentando las distancias?

Si es así puedes aumentar distancias.

Si no es así, trabaja en series cortas y disminuye el descanso entre ellas.

SET 2 TRABAJA SOBRE TU LONGITUD DE BRAZADA

Como explicamos en el artículo de velocidad, dependiendo de la altura o envergadura de cada nadador, debemos mantenernos en un rango de brazadas óptimo.

Establece un número de brazadas por largo dentro de tu rango,

4x25 / 4x50 / 4x75...

¿Eres capaz de mantener ese número de brazadas sin aumentar en más de 3?

Si es así, aumenta la distancia.

Si no es así, trabaja en distancias donde seas capaz y disminuye el descanso entre repetición.

SET 5 TRABAJA TU CONCENTRACIÓN

Recuerda que repetición sin concentración no es mejora.

Elige un foco de atención y trata de mantenerlo aumentando las distancias:

4x25 / 4x50 / 4x75...

¿Eres capaz de mantener tu foco de atención aumentando las distancias?

Si puedes mantenerlo, aumenta las distancias o cambia de foco de atención.

Si no puedes mantenerlo, trabaja en distancias que te lo permitan y disminuye los descansos.

SET 3 TRABAJA EN TU FRECUENCIA DE BRAZADA

Utiliza un metrónomo para establecer una frecuencia de brazada donde te encuentres cómodo.

Una vez hayas establecido ese ritmo haz repeticiones aumentando las distancias:

4x25 / 4x50 / 4x75...

¿Eres capaz de mantener ese ritmo aumentando las distancias?

Si es así, puedes aumentar las distancias sin que afecte a tu rango de brazadas.

Si no es así, trabaja en distancias más cortas y disminuye los descansos.

SET 6 VALORA TU PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO

Realiza series aumentando las distancias, sin entrar en niveles de esfuerzo superiores a 7 en tu escala:

4x25 / 4x50 / 4x75...

¿Eres capaz de aumentar la distancia sin entrar en zonas donde tu esfuerzo sea más de 7 u 8?

Si no es así, trabaja en distancias donde puedas mantener un nivel de esfuerzo adecuado y disminuye los descansos.

SET FINAL CONTROLA TODO LO ANTERIOR MIENTRAS AUMENTAS LA DISTANCIA

Haz repeticiones tratando de controlar tu técnica dentro de tu rango de brazadas y frecuencia cómoda para mantener una respiración calmada, con un nivel de esfuerzo apropiado que te permita estar concentrado y así nadar mayores distancias.

4x25 / 4x50 / 4x75 / 4x100 / 4x200...

Maneja las distancias que te permitan controlar todos estos aspectos para poder mejorar tu resistencia nadando como jamás te hubieras imaginado.



QUE EL **SIBO** NO TE PARE

Por Mireia Velasco



Mireia Velasco es experta en naturopatía y nutrición integrativa. Su trabajo se centra en mejorar el bienestar integral de las personas a través de una alimentación personalizada y un estilo de vida saludable. Con un enfoque holístico, enseña a escuchar al cuerpo y adoptar hábitos sostenibles sin recurrir a dietas restrictivas.

WEB: www.mireiavelasco.com

INSTAGRAM: @mvelasco_nutri www.instagram.com/mvelasco_nutri/



¿QUÉ ES EL SIBO?

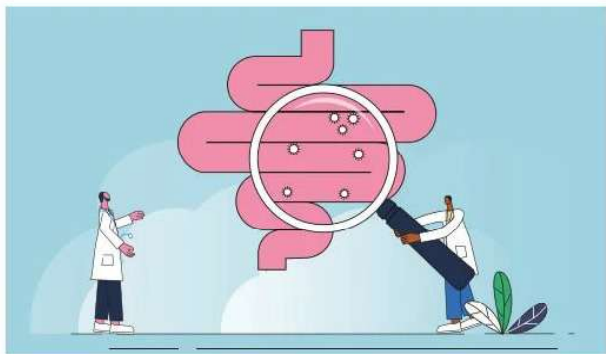
La palabra SIBO viene de las siglas en inglés: Small Intestinal Bacterial Overgrowth, o sobrecrecimiento bacteriano en el intestino delgado. Es un tipo de disbiosis o desequilibrio en la microbiota intestinal, pero no solo de bacterias, sino también de otros microbios distintos, como son las arqueas o los hongos. En el intestino delgado lo normal es que no haya un exceso de bacterias. Se genera un sobrecrecimiento porque migran desde el intestino grueso o colon, que es donde se encuentra nuestra microbiota intestinal, hacia el intestino delgado.

A la hora de tratar un SIBO, no podemos quedarnos solamente con "matar" a este exceso de bichitos, sino que se trata de mejorar el espacio en el que viven, de equilibrar el ecosistema, de hacerlo más fuerte para que así se les quiten las ganas de seguir ocupando ese espacio.

No te quedes solamente con: "Tienes SIBO, tienes que tomar antibióticos y seguir una dieta baja en FODMAP".

¿Por qué hay cada vez más casos de SIBO?

El SIBO comparte muchos síntomas con el SII (Síndrome del Intestino Irritable) y otras disbiosis. De hecho, el SIBO es potencialmente responsable de un gran porcentaje de los casos de SII. Este es un trastorno que implica una alteración del eje intestino-cerebro, vía de comunicación entre el cerebro y el intestino. Una alteración en esta conexión comporta síntomas gastrointestinales como: cambios en el ritmo intestinal y en la consistencia (estreñimiento, diarrea, alternancia diarrea/estreñimiento), dolor abdominal, gases, etc. Por desgracia, suele ser un diagnóstico que se da a muchas personas a las que acaban sentenciando con la etiqueta de «colon irritable» de por vida porque, o bien han descartado otras patologías más graves, o bien por no saber su procedencia. Aunque muchas veces se entremezclan los síntomas, distinguir entre ambas disbiosis será importante para tener claro qué causa los síntomas y poder empezar a tratar desde ahí.



TIPOS DE SIBO

No hay un solo tipo de SIBO, actualmente podemos distinguir 4 tipos: SIBO hidrógeno, SIBO metano, SIBO sulfuro de hidrógeno y SIFO o SIBO fúngico. La manera en cómo se manifiesta, dependerá mucho del tipo de SIBO que haya.

De manera general, los síntomas más característicos del SIBO son: hinchazón abdominal (a veces muy exagerada), exceso de gases, diarrea o estreñimiento (o alternancia), deficiencias nutricionales, intolerancias alimentarias, etc. Se trata de síntomas que pueden alterar el rendimiento de los deportistas durante los entrenamientos o las competiciones.

SISTEMA DIGESTIVO SANO



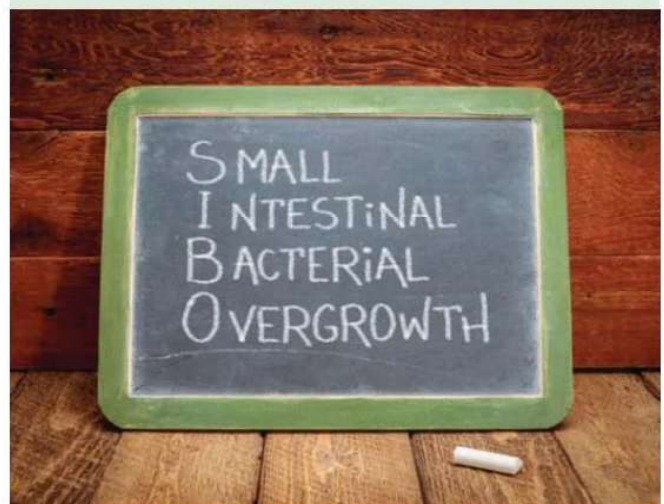
SISTEMA DIGESTIVO CON SIBO



El SIBO es una disbiosis, un desequilibrio en la microbiota, no es una infección.

ALGUNAS DE LAS CAUSAS DE SIBO

- Intoxicación alimentaria o SIBO postinfeccioso (suele ser la más frecuente).
- Déficit en la producción de ácido gástrico (hipoclorhidria), de bilis y de enzimas pancreáticas.
- Otros tipos de disbiosis o desequilibrios en nuestra microbiota: sobrecrecimiento de parásitos, proteolíticas, firmicutes en exceso y otros microorganismos «buenos» en déficit.
- Consumo excesivo de fármacos (antibióticos, antiácidos, antiinflamatorios, etc.).
- Enfermedades: celiquía, enfermedad de Crohn, hipotiroidismo, etc.
- Estrés crónico: empeora el funcionamiento digestivo (falta de enzimas, ácido clorhídrico...), mal descanso...
- Alimentación proinflamatoria acompañada de muchas comidas al día.
- Factores anatómicos: obstrucciones intestinales o cirugías en el intestino, cirugías bariátricas.
- Alteraciones del CMM (Complejo Motor Migratorio) por lo anterior o por otros motivos.



¿CÓMO SÉ SI TENGO SIBO?

Los síntomas del SIBO pueden ser similares a los de otros trastornos gastrointestinales, como el del Síndrome del Intestino Irritable (SII), por lo que es recomendable que un profesional especializado en el tema haga un buen diagnóstico: el cuadro clínico, los síntomas, los hábitos, e incluso del pasado; además, de la prueba del aliento.

Una de las pruebas que más se usa es la **prueba del aliento** o Test de aire aspirado de lactulosa o glucosa, por ser sencilla y no invasiva. Mide la concentración de gases (hidrógeno, metano y sulfuro de hidrógeno), tras la administración del sustrato o azúcar (lactulosa o glucosa).

Si nos basamos únicamente en la prueba del aliento, el diagnóstico se queda un poco corto, debemos tener en cuenta que hay 4 tipos de SIBO y cada uno con sus particulares características y pueden dar falsos positivos y negativos. La mayoría de las pruebas suelen medir 2 tipos de SIBO, algunos laboratorios ya miden hasta 3. En el caso del SIFO, el diagnóstico es más complicado y requiere una endoscopia con aspirado. **No existe por el momento ninguna prueba 100% fiable que diagnostique los 4 tipos de SIBO.** No es un diagnóstico fácil si nos basamos en pruebas, por eso es **IMPORTANTE** la valoración clínica y los síntomas.

RELACIÓN ENTRE SIBO Y DEPORTE

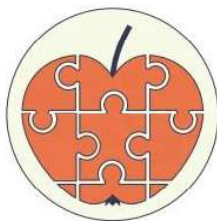
Sin duda, el deporte es un gran aliado para mejorar la salud digestiva (y de todo el organismo) y uno de los pilares fundamentales en el tratamiento para el SIBO. Sin embargo, es importante adaptar tu entrenamiento a tu condición para evitar molestias.

Efectos positivos del ejercicio en SIBO

- **Mejora la motilidad intestinal y reduce el riesgo de estreñimiento.** Esto ayuda a estimular el CMM (Complejo Motor Migratorio), nuestra "patrulla de limpieza" en el estómago y en el intestino. Unos movimientos suaves y regulares que realizan una rutina de limpieza automática evitando la aparición de SIBO u otro tipo de disbiosis (o desequilibrios de la microbiota intestinal).
- **Mejora la salud digestiva y la microbiota intestinal.** Se ha visto que el deporte de intensidad moderada y regular es un potente modulador del sistema inmunológico. Mejora la composición de la microbiota intestinal y su funcionamiento, favoreciendo el establecimiento de una microbiota rica y beneficiosa. Además, favorece la integridad de la barrera intestinal, evitando el aumento de la permeabilidad, lo que comúnmente conocemos como "intestino permeable".
- **Reduce el estrés,** una de las posibles causas y consecuencias desencadenantes del SIBO. El estrés afecta directamente al sistema nervioso entérico (el "cerebro intestinal") y la motilidad.
- **Favorece la circulación sanguínea,** lo que ayuda a reparar el intestino. Una mejor circulación sanguínea permitirá una mejor distribución de los nutrientes y el oxígeno a todos los órganos, algo crucial en SIBO, ya que muchas veces la absorción de nutrientes se ve disminuida.



Equilibrio
y simplicidad



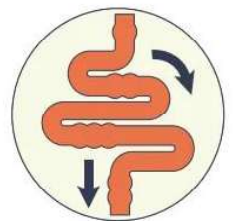
Armonía
digestiva



Alimentación
informada



Nutrición
guiada



Salud
intestinal

1/ ALIMENTACIÓN

Empezamos el tratamiento con la forma más sencilla, eliminando determinados alimentos. La dieta baja en FODMAP es la más utilizada en SIBO, pero debemos tener en cuenta que son muy restrictivas, su objetivo es restringir el "alimento" de las bacterias que están sobrecrecidas. Por lo que debe ser una estrategia terapéutica puntual para aliviar los síntomas. No debemos olvidarnos de que calman, pero no curan y pueden producir carencias. Además, se ha visto que **una dieta baja en FODMAP puede modificar la composición de la microbiota**, reduciendo las bacterias beneficiosas.

En general, las dietas para el SIBO evitan alimentos como: azúcares, harinas y carbohidratos refinados, alcohol, grasas hidrogenadas y todos los productos procesados. Pero se deben individualizar y adaptar, dependiendo del tipo de SIBO y la tolerancia.

Algunos de los **alimentos peor tolerados** según el tipo de SIBO son: En el caso de **SIBO hidrógeno o metano**, los alimentos altos en FODMAP. En el caso del **SIBO sulfuro de hidrógeno**, los alimentos ricos en compuestos azufrados.

Y en el caso del **SIFO**, los azúcares y carbohidratos refinados.

Dieta baja en FODMAP

De todas las dietas específicas, la más utilizada, estudiada. El nombre viene de las siglas en inglés: Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides, and Polyols, en español: oligosacáridos, disacáridos, monosacáridos fermentables y polioles. Limita los hidratos de carbonos fermentables, que son los que provocan la aparición de gas y distensión abdominal, entre otras cosas, debido al sobrecrecimiento. En el caso del SIBO, funcionaría únicamente para los SIBO hidrógeno y metano. No debe aplicarse más de un mes.

Los azúcares que se consideran FODMAP son los fermentables:

- **Fructosa:** presente en frutas, miel, siropes o jarabes
- **Lactosa:** presente en los lácteos y en muchos productos procesados
- **Fructanos:** principalmente en trigo, centeno, ajo y cebolla
- **Galactanos:** presente principalmente en legumbres



EFECTOS NEGATIVOS DEL EJERCICIO (EXCESIVO) EN SIBO

El exceso de ejercicio puede llevar a problemas digestivos. Ya sea por preparación de retos y competiciones que necesitan entrenamientos intensos y prolongados, o por decisión propia para llegar a objetivos personales muy estrictos, pueden favorecer la aparición o empeorar los síntomas de SIBO.

- Las personas deportistas debemos tener en cuenta que el ejercicio de alta intensidad y de larga duración suele aumentar el estrés oxidativo, **aumenta la permeabilidad intestinal** (que ya hay de base con SIBO), empeorando aún más los síntomas y su recuperación.
- Como el SIBO se vincula con procesos de malabsorción de macro y micronutrientes, en los casos de ejercicio en exceso o de larga duración, **la demanda nutricional aumenta considerablemente**, y se aumenta la ingesta de calorías, lo que puede afectar al estado nutricional del deportista.
- Y en las pruebas más extremas, es difícil alimentarse de forma natural y se recurre a **suplementación para deportistas**, en forma de líquidos, geles, barritas, etc., que si se utilizan en exceso o durante varios días, pueden provocar problemas digestivos como diarreas o lo contrario, estreñimiento, y un desequilibrio en la microbiota intestinal.
- Además, el **sistema nervioso simpático**, el que hace latir más deprisa el corazón y/o **se activa en momentos de estrés**, se activa y afecta al tránsito. Por lo que puede aparecer más dolor o diarrea.

En caso de mucha sintomatología o en fase inicial o aguda, evita el entrenamiento muy intenso. Apuesta por rutinas moderadas y de baja intensidad mientras tus síntomas y malestar general mejora.

2/ TRATAMIENTO ANTIBIÓTICO O NATURAL

MEDIANTE HERBÁCEOS O COMBINACIÓN DE AMBOS

Como ya sabes, necesitas una receta médica para poder tomar antibióticos, el especialista será la persona que decida si necesitas usarlos. Normalmente, el SIBO se trata con rifaximina, seguida por la neomicina. Debes tener en cuenta, que los antibióticos por sí solos no abordan por completo la disbiosis microbiana asociada al SIBO, ya que no "restauran" ni mucho menos el pequeño "desastre" que hay en tu intestino. Los herbáceos como el ajo, aceites esenciales antisépticos, infusiones de plantas digestivas, especias, etc., son una buena opción, se suele recomendar el aceite esencial de orégano, pero también pueden tener efectos secundarios indeseados y requieren dosificación y pautas específicas por un especialista en fitoterapia.



3/ TRABAJAR OTROS FOCOS

MUCOSAS DIGESTIVAS, FUNCIONALIDAD DIGESTIVA, MICROBIOTA INTESTINAL, ESTRÉS Y GESTIÓN EMOCIONAL

- **Escucha a tu cuerpo.** Tan necesario es realizar ejercicio como tener energía. El descanso no es un lujo, es parte fundamental del proceso de recuperación y clave para mejorar el rendimiento. No tener un buen descanso e ignorar las señales de fatiga puede estresar aún más a tu cuerpo y aumentar la inflamación, algo especialmente importante en el SIBO.
- **Mantente bien hidratado.** El agua es esencial para el transporte de nutrientes, la regulación de la temperatura corporal y la eliminación de toxinas. Además, la deshidratación puede ralentizar la motilidad intestinal, empeorando síntomas, como el estreñimiento y/o diarrea. Bebe a lo largo del día. Sobre todo, durante el momento en que haces ejercicio.
- **La dieta FODMAP no es la solución para todo.** Solo calma síntomas, NO CURA. Eliminando alimentos a diestro y siniestro, sin nada más, no solo no curará, sino que agravará el problema. No debes seguirla más de un mes.
- **Recuperar la salud no consiste en tomar pastillas para acabar con la dolencia**, sino implementar unos cambios en tu vida donde la parte EMOCIONAL y el ESTRÉS necesitan ser comprendidos y tratados de forma integral.



RECOMENDACIONES GENERALES EN EL TRATAMIENTO DEL SIBO

¿CÓMO PUEDO MEJORAR SI TENGO SIBO?

Si tienes SIBO, no basta con tratar solo los síntomas con antibióticos y una dieta baja en FODMAP, un tipo de dieta terapéutica en la cual se eliminan o disminuyen todos los azúcares fermentables (monosacáridos, disacáridos, oligosacáridos y polioles). Al haber diferentes tipos de SIBO hay que entender que cada cuerpo tiene unos síntomas u otros, y el abordaje o tratamiento habrá que individualizarlo mucho.

Suelo poner el ejemplo de que tenemos un campo que necesitamos limpiar y abonar para que crezca lo que sembramos. **Para ello, debemos tener en cuenta tres fases:**

1/ Limpiar: eliminar lo que no debe estar y equilibrar la microbiota intestinal con herbáceos, a veces antibióticos, y una alimentación adecuada a tu disbiosis y tolerancia.

2/ Recuperar el espacio: para plantar semillas, abonar y alimentarlas para que puedan crecer.

3/ Mantener el sistema: la parte más crítica porque solemos bajar la guardia cuando empezamos a encontrarnos bien.

RECETAS PARA EL SIBO

1

LECHE DORADA O CÚRCUMA LATTE

Ingredientes para 4 raciones

- 250 ml de bebida vegetal
- 1/2 cdta. de canela
- 1 cdta. de cúrcuma
- Una pizca de pimienta negra
- 1/4 de cdta. de jengibre en polvo
- 1 cdta. de aceite de coco
- 1 anís estrellado (opcional)

Elaboración

Echa todos los ingredientes en un cazo (menos la cúrcuma y el aceite) y hierva durante 3-4 minutos a fuego medio. Ve removiendo. Apaga el fuego, echa la cúrcuma y el aceite de coco y remueve todo medio batiéndolo para que quede más cremoso y mejor integrado. Sirve en una taza y tómallo caliente.

Puedes preparar más cantidad y guardarlo en la nevera (2-3 días). Cuando vayas a tomarlo, ¡caliéntalo y listo! Puedes beberlo frío, aunque en otoño o invierno, y si tu sistema digestivo es delicado, te recomiendo calentarlo, aunque sea un poquito.



PUDIN DE CHÍA CON YOGUR DE COCO, FRESAS, COCO RALLADO Y NUECES

Ingredientes

- 2 cdts. de semillas de chía
- 200 ml de bebida de coco o 65 g de yogur de coco, aproximadamente
- Fresas (adaptar la cantidad acorde a tu tolerancia)
- Un puñadito de coco rallado
- 1/2 cdta. de canela de Ceilán
- Nueces (adaptar la cantidad acorde a tu tolerancia)

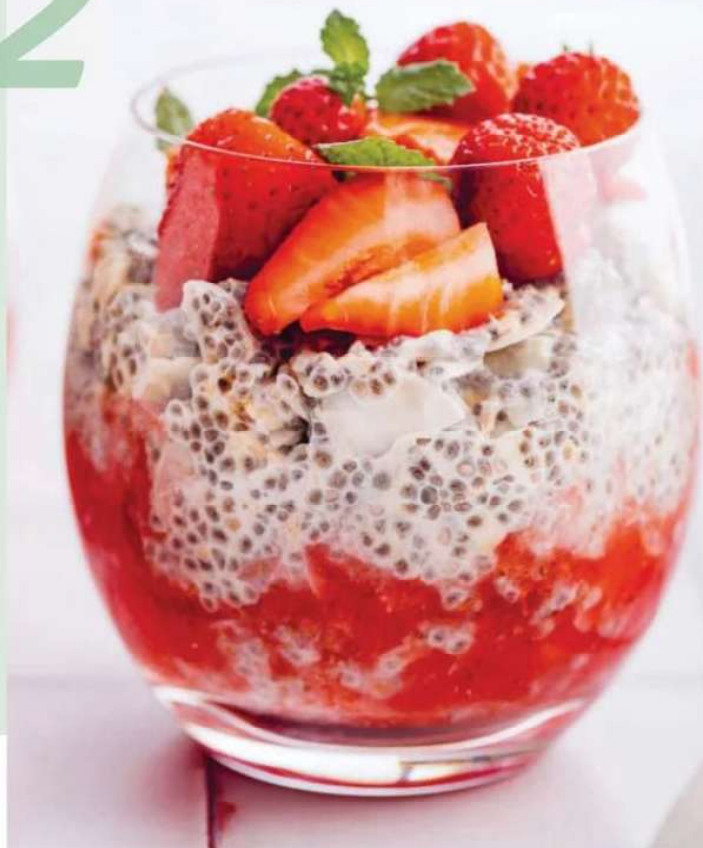
Elaboración

Pon en un frasco de vidrio con tapa las semillas de chía con la bebida o yogur de coco (con el yogur queda más espeso, por lo que depende de la textura que te guste más) y mezcla bien. Conserva en la nevera toda la noche; si se te ha olvidado o no tienes tiempo, déjalo al menos una hora para que espese. Añade las fresas cortadas, las nueces picadas, el coco rallado y la canela.

El pudín de chía es una receta superversátil que puedes mezclar con lo que más te guste. Si con esto te quedas con hambre, puedes ponerte menos cantidad y complementar tu desayuno.

Una recomendación es preparar más cantidad y guardarlo en la nevera; de esta manera solo tendrás que servirte un poco cuando más te apetezca.

2





CALDO DE HUESOS

El caldo de huesos, sí, el típico de toda la vida que nuestras abuelas nos hacían de pequeños. Es un alimento muy completo y nutritivo, cargado de minerales, vitaminas, colágeno y gelatina, lo que aporta beneficios no solo a nuestras articulaciones, mucosas o piel, sino también a nuestro sistema inmunológico. No te quedes solo con la sopa, puedes utilizarlo también como base para guisos o estofados o como una bebida caliente reconfortante cuando te apetezca.

Ingredientes

- 750-1500 g de huesos de ternera y/o pollo. Mejores huesos: rodilla, tuétano, carcasa de pollo, trozo de ternera...
- Verduras (las que tengas y te gusten: apio, repollo, zanahoria, nabo, cebolla, puerro, etc.)
- 2 cdas. de vinagre de manzana sin filtrar
- 1 diente de ajo
- 2 o 3 litros de agua filtrada
- Hierbas aromáticas a tu elección: tomillo, romero, perejil, etc.
- 1 trocito de jengibre fresco (opcional)
- Un poco de alga kombu (opcional)

Elaboración

Coloca todos los ingredientes en el agua fría y lleva a ebullición. Baja el fuego y cocina tapado a fuego mínimo. Si lo vas a hacer en olla lenta o crockpot, deja que hierva unas 14-16 horas; si lo vas a cocinar en olla normal, entre 1,5-2 horas. Apaga el fuego, deja enfriar y retira la capita de grasa que se haya podido solidificar. Puede que una vez que lo guardes en la nevera se forme más capa de grasa; retírala más tarde también. Lo puedes guardar en frascos de vidrio en la nevera o congelarlo.

Es una alternativa ideal como reconstituyente después de una actividad física intensa. Puedes refrigerar el caldo de huesos durante 4-5 días, sino te recomiendo congelarlo.

PAN DE TRIGO SARRACENO

Ingredientes

- 600 g de trigo sarraceno en grano
- 125 ml de agua filtrada (funciona mucho a ojo porque también dependerá del tiempo que dejes escurrir el grano después de la hidratación)
- 2 cdas. de Psyllium en cáscara
- 1 cda. de sal

4

Elaboración

Primero lava y escurre bien el trigo sarraceno. Una vez escurrido, ponlo en un bol y cúbrelo bien de agua. Déjalo toda la noche en remojo. Por la mañana, escurre bien el trigo sarraceno (de este paso dependerá mucho la cantidad de agua que tengas que echar después) y ponlo en una batidora o procesador. Echa el agua y la sal. Tritura, y si ves que cuesta mucho, puedes agregarle un poquito más de agua (hasta 200 ml como mucho). También dependerá de la potencia de la máquina. Vierte la mezcla de nuevo al bol y añade el psyllium (yo lo echo al batir). Con una espátula mezcla hasta que quede bien integrado todo. Cubre el bol con un paño de cocina limpio y deja fermentar 24 horas (si es invierno). En verano sería suficiente con 12 horas. Cuando ya haya pasado el tiempo de fermentación, enciende el horno a 175°C. Pon en la bandeja un papel vegetal y espolvorea un poquito de harina de trigo sarraceno. Coloca la masa en la bandeja manteniendo la forma. Si es necesario, dale un poco de forma con las manos. Espolvorea un poco de harina sobre la masa y hazle dos cortes para facilitar la cocción. Dependiendo del horno, puedes dejar entre 1 hora y 15 minutos y 90 minutos a 175°C. Deja enfriar sobre una rejilla.

Puedes guardarlo congelado en rodajas para poder hacerte unas tostadas para el desayuno.



EJERCICIO Y CÁNCER UN TÁNDEM INDISPENSABLE

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



El cáncer puede ser el maratón más duro de tu vida, pero con un buen plan de entrenamiento, podrás llegar a meta en el mejor estado de salud.

Por el Dr. Jose López Chicharro

Imágenes: JCD Fotografía



Dr. J López Chicharro, catedrático de la UCM, director médico de la Clínica OYTU (www.oytu.es), especializada en ejercicio oncológico, nutrición y rendimiento deportivo.

Agradecimientos al equipo OYTU, en cuyas instalaciones especializadas se ha hecho la sesión de fotos, especialmente a la fisioterapeuta Davinia Vicente Campos y a la paciente oncológica Lucía Llanos.





EJERCICIO ANTES DEL TRATAMIENTO

Llegar en la mejor forma posible / Preparándose para el maratón

¿Cuándo es el mejor momento para iniciar un programa de ejercicio físico tras el diagnóstico de una enfermedad oncológica? La respuesta es clara: ¡LO ANTES POSIBLE! La ciencia avanza constantemente, desarrollando tratamientos cada vez más eficaces contra el cáncer. Sin embargo, muchos de estos tratamientos también pueden ser muy agresivos, no solo para las células tumorales, sino también para las células sanas del cuerpo. Por ello, preparar el organismo para tolerar mejor esta agresión es esencial.

En este contexto, el ejercicio físico se convierte en una herramienta clave. Su capacidad para fortalecer el cuerpo puede marcar una gran diferencia, ayudando al paciente a afrontar los tratamientos y a llegar al final de estos en las mejores condiciones posibles. Al igual que un atleta se prepara con dedicación para una maratón, con el objetivo de llegar a la línea de meta lo más fuerte posible, el paciente oncológico debe prepararse para enfrentar el desafío del tratamiento. Este enfoque no solo mejora la tolerancia a los tratamientos, sino que también puede influir positivamente en los resultados clínicos, incrementando la calidad de vida y las posibilidades de recuperación.

Así, la evidencia científica respalda múltiples beneficios del ejercicio físico cuando se inicia antes del tratamiento oncológico. Entre los más destacados se encuentran:

- **Mayor resistencia física.** Estudios recientes demuestran que los pacientes que combinan ejercicio aeróbico y entrenamiento de fuerza antes de comenzar los tratamientos presentan una mejor capacidad cardiorrespiratoria y mayor fuerza muscular. Esto no solo facilita su recuperación tras cirugías, radioterapia o tratamientos sistémicos, sino que también contribuye a un regreso más rápido a su rutina habitual.
- **Mejor salud metabólica.** Mantener niveles óptimos de glucosa y lípidos en sangre a través del ejercicio puede reducir las complicaciones asociadas a los tratamientos, mejorando el pronóstico general.
- **Buena preparación mental.** Adoptar una rutina activa antes del tratamiento ayuda a combatir la ansiedad y refuerza la sensación de control sobre el proceso oncológico. Este enfoque psicológico positivo es crucial para afrontar las dificultades que puedan surgir durante el tratamiento.

Las últimas tendencias en el cuidado de pacientes con cáncer destacan la importancia de un enfoque multidisciplinar centrado en el paciente. Gracias a los avances científicos en el diagnóstico y tratamiento de la enfermedad, el número de supervivientes de cáncer está aumentando de forma constante. Actualmente, aproximadamente dos tercios de los pacientes diagnosticados con algún tipo de cáncer logran una supervivencia a largo plazo superior a los cinco años. Sin embargo, este logro conlleva importantes desafíos tanto físicos como emocionales, derivados de la enfermedad y de los tratamientos recibidos. Frente a este panorama, la evidencia científica destaca el ejercicio físico como un aliado poderoso para mejorar la calidad de vida y el pronóstico en pacientes oncológicos. Desde el diagnóstico hasta la recuperación, la práctica de ejercicio físico, realizada de manera adecuada y personalizada, no solo ayuda a combatir los efectos secundarios de los tratamientos, sino que también reduce el riesgo de recaídas y mejora la salud en general.

En este artículo, exploraremos cómo el ejercicio físico, con un énfasis especial en el entrenamiento de fuerza, puede transformar la experiencia de la enfermedad en pacientes con cáncer, abordándolo desde un enfoque accesible y respaldado por la evidencia científica.

Verás que lo he dividido en un antes, durante y después del tratamiento, como si te prepararas el maratón más importante de tu vida.



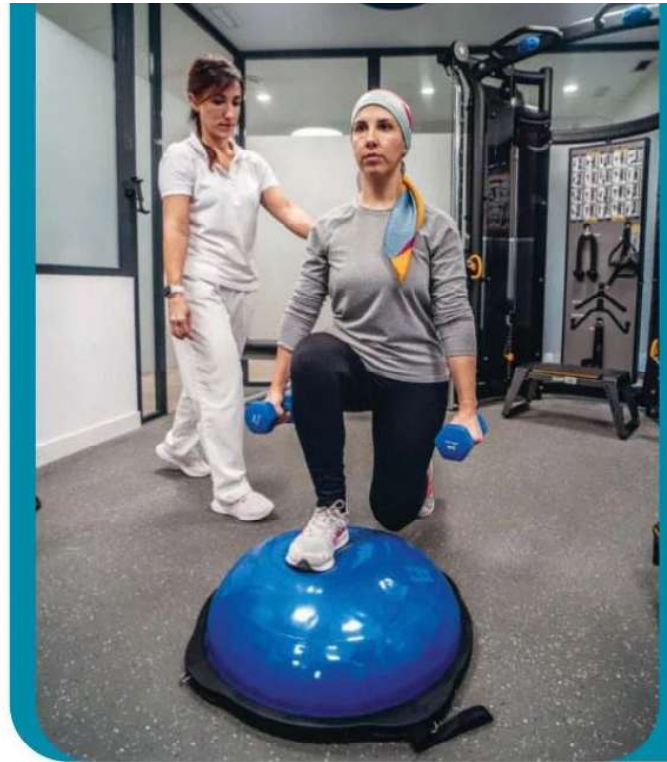
DURANTE LOS TRATAMIENTOS

Minimizando los efectos secundarios / El día de la carrera

Los tratamientos como quimioterapia, inmunoterapia, radioterapia y cirugías no solo combaten el cáncer, sino que también generan efectos secundarios debilitantes. A menudo se les denomina “venenos mágicos”: “venenos” porque pueden causar efectos secundarios no deseados, en ocasiones muy debilitantes, y “mágicos” porque son capaces de curar enfermedades que hasta hace poco eran incurables.

En esta etapa, marcada por fatiga, pérdida de masa muscular, alteraciones metabólicas, problemas cardiovasculares y trastornos del sueño, el ejercicio físico demuestra ser una herramienta poderosa para mitigar estos efectos adversos en:

- **Reducción de la fatiga.** La fatiga relacionada con el cáncer es uno de los síntomas más frecuentes en esta etapa. Contrario a lo que podría parecer, el ejercicio físico no incrementa la fatiga, sino que la reduce significativamente. La evidencia científica señala que realizar entre 20 y 30 minutos de ejercicio diario puede disminuir la fatiga hasta en un 40%. En la práctica clínica diaria se observa cómo pacientes que llegan fatigados a una sesión de ejercicio terminan con más energía y vitalidad, afrontando el resto del día de manera más positiva. A largo plazo, las adaptaciones fisiológicas derivadas de una rutina regular de ejercicio ayudan a disminuir la sensación de fatiga en comparación con los pacientes que no lo realizan.
- **Aumento o mantenimiento de la masa muscular.** Tanto la enfermedad como sus tratamientos suelen provocar una disminución de la masa muscular, lo que afecta directamente la fuerza y la funcionalidad de los pacientes, repercutiendo en su calidad de vida. El entrenamiento de fuerza desempeña un papel crucial para contrarrestar este deterioro. Los pacientes que comienzan a entrenar fuerza antes del inicio de los tratamientos parten con una ventaja, ya



que cuentan con mayor masa muscular. Durante los tratamientos, el entrenamiento no solo puede aumentar la masa muscular en fases iniciales, sino también ayudar a mantenerla en el caso de tratamientos prolongados, evitando el deterioro funcional.

- **Mejora de la densidad mineral ósea.** Algunos tratamientos oncológicos, especialmente en cánceres hormonodependientes, afectan negativamente al sistema óseo, reduciendo aceleradamente la densidad mineral ósea y aumentando el riesgo de osteoporosis y fracturas patológicas. Este deterioro se agrava por la inmovilización y la pérdida de masa muscular. El ejercicio físico, en particular el entrenamiento de fuerza y las actividades que implican impacto ha demostrado ser eficaz para estimular la formación de tejido óseo. Esto ayuda a mantener e incluso mejorar la densidad mineral ósea, reduciendo el riesgo de fracturas y mejorando la salud ósea general en estos pacientes.
- **Apoyo inmunológico.** El debilitamiento del sistema inmunitario es otro efecto común de los tratamientos oncológicos, afectando la funcionalidad de células clave como linfocitos T y células natural killer (NK). Este impacto puede aumentar la vulnerabilidad a infecciones y dificultar el control de la progresión tumoral.

El ejercicio físico contrarresta este efecto al estimular la producción y movilización de células inmunitarias hacia el torrente sanguíneo y los tejidos tumorales. Durante la contracción muscular, se liberan mioquinas, proteínas que activan linfocitos T y células NK, mejorando la vigilancia inmunitaria. Además, el ejercicio reduce la inflamación crónica mediante la liberación de citoquinas antiinflamatorias, optimizando el entorno inmunológico.

Estudios preclínicos también han demostrado que el ejercicio físico promueve el reclutamiento de linfocitos T y células NK a los tejidos tumorales, aumentando su capacidad de atacar las células malignas. Estos efectos inmunológicos destacan el papel del ejercicio como complemento esencial durante el tratamiento oncológico.

En conjunto, el ejercicio físico, bien diseñado y adaptado a las necesidades individuales, no solo ayuda a mitigar los efectos secundarios de los tratamientos oncológicos, sino que también fortalece al paciente, mejorando su calidad de vida y sus perspectivas de recuperación.



DESPUÉS DE LOS TRATAMIENTOS

Hacia una vida plena / Recuperación del maratón

Gracias a los avances en la investigación médica oncológica, el cáncer está pasando a considerarse en muchos casos una enfermedad crónica. Este cambio supone un desafío tanto para los pacientes como para el personal sanitario, debido a los efectos secundarios a largo plazo que pueden aparecer tras los tratamientos. Entre ellos destacan la debilidad muscular, el linfedema, problemas relacionados con las cicatrices quirúrgicas, radiodermitis y neuropatías periféricas, los cuales pueden dificultar significativamente la vida diaria de los pacientes. En este contexto, el ejercicio físico, junto con otras herramientas propias de la fisioterapia oncológica, vuelve a desempeñar un papel fundamental. Su implementación no solo contribuye a la rehabilitación de las capacidades físicas y funcionales del paciente, sino que también actúa como un factor preventivo, minimizando el impacto de complicaciones a largo plazo.

Un programa personalizado de ejercicio físico y fisioterapia puede ayudar a:

- **Recuperar la fuerza muscular y funcionalidad.** Especialmente a través del entrenamiento de fuerza y actividades funcionales diseñadas para las necesidades específicas del paciente.
- **Prevenir y manejar el linfedema.** El ejercicio combinado con técnicas específicas de fisioterapia oncológica puede reducir el riesgo de linfedema o ayudar a controlarlo, mejorando la calidad de vida.
- **Mejorar la movilidad y elasticidad de las cicatrices quirúrgicas.** Intervenciones que incluyen terapia manual y ejercicios de movilidad pueden prevenir adherencias y facilitar una recuperación más completa.
- **Combatir las neuropatías periféricas.** Actividades que mejoran la coordinación, el equilibrio y la fuerza pueden mitigar los efectos de las neuropatías y prevenir caídas.

En definitiva, el ejercicio físico adaptado a esta etapa, junto con la fisioterapia oncológica, no solo permite a los pacientes recuperar su independencia y funcionalidad, sino que también les ayuda a afrontar con mayor confianza y energía los retos de esta nueva fase de su vida.



El entrenamiento de fuerza como pilar fundamental en los programas de ejercicio

El entrenamiento de fuerza, históricamente asociado al ámbito del fitness y el deporte, se está consolidando como una herramienta clave en la fisioterapia oncológica. Gran parte de los beneficios atribuidos al ejercicio físico en pacientes con cáncer dependen directamente del músculo esquelético, especialmente durante su contracción activa.

→ Más allá de caminar: el poder del entrenamiento de fuerza

Es importante entender que los pacientes oncológicos necesitan mucho más que caminar para recuperar su salud. Entrenar la fuerza muscular es esencial para activar todo el potencial terapéutico del músculo esquelético. Con un enfoque adecuado, el entrenamiento de fuerza no solo transforma la experiencia del tratamiento, sino que también empodera a los pacientes para enfrentar su enfermedad con mayor confianza y resiliencia. El músculo es más que una herramienta funcional: es un aliado en la lucha contra el cáncer.

→ El músculo esquelético: más que movimiento

Además de su función motora, el músculo esquelético actúa como un órgano endocrino altamente activo. Durante la contracción muscular, se liberan mioquinas, unas proteínas con funciones autocrinas, paracrinas y endocrinas que modulan procesos inflamatorios, metabólicos e inmunológicos, como se ha señalado previamente en este artículo. En pacientes oncológicos, la preservación o ganancia de masa muscular mediante el entrenamiento de fuerza no solo mejora la funcionalidad física, sino que también combate los efectos adversos asociados tanto a la enfermedad como a sus tratamientos.

→ Regulación metabólica y sensibilidad a la insulina

El músculo esquelético desempeña un papel central en la regulación metabólica, siendo el principal consumidor de glucosa en el cuerpo y un factor crucial en la sensibilidad a la insulina. Muchos pacientes oncológicos enfrentan alteraciones metabólicas como la resistencia a la insulina, lo que incrementa el riesgo de complicaciones durante y después del tratamiento.

En este contexto, la masa muscular se convierte en un aliado esencial para:

- **Mejorar el control glucémico.** El entrenamiento de fuerza ayuda a optimizar la captación de glucosa por los músculos activos, reduciendo los niveles de glucosa en sangre.
- **Regular la sensibilidad a la insulina.** Incrementar o mantener la masa muscular contribuye a mejorar la respuesta del organismo a la insulina, minimizando el riesgo de complicaciones metabólicas.

→ Impacto en el pronóstico y la calidad de vida

El entrenamiento de fuerza no solo mejora la salud metabólica y funcionalidad física de los pacientes, sino que también tiene un impacto positivo en su calidad de vida y su pronóstico general. La capacidad del músculo esquelético para modular procesos inflamatorios y mejorar la respuesta inmunitaria subraya su papel central en los programas de ejercicio oncológico.

En definitiva, el entrenamiento de fuerza debe considerarse un pilar esencial dentro de los programas de ejercicio físico diseñados para pacientes oncológicos, proporcionando beneficios que van más allá de la fuerza muscular y abordando necesidades críticas tanto durante como después de los tratamientos.

LA SARCOPENIA ONCOLÓGICA: UN PROBLEMA SILENCIOSO

Uno de los efectos más devastadores del proceso oncológico, desde un punto de vista funcional, es la pérdida de masa muscular, conocida como sarcopenia oncológica. Esta condición no solo disminuye la funcionalidad y calidad de vida de los pacientes, sino que también afecta negativamente su pronóstico clínico. La sarcopenia está asociada con un mayor riesgo de complicaciones quirúrgicas, menor tolerancia a los tratamientos y un aumento en la toxicidad de la quimioterapia.

El entrenamiento de fuerza es la única intervención capaz de combatir eficazmente la sarcopenia oncológica. Aplicar tensiones mecánicas sobre los músculos estimula la síntesis de proteínas musculares, promoviendo la regeneración y el crecimiento muscular. Esto no solo preserva la masa muscular existente, sino que incluso puede favorecer su aumento, incluso en pacientes sometidos a tratamientos agresivos.

Además, existe una conexión directa entre el músculo y el hueso. Las tensiones mecánicas generadas durante el entrenamiento de fuerza no solo fortalecen los músculos, sino que también estimulan el tejido óseo, promoviendo su remodelación y aumentando su densidad. Esto es especialmente relevante en pacientes oncológicos, ya que ayuda a prevenir la osteoporosis y las fracturas patológicas, mejorando la calidad de vida a largo plazo.

Más allá de sus beneficios metabólicos e inmunológicos, el entrenamiento de fuerza tiene un impacto directo en la funcionalidad diaria de los pacientes. La ganancia de fuerza muscular mejora la capacidad de realizar actividades cotidianas, reduce el riesgo de caídas y fomenta la independencia. Esto es crucial para quienes enfrentan limitaciones físicas como debilidad muscular, fatiga o neuropatías periféricas.

MANEJO DEL LINFEDEMA

El linfedema secundario al cáncer es uno de los efectos secundarios más temidos y limitantes para los pacientes oncológicos. Contrario a la creencia popular, la evidencia científica más reciente demuestra que el entrenamiento de fuerza no agrava esta condición; al contrario, es una intervención segura y eficaz cuando se realiza bajo la supervisión de un profesional capacitado.

Las contracciones musculares generadas durante el entrenamiento de fuerza actúan como una bomba natural que mejora el drenaje linfático, reduciendo la acumulación de líquido y los síntomas asociados al linfedema. Además, fortalecer la musculatura proporciona un soporte estructural que alivia la presión sobre los vasos linfáticos, favoreciendo su funcionamiento.

DISEÑO DE PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO PERSONALIZADOS

El diseño de programas efectivos de entrenamiento de fuerza para pacientes oncológicos requiere un enfoque altamente personalizado y supervisado por un profesional cualificado. Entre los principios básicos del entrenamiento que deben respetarse están:

- Progresión gradual e individualizada.
- Frecuencia y dosis mínima necesaria para adaptaciones efectivas.
- Especificidad en función de los objetivos del entrenamiento.

En el ámbito oncológico, además, es crucial considerar factores adicionales como:

- El momento del tratamiento en el que se encuentra el paciente.
- Los efectos secundarios específicos que enfrenta.
- El grado de fatiga, que puede variar significativamente de un día a otro.



CARRERA DE LA MUJER

2025



GRAN CANARIA
23 DE MARZO

VALENCIA
30 DE MARZO

MADRID
11 DE MAYO

VITORIA
1 DE JUNIO

GIJÓN
8 DE JUNIO

A CORUÑA
21 DE SEPTIEMBRE

ZARAGOZA
19 DE OCTUBRE

BARCELONA
16 DE NOVIEMBRE

SEVILLA
23 DE NOVIEMBRE



**ÚNETE A
LA MAREA ROSA**

WWW.CARRERADELAMUJER.COM

OYSHO



VEHÍCULO OFICIAL
VOLVO



¿POR QUÉ NO PIERDO GRASA Y GANO MÚSCULO?



ERRORES MÁS COMUNES A LA HORA DE PERDER GRASA Y GANAR MÚSCULO

Hasta hace poco, la mayoría de las personas que querían perder peso se compraban unas zapatillas para salir a correr, y así iban perdiendo kilos poco a poco, generalmente en forma de grasa, hasta que se estancaban. Ahora sabemos que es más importante enfocarse en mejorar la composición corporal que en los kilos, ya que adelgazar no es sólo perder peso, para hacerlo de forma saludable, debemos enfocarnos en perder grasa sin perder músculo, incluso ganando algunos kilos de músculo. Los kilos que marca la báscula son solo una referencia, es importante que comprobemos cuál es el porcentaje de grasa y de músculo con el que partimos, para lograr bajar la grasa extra y subir el músculo... Ahí está la dificultad, no basta con una dieta y sacar la bici o ponerse a hacer kilómetros por el parque, debemos entrenar la fuerza y cuidar la alimentación para perder las reservas de grasa.

Si ya estás en el camino, sigues una alimentación y un plan de entrenamiento específico para perder grasa y ganar músculo, pero no ves resultados o te has estancado, no desistas y persevera, porque puede que estés cometiendo alguno de estos errores que te impiden llegar a tu objetivo y conseguir el cuerpo definido y saludable que deseas.

A/ ERRORES EN EL ENTRENAMIENTO

1\ No levantas suficiente peso

Si no te gusta hacer ejercicio de pesas, y lo evitas o escoges siempre las de menor peso, no vas a ver resultados. Si siempre entrenas con el mismo peso y repeticiones, tus músculos no tienen estímulos para cambiar y crecer.

¿Qué puedes hacer? Para ganar músculo necesitas una "sobrecarga progresiva", que se consigue aumentando el peso poco a poco, y también las repeticiones. Por ejemplo, plantéate al menos 2 o 3 meses para ir subiendo la carga, e intercala algunos días de más peso y menos repeticiones, con días de menos peso y más repeticiones, hasta que puedas ir 'metiendo' más peso el día de menos repeticiones.

2\ Haces demasiado cardio y poca fuerza

Muchas personas se fijan en el número que ven en la báscula, en el peso corporal total, y van viendo cómo van perdiendo kilos al hacer ejercicio tipo cardio (nadar, bici, correr, andar, etc.). Pero esta cifra no diferencia la masa grasa, el agua, los huesos y los músculos. Cuando te pasas y haces cardio en exceso, puedes llegar a perder músculo, especialmente si tu



LOS ERRORES MÁS COMUNES Y EL PLAN PARA CONSEGUIRLO

A la hora de ganar músculo y perder grasa, estos son los errores más comunes que deberías evitar para conseguirlo.

Por Yolanda Vázquez Mazariego



ingesta no es suficiente y no aportas energía extra para el ejercicio, por lo que el cuerpo recurre no sólo a la grasa, también al músculo como fuente de energía. En el mundo del gym se conoce como entrar en 'catabolismo' o 'quemar músculo', echando a perder tu entreno de fuerza.

¿Qué puedes hacer? La clave es priorizar el entrenamiento de fuerza en tu rutina semanal, y agregar entrenamientos de 'cardio estratégicos' que complementen. Por ejemplo, agenda 3 o 4 días a la semana de entrenamientos tipo HIIT, cortos pero muy intensos, y esos días puedes hacer caminatas o carreras muy ligeras si te gusta hacer cardio cada día, para ayudar a que el músculo crezca.

3\ No entrenas con intensidad suficiente

Si eres de las personas que puedes hablar mientras entrenas la fuerza y no sientes que te cueste mucho, no te acercas a lo que se llama entrenar para llegar al 'fallo muscular', el punto donde no puedes más, que es clave para estimular el crecimiento.

¿Qué puedes hacer? Aprende dónde está tu límite, de peso y de repeticiones, y dalo todo entrenando cuando toca el máximo esfuerzo. Deja el móvil o las charlas con los de al lado para otro día más suave o al terminar, y conoce tu cuerpo para llevarlo al máximo rendimiento.

4\ Descuidas la técnica y la conexión mente-músculo

El entrenamiento es un tiempo para ti, sin distracciones, conoce tu cuerpo y olvídate de las prisas. Si haces los ejercicios rápidamente y sin control, tu mente no está concentrada en el movimiento y no se produce la activación muscular necesaria para ganar músculo.

¿Qué puedes hacer? Antes de empezar, respira, repasa tu objetivo y el entrenamiento del día. Busca entrenamientos de calidad no de cantidad, movimiento con control, con intención y con atención.

5\ No entrenas lo suficiente cada grupo muscular

Los principiantes en el gimnasio se encuentran con tablas que no suelen entender y no son conscientes de que cuando hay un plan 'serio' para ganar músculo, saltarse un día o intercambiar el entreno de piernas porque no te apetece por el de brazos, no funciona.

¿Qué puedes hacer? Entrenar cada músculo una sola vez por semana no es lo ideal, pero depende de tu nivel y tu fuerza. Si eres novato, necesitas un plan profesional, y te recomendamos acudir a un gimnasio o entrenador con experiencia y profesionalidad que te haga un plan personalizado y realista para trabajar todos los grupos musculares.

B/ ERRORES EN LA ALIMENTACIÓN

6\ No consumes suficientes proteínas

Las recomendaciones generales para ganar músculo para la ingesta de proteínas son de 1,8 a 2,2 g de proteína por kilo de peso al día. Si comes poca proteína de calidad y entrenas intenso, puedes llegar a perder músculo en lugar de grasa, reduciendo tu peso corporal, pero sin conseguir un cuerpo más fitness y definido.

¿Qué puedes hacer? Calcula cuántas calorías y macros necesitas tomar cada día e incorpora alimentos ricos en proteína de calidad en tu dieta, desde carnes magras, aves, pescados y mariscos, huevos, lácteos bajos en grasa, a proteínas de origen vegetal de los frutos secos, legumbres y, si no llegas con tu ingesta, puedes tomar suplementos de proteínas para asegurarte el aporte diario.



7\ Tu ingesta de calorías es muy baja

Si comes muy poco y pasas hambre real, de la que no te deja dormir, tu cuerpo entra en modo de conservación o supervivencia e intenta mantener e incluso acumular más grasa de reserva para mantenerte vivo en época de carencia de alimentos. Una dieta muy baja en calorías lleva a un déficit calórico extremo, ralentizando el metabolismo, con el objetivo de sobrevivir con el mínimo gasto de calorías, y que pierdas músculo en lugar de grasa.

¿Qué puedes hacer? No sigas dietas muy bajas en calorías aunque quieras adelgazar, empezarás muy bien, perdiendo peso rápido, pero te estancarás rápidamente y no progresarás, incluso puedes llegar a engordar a pesar del esfuerzo en el entrenamiento. Plántate invertir en un plan de alimentación con una persona cualificada y con experiencia en deportistas, con el objetivo de ganar músculo, no sólo perder peso. Aprenderás y conocerás cómo funciona tu cuerpo y disfrutarás comiendo sano sin pasar hambre.

8\ Alternas dieta extrema con atracones

Hay personas que hacen dieta los 5 días entre semana para luego tener 'barra libre' el fin de semana, de comida y bebida. Esto puede ayudarte a mantenerte si ya estás en tu objetivo de grasa y músculo y sabes compensar bien entre semana con la alimentación y el ejercicio. Pero no funciona para un plan de perder grasa, ya que mantener una dieta muy estricta y luego darte un atracón anula el progreso.

¿Qué puedes hacer? Lo mejor es seguir un plan de dieta con un déficit calórico moderado y sostenible. No tan estricto que, si te gusta un alimento como el chocolate, lo prohibes y cuando te das la libertad de comerlo, te pillas el menos saludable y te comes la tableta entera. Mejor tomar cada día una onza de chocolate 85% que una tableta de chocolate con leche y galletas el fin de semana.





9\ No ajustas los macronutrientes correctamente

Esto suele pasar con los carbohidratos, que se suelen reducir o evitar a la hora de perder grasa, y aunque una dieta keto o baja en carbo es eficaz para adelgazar, necesitas la energía de los carbohidratos para entrenar bien en el gimnasio y ganar músculo.

¿Qué puedes hacer? No se trata de eliminar los carbohidratos, sino de escoger los más saludables, en su versión natural, con o sin fibra, para consumirlos en el momento adecuado: antes y durante, para aportar energía, y después de entrenar para la recuperación. Por ejemplo: elimina el pan blanco, pero puedes comer pan integral para desayunar.

10\ Evitas las grasas saludables

Las grasas son nutrientes esenciales y debes tenerlas en cuenta a la hora de incluir los macronutrientes o 'macros' de cada comida. Es verdad que son más calóricas, 1 gramo de grasa aporta 9 kcal, frente a las 4 kcal de 1 gramo de proteína o carbohidratos, pero debes incluirlas en tu alimentación diaria. Son necesarias no sólo como fuente de energía, contienen las vitaminas liposolubles K, A, D y E, aportan ácidos grasos esenciales como el omega-3 y omega-6. Son vitales para el cerebro y las membranas celulares (que son lípidos), e intervienen en el proceso de muchas rutas, como el caso del colesterol, que es necesario para fabricar algunas hormonas y debe estar equilibrado.

¿Qué puedes hacer? Escoge las grasas más saludables: el aguacate, los frutos secos, el aceite de oliva AOVE, semillas, aceites de semillas, etc. Controla las cantidades para tomarlas con moderación. A la hora de comer grasas animales, prioriza la calidad: no es lo mismo un jamón ibérico de un cerdo que ha vivido en libertad en la dehesa o un huevo de gallinas felices, que un beicon procesado, ahumado y salado en exceso porque no tiene sabor.

C/ ERRORES EN EL ESTILO DE VIDA

11\ No duermes bien

Si duermes menos de 6-7 horas, no hay tiempo para producir hormonas vitales para ganar músculo, como la hormona de crecimiento que se produce durante la noche. Tampoco hay tiempo para que el músculo aproveche el descanso para reparar y regenerarse. Además, la testosterona se reduce cuando se duerme poco, pero también cuando se duerme mucho o hay mucho estrés y no se descansa durante la noche, aunque hayamos estado en la cama 8 horas. El estrés aumenta el cortisol y hace que se acumule grasa y se pierda músculo. También se ha comprobado que las personas que se acuestan y se levantan tarde, rompen sus ritmos circadianos y no consiguen sus objetivos a la hora de ganar músculo.

¿Qué puedes hacer? Priorizar el descanso en tu plan de ganar músculo y perder grasa. Agenda tus horas de sueño para irte a dormir temprano y levantarte con el sol, respetando la luz natural. Si aún así no consigues dormir bien, chequea si tienes problemas como la apnea del sueño, exceso de estrés, el síndrome de las piernas inquietas... que no te dejan descansar o lograr un descanso reparador. Ahora la tecnología nos da herramientas para monitorizar nuestro sueño en nuestros relojes inteligentes. Comprueba si el día que duermes mal ha habido un exceso de cafeína, has cenado tarde o te has pasado entrenando, y prueba herramientas como: la respiración calmante, la meditación guiada para el sueño o el yoga nidra.

12\ Estrés y exceso de cortisol

El estrés natural, el que nos activa y nos pone en marcha, nos ayuda a perder grasa, y en el gimnasio, nos ayuda a ganar músculo, es como nuestra 'cafeína particular'; pero el estrés crónico, el que se mantiene durante tiempo y nos controla y debilita, aumenta el cortisol, lo que dificulta la pérdida de grasa y la ganancia muscular.



¿Qué puedes hacer? Debemos aprender a gestionar el estrés desde pequeños, con herramientas sencillas como la respiración diafragmática y aprender a hacer pausas, evitar pensamientos o comportamientos tóxicos, etc. El ejercicio es una buena herramienta para eliminar la ansiedad y los nervios, tener una rutina para 'sudar', salir en equipo o solo a correr, hacer rutas de montaña los fines de semana para desconectar con la MTB o subiendo picos; sin olvidarnos del yoga, el taichi o las artes marciales, disciplinas que enseñan a gestionar la mente sobre el cuerpo. Si en tu vida hay mucho estrés o eres una persona muy inquieta, puedes utilizar el ejercicio para 'quemar' esos nervios y entrenar fuerte, evitando los días que estás muy 'quemado' y te puedes lesionar porque no controlas.

13\ No te hidratas correctamente

Ya lo sabemos, la deshidratación nos afecta física y mentalmente, pero se nota antes en el entrenamiento, porque al sudar perdemos agua y sales, agudizando el proceso. Debes aprender a hidratarte correctamente durante el día, especialmente antes, durante y después del ejercicio. Recuerda que los músculos tienen más porcentaje de agua que la grasa y que si no bebes, a la grasa no le pasa nada, pero al músculo sí, y no hay una buena recuperación muscular, disminuyendo el rendimiento.

¿Qué puedes hacer? Las recomendaciones son de beber al menos 2-3 litros de agua al día, pero depende de tu edad, sexo, peso, clima, humedad, altitud, etc. Si eres de las personas que sudan mucho entrenando, especialmente en interior, debes hidratarte antes de tener sed y no confiar si apenas sudas. Además, añade sales minerales al agua cuando entrenes, ya que se pierden electrolitos, especialmente sodio con el sudor. Incluye infusiones, que son prácticamente agua pero contienen las sustancias medicinales de las plantas, antioxidantes y antiinflamatorios en muchos casos, y ten cuidado con los líquidos con cafeína como: el té, café, chocolate o bebidas energéticas, ya que es un diurético y laxante.

14\ Empiezas bien, pero no eres consistente

Eres de las personas con muy buenas intenciones, te pones a plan, te informas, te preparas y empiezas bien la dieta y el entrenamiento, pero te desanimas y abandonas en unas semanas, especialmente si no ves resultados rápidos. El cuerpo no responde en una semana o un mes de plan, hay que tener paciencia y contar con que sin voluntad ni constancia, no hay progresión y no hay resultados a largo plazo.

¿Qué puedes hacer? Olvidate de 'lo quiero ya', pocas personas tienen una genética que les permite muscular rápidamente y perder la grasa que les sobra en poco tiempo. Cuando somos jóvenes, el cuerpo responde de maravilla al entrenamiento y podemos comer casi de todo, pero al cumplir años, nos hacemos más resistentes al cambio, ya no estamos en edad de 'crecimiento', más bien de 'supervivencia', y la grasa se acumula porque no hay un gasto metabólico natural, o basal, ahora el gasto lo tenemos que generar nosotros con el ejercicio, y hay que cerrar la boca para no pasarse comiendo de más. Ten paciencia, ponte objetivos realistas y a largo plazo, y aunque no veas resultados al principio, persevera y mantén la mente abierta al cambio.

15\ No tienes tiempo

Ganar músculo y perder grasa al mismo tiempo, requiere más tiempo que solo enfocarse en una cosa. Debes ser consciente de que tu cuerpo necesita de 3 a 6 meses para ver cambios reales. Cambiar de hábitos en 21 días es un mito, ahora sabemos que se necesitan entre 3 meses y un año para lograr implantar cambios de verdad, especialmente a la hora de entrenar y comer para un objetivo tan concreto, y a veces difícil como ganar músculo.

¿Qué puedes hacer? Olvidate de ponerte una fecha para conseguir el cuerpo que quieres, tampoco te focalices en un porcentaje de grasa o de músculo o un peso en kilos concreto. Simplemente, piensa que estás invirtiendo en salud y longevidad y para toda la vida. Llegarás a tu objetivo poco a poco, con buena adherencia al plan, y no tendrás efecto rebote al dejarlo. Si no tienes tiempo para cumplir un plan, piensa que tienes toda la vida para vivir en plan fitness.



LO QUE SÍ FUNCIONA A LA HORA DE GANAR MÚSCULO Y PERDER GRASA

Los años de trabajo y la ciencia, han ido creando una buena base de estudio para encontrar la mejor manera de perder grasa y ganar músculo de una manera eficiente y segura.

ENTRENAMIENTO

- Fuerza 3-5 veces/sem con sobrecarga progresiva.
- HIIT 2-3 veces/sem y caminatas diarias (LISS).
- Entrenar cada músculo al menos 2 veces/sem.

DIETA

- Déficit moderado, de 300 a 500 kcal menos al día.
- 2-2,2 g/kg de proteína.
- Carbohidratos antes y después del entrenamiento.
- Grasas saludables.

DESCANSO Y ESTILO DE VIDA

- 7-9 horas de sueño para maximizar recuperación.
- Control de estrés para evitar el exceso de cortisol.
- Mantener el plan constante y a largo plazo.



MENÚ SEMANAL PARA PERDER GRASA Y GANAR MÚSCULO

Hemos preparado este menú equilibrado para facilitarte el plan semanal y que consigas muscular y definir.

DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIENTES DIARIA APROXIMADA:

PROTEÍNAS:

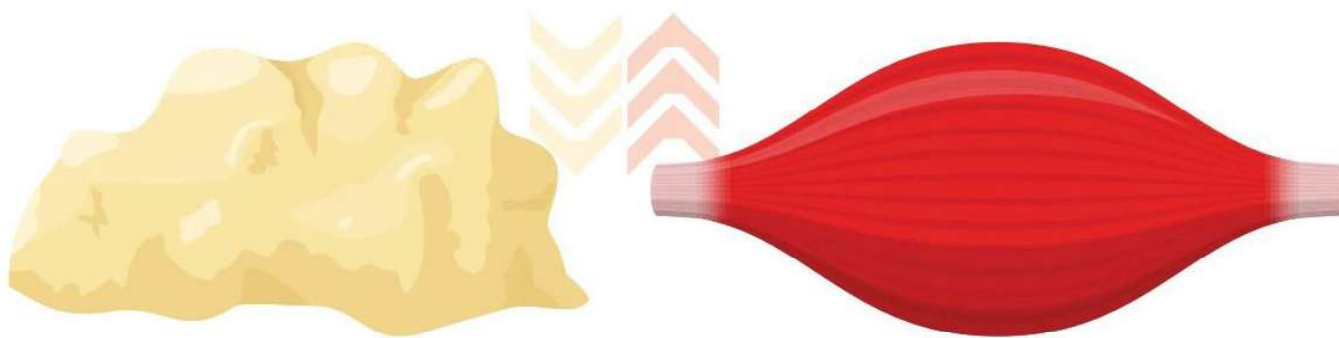
1,8 - 2,5 g por kg de peso

CARBOHIDRATOS:

3 - 5 g por kg de peso

GRASAS SALUDABLES:

0,8 - 1,2 g por kg de peso



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO <i>Día libre pero controlado</i>
Desayuno	Tortilla de 4 claras + 1 yema, 50 g avena con canela y miel, café sólo sin azúcar	3 huevos revueltos + 2 tostadas integrales con aguacate	50 g avena con proteína en polvo y frutos rojos	Tortilla de 4 claras + 1 yema, 50 g avena con canela y miel	50 g avena con proteína en polvo y frutos rojos	3 huevos revueltos + 2 tostadas integrales con aguacate	4 claras de huevo + 1 yema + 50 g avena con canela y miel
Media mañana	150 g pechuga de pollo a la plancha + 1 rebanada de pan integral + 10 g pistachos	1 yogur griego + 20 g almendras	150 g pechuga de pavo + 1 rebanada de pan integral	200 g yogur griego + 20 g almendras	100 g lacón + 1 rebanada de pan integral	200 g yogur griego + 20 g almendras	150 g de lacón + 1 rebanada de pan integral
Comida	150 g salmón + 100 g arroz integral + ensalada con aguacate y aceite de oliva AOVE	150 g pechuga de pollo plancha + 100 g boniato + ensalada con aceite de oliva AOVE	150 g ternera + 100 g lentejas + ensalada con aguacate	150 g pollo + 100 g batata + ensalada con aceite de oliva	150 g ternera + 100 g arroz integral + ensalada con medio aguacate	150 g pollo + 100 g batata + ensalada con aceite de oliva	200 g ternera + 100 g arroz integral + ensalada con medio aguacate
Merienda	Batido de proteína con leche y 1 plátano	1 loncha jamón serrano + 1 rebanada de pan integral + 10 g frutos secos	Batido de proteína con 1 plátano	1 lata de atún + 1 rebanada de pan integral	Batido de proteína con 1 plátano	1 huevo duro + 1 rebanada de pan integral	Batido de proteína con 1 plátano
Cena	200 g merluza + verduras salteadas + 50 g quinoa	150 g merluza + verduras asadas + 50 g arroz integral	200 g bacalao + verduras salteadas + 50 g quinoa	150 g salmón + verduras asadas + 50 g arroz integral	200 g gambas cocidas + verduras salteadas + 50 g quinoa	150 g salmón + verduras asadas + 50 g arroz integral	150 g boquerones plancha + verduras salteadas + 50 g quinoa

[ **Alto en proteínas** /  **Carbohidratos de calidad** /  **Grasas saludables**]

LA CONQUISTA DEL POLO SUR

El aventurero madrileño Antonio de la Rosa sigue rompiendo fronteras. Ha recorrido en solitario, con temperaturas de hasta 45°C bajo cero, con esquís y un trineo de 70 kg, superando la temida "ceguera de las nieves", los casi 1200 km que separan la Bahía Hércules del Polo Sur Geográfico en 39 días.

Redacción Sport Life



El pasado 9 de diciembre de 2024 el aventurero español Antonio de la Rosa inició, desde la Bahía Hércules, en la Antártida, una de las expediciones más exigentes de su carrera. Con esquís y en completa soledad, recorrió los casi 1200 km que lo separaban del Polo Sur Geográfico, una travesía que completó exitosamente el 17 de enero tras 39 días de esfuerzo extremo. La expedición estuvo llena de retos físicos y mentales. Desde el comienzo, Antonio tuvo que enfrentar un ascenso inicial de más de 1000 m de desnivel mientras arrastraba un trineo de 70 kg que contenía alimentos, equipo de supervivencia y una tienda de campaña. Este inicio tan exigente le supuso un desgaste físico significativo, agravado

por una acumulación inusual de nieve en el terreno, lo que le obligó a abrir huella constantemente con sus esquís, un esfuerzo agotador incluso en el verano antártico.

Uno de los momentos más críticos ocurrió durante una jornada de densa niebla, cuando avanzó sin sus gafas de protección ocular, lo que le provocó una grave irritación en las córneas, conocida como "ceguera de las nieves". Esta situación le obligó a permanecer tres días en su tienda completamente a ciegas para recuperarse. A ello, se sumaron tormentas con vientos superiores a los 50 km/h y temperaturas de sensación térmica de hasta -45°C, que pusieron a prueba su resistencia física y mental.

→ EL TERRENO TAMPOCO DIO TREGUA



Formaciones de nieve y hielo conocidas como "Sastrugui", con alturas que superaban el metro, ralentizaron su avance y complicaron aún más la travesía. Este año, las condiciones han sido tan extremas que otros expedicionarios presentes en la región, como la renombrada escaladora noruega Kristin Harila y el también noruego Akteigland, tuvieron que abandonar debido a lesiones y agotamiento. Kristin, conocida por su récord mundial absoluto de velocidad en los 14x8000, había planeado batir el récord femenino de esta travesía, pero las circunstancias la obligaron a evacuar antes de completar el recorrido. Por su parte, Akteigland, quien llegó a anunciar públicamente su intención de batir el récord masculino, tras haber



realizado una preparación exhaustiva que incluyó un recorrido previo por la misma ruta hace tres años, también se vio obligado a ser rescatado debido al extremo desgaste físico. Este contraste resalta aún más el logro de Antonio, quien perseveró y superó todos los obstáculos.

A pesar de los contratiempos, Antonio logró mantener una media diaria de 30 km, con jornadas "maratonianas" de hasta 13 h, en las que llegó a cubrir 45 km. Finalmente, el 17 de enero alcanzó el Polo Sur Geográfico, donde celebró su logro con gran satisfacción.

"El Polo Sur es una de las pocas expediciones reales que se pueden hacer hoy en día".



¿Qué has sentido cuando has tocado la bola de acero del Polo sur Geográfico?

Bueno, tras 39 días cruzando la Antártida desde el Valle de Hércules, en la costa, hasta llegar al Polo Sur Geográfico y tras esos 1177 km esquiendo que me ha marcado el GPS, pues me siento, lógicamente, con una alegría enorme. He podido llegar en solitario y por mis propios medios hasta el centro de la Antártida que era mi ilusión desde hace 12 o 13 años.

Y te has dejado bastantes kilos por el camino...

Sí, la pérdida de peso ha sido impresionante porque en tan solo 39 días he perdido entre 15 y 17 kg. Vine con una sobrecarga de peso que había cogido expresamente, porque en este tipo de aventuras hay que hacerlo así. Empecé la expedición con 90 kg, teniendo en cuenta que cuando estoy muy en forma peso 82 kg, y acabé con 73 kg. Es una pérdida de peso bastante lógica y más aún cuando yo realmente iba con la intención de una carrera rápida para batir el récord y tuve que reducir sustancialmente la ingesta de calorías a 3000 a 2000 al día, cuando el consumo en estas condiciones a 40°C bajo cero se va de 8000 a 10000 calorías diarias.



ALIMENTOS PARA 25 DÍAS

COMBUSTIBLE 7 litros
(1 LITRO = 4 DÍAS)

ELEMENTOS DE COCINA

CARPA
Va en la parte de arriba, pre-instalada con esterilla y saco de dormir dentro. LISTA EN 1 MIN.

POLO SUR
EXPEDICIÓN EN SOLITARIO

kg 65

ROPA

¿Cómo es un día "normal" en el Polo Sur?

Un día normal en el Polo Sur es muy diferente. Yo he llevado una tienda de campaña Ferrino muy ligera y de montaje súper rápido y me organizaba en dos paradas diarias en las que progresaba 20-30 km. Tras estas paradas, intentaba avanzar con esquís de travesía entre 6 y 8 h y en total esquiaba entre 12 y 14 h diarias. En cada tramo, también hacía un par de paradas cortas para comer alguna barrita o algo así y seguir. Y, en función del terreno y si ya había hecho unos 20 km, entonces montaba la tienda, cocinaba una comida, encendía el hornillo, recuperaba la temperatura en las manos y en los pies y me cambiaba los calcetines, porque también se acumula hielo dentro de la bota a causa del sudor a 40°C bajo cero.

Llevaba tres pares de calcetines: unos finos de Lifa, otros de Lifa con lana merino y unos terceros que protegen más los pies, de Helly Hansen. Aprovechaba las pausas cuando montaba la tienda para calentarme los pies y las manos con el hornillo, me cambiaba de nuevo los calcetines y a lo mejor me echaba una siesta de 4 o 5 h. Me levantaba, hacía otra etapa de 6-7 h y avanzaba 20 km más, y ya hacía la parada más larga donde me cocinaba un liofilizado de unas 1000 calorías y descansaba otras 5 o 6 h más. Esto es un poco el "día a día" en el Polo Sur... Y así 39 días.

¿Y quién te manda ir al Polo Sur?

Ha sido el sueño que he tenido los últimos 12 años. Es la aventura que me faltaba, ya he atravesado océanos y he participado en muchas aventuras extremas y creo que, sin duda, el Polo Sur es de las pocas expediciones "reales" que se pueden hacer hoy día. Es cierto que la han hecho ya varias personas, pero sigue siendo una aventura en el lugar más inhóspito, aislado, frío y más salvaje del planeta. Es el continente antártico, inexplorado en su mayoría, donde realmente te sientes que estás haciendo algo muy grande. Cruzar esa Antártida, donde a veces no ves nada, no hay fauna, no hay flora, solo hay viento, en condiciones muy duras... ¡imagina cómo tenía que ser ese viaje en la época de los exploradores de Roald Amundsen, Robert Scott o Ernest Shackleton! La experiencia me ha hecho sentirme realmente un explorador, por eso lo he hecho.

¿Te has encontrado con alguien por el camino?

Sí, he adelantado a 3 o 4 expedicionarios. El primero, un danés que ha conseguido llegar en 70 días, y luego a Kristin Harila, la mujer que ha batido el récord absolutamente brutal de ascender las 14 montañas de más de 8000 m (14x8000) en 92 días, cuando anteriormente estaba en 17 meses. Ella intentaba batir el récord de la británica, Capt Harpreet Chandi, que consiguió llegar



UN AVENTURERO CON MAYÚSCULAS

Nacido en Íscar (Valladolid), Antonio de la Rosa es madrileño de adopción y serrano de corazón. Desde joven, mostró una personalidad intrépida y una inquietud innata. A los 13 años ya era un experto en piragüismo, natación y rugby, y con tan solo 19 años, se convirtió en el bombero más joven de la Comunidad de Madrid. A los 23 años, Antonio se alzó como Campeón de España de Cuadriatlón, y años más tarde sería uno de los mejores cuadriatletas del mundo, lo que le ayudó a convertirse en referente mundial de los raids de aventura. Durante 8 años, fue el Capitán del emblemático equipo Red Bull de raids, logrando decenas de victorias alrededor del mundo en un deporte reconocido como el más duro ya que, según dicen, "los raiders internacionales desayunan triatlones Ironman". A los 40 años, Antonio decidió aprovechar su vasta experiencia en los raids de aventura, enfrentándose a expediciones épicas tanto en tierra como en mar. Está muy cerca de completar la hazaña de los 5 océanos a remo. Ahora tocan 2 años sin expediciones extremas antes de hacer su próximo intento de navegación a remo por el Océano Índico en 2027.



en 31 días. La verdad es que este año ha sido un año muy complicado, con unas condiciones muy malas, con mucha acumulación de nieve y tanto ella como otro noruego, que venía muy fuerte y que incluso hace tres años vino a hacer el Polo Sur como entrenamiento y batir el récord, han tenido que ser evacuados por diferentes circunstancias. Este año era muy complicado para hacer récord y por ello estoy orgulloso de haberlo conseguido.

¿Qué te ha dado la fortaleza mental para conseguirlo?

En los momentos duros piensas mucho en la familia, en los amigos e incluso en la empresa. Yo utilizo muchas veces estos días en soledad, en los cuales la mente te da muchas vueltas y en el que cada kilómetro pasa lentísimo, para pensar. Llevo un reloj que me va avisando a cada kilómetro y a veces no lo escucho; otras pienso que voy a 4 km/h cuando realmente voy a 2 km/h porque me encuentro todo el rato "Sastrugui", montículos de nieve que llegan a un metro donde el trineo se bloquea o incluso vuelca y cuesta mucho avanzar. Y hay que improvisar sobre lo que tienes calculado, cerré mal la rosca del combustible y perdí medio litro, tuve que ahorrar y pasar de 1 litro para 4 días a que durara 6 días. Yo utilizo varias estrategias, como pensar en cosas que he vivido, como en mi época de los raids cuando me encontraba en la Patagonia. Intento recordar dónde y cómo empecé y tengo la mente entretenida. El gran problema de esto es que empiezas a comer-te la cabeza y se te empiezan a hacer los kilómetros demasiado largos. Tampoco podía darle ni a la música ni al teléfono porque a estas temperaturas están completamente descargados. Estar entretenido mentalmente y pensar en esas aventuras y también en cómo vas a explicar la expedición que estás haciendo, te ayuda a avanzar.

Háblanos de la equipación

Una de las grandes ventajas de esta expedición, y por la que sin duda lo he conseguido, ha sido contar con la equipación técnica de Helly Hansen. Creo que tanto ellos como yo hemos dado con la combinación perfecta para la ropa, porque soy una persona que genero mucha temperatura, ya que sudo bastante y me van bien los climas fríos, pero me iba a encontrar a -30°C o -35°C. La clave para no pasar frío es mantener el cuerpo seco y a temperatura de confort y, para ello, necesitas ropa técnica que transfiera muy bien la humedad al exterior en todas las capas, aunque la temperatura sea muy baja y hagas un ejercicio intenso y transpires mucho. Por esto, llevaba una baselayer de Lifa en el cuerpo y las piernas, la H1 Pro Lifa Seamless del equipo de Copa del Mundo de Esquí noruego, que además no tiene costuras y evita las rozaduras. Aquí prácticamente todos llegan con el cuerpo lleno de rozaduras y se extrañaron de que yo no tuviera ni una, gracias a esta prenda y a la crema antirozaduras de manteca de karité de Green Corners.



¿Qué es lo que más te ha sorprendido?

Hay que tener en cuenta que he ido haciendo una especie de esquí de fondo, pero con esquís de travesía y pieles de foca para arrastrar el trineo con 70 kg durante 39 días. Una de las cosas que más me ha sorprendido es realizar casi toda la travesía con el mismo chaleco (Odin LT Strech Insulated Vest 2.0) que tiene una óptima relación de calor y transpirabilidad. Y unido a la chaqueta cortavientos Odin han sido una combinación perfecta, ya que necesito más protección en el cuerpo que en los brazos, al estar constantemente en movimiento. Aparte de esto, lo que más me ha sorprendido es que no he necesitado quitarme la ropa mojada en los 39 días de expedición, estaba todo seco, no necesitaba cambiarme dentro de la tienda y podía ponerme dentro del saco directamente a descansar.

¿Cómo has protegido las piernas?

El pantalón (Odin Hugginn 2.0 Pant) me ha ido de maravilla porque es elástico en cuatro direcciones y muy resistente, lo que me ha facilitado al máximo los movimientos. Podía abrirlo por las cremalleras latera-



les cuando me tocaba el sol de un lado (¡y hacía calor!) mientras mantenía la otra cerrada en la parte del frío. Debajo llevaba un pantalón de Lifaloft que combina las fibras hidrófobas Lifa con el Primaloft que ha sido otro top de la expedición, ya que puedes ponértelo sin necesidad de quitarte las botas y eso es muy importante cuando estás en estas condiciones tan extremas.

Tus manos son las que más han sufrido...

He llevado unos guantes finitos con unas pequeñas manoplas que me han permitido también mantener las manos calientes y, luego, he tenido que optar por unas manoplas muy grandes como última capa. Al tirar del trineo y debido a expediciones anteriores, las manos las tenía más frías y es lo primero que calentaba junto con los pies cuando entraba en la tienda y encendía el hornillo al final de cada tramo. En los pies también llevaba tres calcetines y, por eso, llevaba unas botas un número y medio más grandes que me eran mucho más cómodas para progresar. Y los gorros técnicos han sido otra gran ventaja. Sin este material, yo hubiera tenido que avisar al avión de rescate.

A PRUEBA

↓
¡Lo último
para disfrutar
de tu deporte
favorito!

WWW.SPORTLIFE.ES/MATERIAL-DEPORTIVO

AMAZFIT ACTIVE 2

Inteligencia artificial en tu muñeca

Los nuevos Amazfit Active 2 acaban de aterrizar y lo hacen con un montón de funciones que antes solo veíamos en modelos más caros. Con más de 160 modos de deporte distintos, incluye entrenamientos avanzados para corredores, análisis de ejercicios de fuerza que evalúan la fluidez y estabilidad de los movimientos, y hasta datos detallados para los que juegan al pádel como los golpes de derecha y revés. No faltan sus novedosos modos HYROX, como socio oficial que es Amazfit de la franquicia de competiciones de entrenamiento funcional. Cuenta con el modo HYROX Race y HYROX PFT, que ya estrenara su dispositivo T-Rex 3 hace poco tiempo.

Su pantalla AMOLED de 1,32", con vidrio de zafiro, alcanza un brillo de 2000 nits que te permite verlo bien incluso sol directo sobre su pantalla. Usa el sensor BioTracker™ 6.0 PPG para medir todo lo relacionado con tu entrenamiento y recuperación: pulsaciones, saturación de oxígeno y temperatura. Buen detalle también el de sus mapas sin conexión gratuitos.

Además del sensor óptico BioTracker™ 6.0 PPG de última generación, el Active 2 lleva acelerómetro, giroscopio y un módulo GPS de doble frecuencia. El reloj analiza la calidad del sueño, la respiración, la variabilidad de la frecuencia cardíaca (HRV), el ritmo cardíaco en reposo, el estrés, la temperatura corporal

externa y hasta tu nivel de fatiga física y mental con el Readiness Score.

En el modo de entrenamiento de fuerza detecta 25 ejercicios para diferentes grupos musculares y evalúa la calidad del entrenamiento de fuerza en aspectos como la continuidad, el ritmo o la estabilidad de los movimientos. Después de entrenar, puedes ver el nivel de activación muscular y la evaluación del entrenamiento en la app Zepp. Para quienes buscan un extra, el Active 2 incluye el soporte gratuito de Zepp Coach, un entrenador de IA que crea planes de entrenamiento personalizados según tu nivel. También puedes cargar tus propios planes en el reloj si lo prefieres.

El Active 2 puede mejorar sus funciones con miniaplicaciones dentro de la app Zepp. Con ellas, puedes estimar la duración de la batería, medir la velocidad en una escalada o saber cuánta grasa quemaste en un entrenamiento. Compatible con dispositivos externos como bandas de frecuencia cardíaca, velocímetros, medidores de potencia para ciclismo y sensores de cadencia de pedaleo.

El primer smartwatch con Zepp OS 4.5

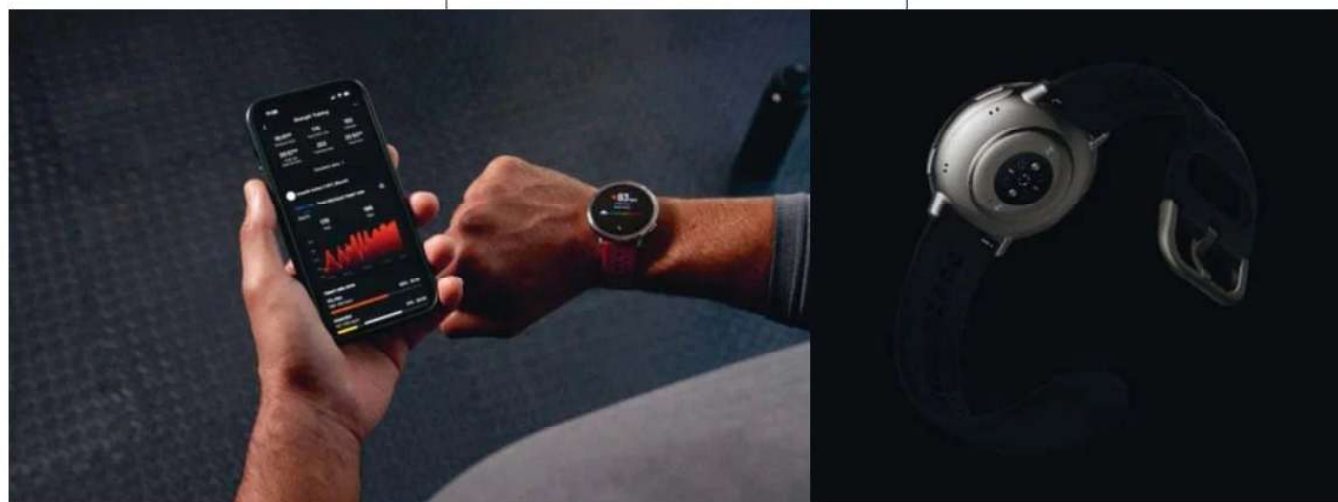
El Amazfit Active 2 estrena el sistema operativo Zepp OS 4.5, que trae varias mejoras interesantes:



Su nuevo asistente de Voz Zepp Flow puede leer notificaciones, dar sugerencias de respuesta, enviar SMS en Android y responder mensajes de WhatsApp en iOS. También transcribe y resume notas de voz con IA. En las notificaciones de Android muestra imágenes y permite hacer zoom en ellas. También agrega alertas con indicadores en la esfera del reloj para notificaciones no leídas.

Su autonomía es de 10 días de uso normal y 5 días con un uso más intenso de los modos deportivos. El peso del reloj, sin contar la correa, es de solo 29,5 g en el modelo estándar y 31,7 g en el modelo premium con lente de zafiro. Precio recomendado: 99 € versión estándar / 129 € versión premium con cristal de zafiro, correa deportiva extra y Zepp Pay para pagos sin contacto.

Más información en <https://es.amazfit.com/>



MIZUNO NEO ZEN

Rendimiento casi de competición, pero con máxima comodidad, seguridad y resistencia

Por Javi Moro

A todos los que nos gusta correr nos encantan esas sensaciones de ligereza y velocidad del calzado de competición, pero pocos corredores están preparados para asumir la exigencia técnica que suponen las zapas 'de carreras', solo los más en forma, de peso ligero y con mucha experiencia. Estas nuevas Mizuno Neo Zen están diseñadas para corredores que buscan su mejor rendimiento, tienen cierta experiencia en carreras populares, pero necesitan buena amortiguación, estabilidad y una alta resistencia. La nueva generación de zapatillas de running de Mizuno está diseñada para contribuir a una nueva experiencia de carrera en la que se disminuya el esfuerzo de las articulaciones y se nos ayude a ser más eficientes. Están pensadas para ser usadas en una gran variedad de entrenamientos durante la semana, desde trotes diarios a ritmos saludables hasta entrenamientos específicos. Esto hace mejorar el estado de forma general y el rendimiento en competición. Son zapatillas muy versátiles que se adaptan fácilmente a cualquier corredor. La última en llegar a esta generación es la nueva Mizuno Neo Zen.

Mientras que existen otras zapatillas de running de la marca japonesa que ofrecen sensaciones similares gracias a las tecnologías de la media suela con alto retorno de energía, la Mizuno Neo Zen, al igual que la Neo Vista, está diseñada con el SMOOTH SPEED ASSIST que se creó para la Rebellion Pro de competición

de maratón. Esta arquitectura tan especial en el mundo del running funciona para ayudar a correr con una mecánica más eficiente, favoreciendo así una pisada muy fluida y cómoda que deja menos margen para los errores.

La Mizuno Neo Zen ofrece una experiencia de carrera sublime que destaca por su comodidad y rendimiento casi como las de competición, pero con una seguridad y resistencia más altas. La clave para poderla incluir dentro de las zapatillas de rendimiento reside en la espuma MIZUNO ENERGY NXT (creada mediante nitrógeno infundido y un termoplástico). Este es un material de la marca de última generación que proporciona una excelente suavidad y retorno de energía con un peso ligero, lo que permite poner un gran volumen de material. Esta media suela llega hasta los 46 mm con la plantilla, una altura muy superior a la de sus competidoras.

¿Cómo se comportan?

Al estar diseñada para una pisada fluida y reactiva, la zapatilla ofrece una elasticidad y una amortiguación excepcionales. Su parte superior es confortable y queda bien ajustada, a pesar de tener solo una capa de hilo semi elástico. Es seguro en las curvas y no cede por los laterales con facilidad. Corriendo rápido nada se mueve.

La nueva Mizuno Neo Zen está enfocada para los corredores con más experiencia que valoran el rendimiento, pero creo que es una



zapatilla de running que se valorará mucho por el SMOOTH SPEED ASSIST que ayuda a moverse de forma diferente y mejor. Este modelo de entrenamiento diario incluye tecnologías desarrolladas para las zapatillas de competición, pero ayuda a lograr una forma de correr eficiente que influye también en la protección articular y a evitar lesiones. Tiene una base muy ancha que se amolda a todas las pisadas.

Recomendadas para entrenamiento de media distancia de corredores con pisada neutra.

Peso: 235 g / Drop: 6 mm

Precio recomendado: 150 €

<https://emea.mizuno.com/eu/es-es/home/>



LA ELÉCTRICA DE MONTAÑA DE 16,6 KG

KTM Macina Scarp SX Exonic

Por Marcos Carrasco / Fotos: JCD Fotografía



A primera vista ni siquiera parece una bicicleta con asistencia eléctrica y es que esta nueva KTM destaca por el compacto tamaño de su batería y su motor, para conseguir un conjunto de récord en ligereza para una doble suspensión, con una construcción muy sofisticada. Claramente todo esto tiene un precio, hoy os traemos esta bici para que soñéis despiertos, que los casi 11000 euros que hay que pagar por ella no están al alcance de cualquiera.

El enfoque de esta Macina Scarp SX Exonic es muy claro. Usuarios que quieren seguir pedaleando, que empiezan a pensar que una ayudita no vendría mal, pero que siguen teniendo la necesidad de mantener las sensaciones de pedaleo con una bici que está más cerca de una 100% no eléctrica que de una bicicleta eléctrica de montaña convencional. Entra de lleno en la categoría de ebikes light o bicis eléctricas en las que se busca más un peso reducido que un empuje brutal del motor, bicis en las que el ciclista sigue teniendo mucho protagonismo con la fuerza de sus piernas y que conservan toda la agilidad de una mountain bike convencional. De hecho, esta KTM, con su sistema eléctrico, pesa menos que muchas bicicletas de doble suspensión sin motor.

El cuadro de la KTM Macina Scarp SX está fabricado con el mejor carbono de la marca, denominado Premium y alberga en su interior una batería Bosch de 400 Wh en el tubo diagonal

y un motor Bosch SX de 55 Nm de par que va dentro de la zona del pedalier, y que aporta un empuje más que suficiente, aunque menor que el de las llamadas eléctricas 'full power'.

KTM nos ofrece la posibilidad de añadir una batería extra externa, Range Extender, de la misma marca Bosch, PowerMore, de 250 Wh, que suma 1,6 kg de peso y logra una capacidad total de 650 Wh, a la altura de una mountain bike eléctrica convencional.

El recorrido de suspensiones de esta KTM son 140 mm tanto delante como detrás y los cambios de marcha, SRAM XX Eagle AXS, son eléctricos, alimentados por la propia batería principal. Los frenos son el tope de gama de Shimano, XTR, con cuatro pistones para la máxima efectividad y un peso contenido.

Podemos configurar el consumo de batería a través de la regulación de la asistencia a través de la App de Bosch, para adaptar su funcionamiento a tus gustos, tu estilo de conducción y tus características personales.

Precio: 10999 €

Peso: 16,690 kg (talla M, sin pedales).

Más información: www.ktm-bikes.at



SPORT TECH

LOS ÚLTIMOS INVENTOS PARA DISFRUTAR EL DEPORTE



EL RELOJ OFICIAL DE LA NBA 2025

TISSOT SUPERSPORT NBA

Con una caja de PVD negro de 45 mm y una esfera inspirada en los números de las camisetas de los jugadores. Cada detalle de este reloj captura la esencia de la liga, evolución natural de la duradera colaboración de Tissot con la NBA. Su bisel incorpora la regla de los 24 segundos, inspirada en el reloj de posesión de la NBA. El fondo de la caja encierra la verdadera joya oculta: los grabados del logotipo de la NBA, rodeados de las ciudades y estados que dan nombre a los equipos, tanto de la Conferencia Oeste como de la Este, ordenados por su latitud.

495 €

www.tissotwatches.com/es-es



LA MAGIA DE BLADE BOOSTER

Potencia tus patines inline

Se acopla en la zona delantera de tus patines y te impulsa con su motor eléctrico, para que puedas subir cuestas con soltura y hacer recorridos más largos. Lleva un potente motor eléctrico que impulsa su rueda motriz y su sistema de montaje es universal, por lo que se ajusta fácilmente a distintos modelos de patines sin complicaciones. La energía la obtiene de una batería que llevas en una riñonera o una mochila. De momento está en proceso de financiación colectiva.

www.bladebooster.com

90 SPORTLIFE.ES

POLAR 360

El Polar sin pantalla que no te vas a poder comprar

No vayas a tu tienda de confianza, ni lo busques por internet para comprártelo porque no vas a encontrar el Polar 360 a la venta para particulares. Este wearable es el primero de la empresa finlandesa pensado para el mundo empresarial, para detectar signos tempranos de agotamiento, fatiga excesiva o incluso exposición a temperaturas extremas, ayudando a proteger la salud de los empleados y sus colaboradores.

Solo pesa 17 gramos, no tiene pantalla y su diseño es muy compacto, incorporando la mejor tecnología de sensores y algoritmos de Polar en un formato más accesible que nunca.



FLITEDECK, CONECTADO E INTEGRADO

El primer manillar inteligente

Flitedeck es un conjunto de manillar y potencia integrados, que incorpora un sistema táctil de información y de control. Es un manillar que 'se ha comido' un ciclocomputador de última generación, con un radar que detecta los peatones y hasta una cámara de visión trasera, cuyas funciones, incluido el control de las luces de la bicicleta, puedes manejar sin soltar las manos en ningún momento.

Más información en [@flite.bike](https://www.flite.bike) y <https://www.flite.bike>



NACE THE ONE PLUS, UNA NUEVA ERA PARA LA SERIE DE GAFAS MÁS VENDIDAS DE ARENA

Las gafas de natación THE ONE PLUS permiten concentración total en el entrenamiento, sin preocuparte por el vaho o las filtraciones de agua.

Arena, líder mundial en equipamiento para natación, presenta THE ONE PLUS, la última innovación en gafas de natación que redefine el concepto de "gafas universales". Con un diseño sofisticado, una comodidad insuperable y un tratamiento antivaho revolucionario, THE ONE PLUS llega para ofrecer a los nadadores la mejor experiencia dentro del agua. THE ONE PLUS están hechas en Italia lo que es sinónimo y garantía de calidad y diseño.

• **Un diseño superior para un ajuste perfecto**
THE ONE PLUS se distingue por su diseño elegante y ergonómico, asegurando un ajuste perfecto a una amplia variedad de rostros. Gracias a su estructura optimizada, las gafas se

adaptan cómodamente al contorno del usuario, evitando filtraciones de agua y proporcionando una sensación de seguridad y estabilidad en cada brazada.

• **Innovador tratamiento antivaho: 2.5 veces más duradero**

La gran novedad de THE ONE PLUS es su tratamiento antivaho de última generación, que dura 2.5 veces más que el estándar de la industria. Este avance tecnológico permite a los nadadores concentrarse en su entrenamiento sin preocuparse por la pérdida de visibilidad, eliminando la necesidad de constantes ajustes o limpiezas.

• **Máxima comodidad y visibilidad óptima**

Además del ajuste mejorado, THE ONE PLUS garantiza una comodidad superior y una visibilidad excepcional en todas las direcciones. Su diseño permite un campo de visión amplio y claro, ideal para cualquier entorno acuático, ya sea en la piscina o en aguas abiertas.

• **Producción sostenible con la máxima calidad**

Fabricadas en Italia en una línea de producción totalmente automatizada y certificada bajo la norma ISO 14064, THE ONE PLUS cumplen con los más altos estándares de calidad y sostenibilidad. Arena reafirma así su compromiso con la innovación responsable, garantizando pro-



ductos de excelencia con un impacto ambiental reducido.

• **Un nuevo estándar en gafas de natación**
Con THE ONE PLUS, arena lleva el concepto de "gafas universales" a un nivel completamente nuevo. Gracias a su ajuste superior, su increíble relación calidad-precio y su tratamiento antivaho ultra duradero, estas gafas se posicionan como la mejor opción para nadadores de todos los niveles.

En definitiva, arena revoluciona el mundo de la natación con THE ONE PLUS: la evolución definitiva de las gafas universales.

Visita www.arena.es y descubre más sobre este y otros productos de la marca.



Director General Deportes: Francisco Jesús Chico
Directora: Yolanda Vázquez Mazariego

Directora de Arte: Virginia Ortiz

Colaboradores: Olga Castañeda (Redacción Online y Print), Raúl Notario (Fitness), Tommy Álvarez (Fitness), Domingo Sánchez (Fitness), Noe Todea (Fitness), Rodrigo Gavela (Running), Javier Moro (Running), Alberto Cebollada (Fisiología deportiva), Luis Pasamontes (Ciclismo) y Carlos Aguilera (Infografías).

DEPARTAMENTO DE ARTE: Ana Callejo, Ramón Cánovas, Francisco Javier Hernández y Cristina Ruiz, Francisco Miguel Yestera (Director de Arte de Eventos).

Fotografía: Gonzalo Manera, JCD Fotografía.

Tecnología Editorial: Tomás García (Director), Alberto Vicente (Adjunto al Director).

Agencias: iStockPhoto, GettyImages, Cordon Press.

DIRECTOR DESARROLLO DE NEGOCIO DIGITAL: Juan Manuel Montero

Directora Marketing y Comunicación Editorial: Henar Calleja hccalleja@slib.es

Publicidad: Raúl Moreno, director, rmoreno@slib.es Borja Antón baanton@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: ROTOCOBRIH C/ Ronda de Valdecarrijo, 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

© 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: 4,95 €, IVA incluido. Canarias: 5,10 €, gastos de transporte incluidos. Ceuta y Melilla: 4,95 €, gastos de transporte incluidos.

Printed in Spain.

Líderes en revistas de deporte



BIKE
la revista de la vida al volante

Ciclismo
a fondo

Triatlón

Oxígeno

Trail Run
by Oxígeno

YOGAFIT

CORREDOR

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:
Sport Life Ibérica

suscripciones@slib.es. T. 91 060 44 83

<https://suscripciones.sportlifeiberica.es/mm/deportes/sport-life>

Horario: lunes a viernes de 8:00h a 16:00h.

Julio y agosto de 8:00h. a 16:00h.



ARI.
Asociación de Revistas

Miembro de:
EMPRESAS POR LA MOVILIDAD SOSTENIBLE

MARZO-ABRIL
2025

LA VIDA ES EL MEJOR DEPORTE, APROVÉCHALA



EN ACCIÓN

ARRIBA EL TELÓN DEL TRIATLÓN EN PORTOCOLOM

La localidad balear es desde hace casi 30 años quién abre la temporada. Hay dos distancias: 555 (500 m natación, 50 km de ciclismo y 5 km carrera a pie) y 111 (1/100/10).

www.triathlonportocolom.net



¡Y antes del verano
habrá 3 pruebas
más de la Carrera de
la Mujer: Madrid
(11 de mayo), Vitoria
(1 de junio) y Gijón
(8 de junio).

LA CARRERA DE LA MUJER, SOLIDARIA CON LOS AFECTADOS POR LA DANA

Valencia prepara una gran marea rosa para el 30 de marzo

La Carrera de la Mujer Central Leche-
ra Asturiana 2025 arrancará en Las
Palmas de Gran Canaria el próximo
23 de marzo y una semana más
tarde vivirá un momento especial en
Valencia. Además de colaborar en
la lucha contra el cáncer de mama y
la violencia de género, se dona 1 €
de cada inscripción a la Fundación
Horta Sud para la reconstrucción
de las poblaciones afectadas por la
DANA. Además, se han donado 2000
inscripciones para que puedan correr
gratis mujeres de las 87 poblaciones
que sufrieron daños en la riada.

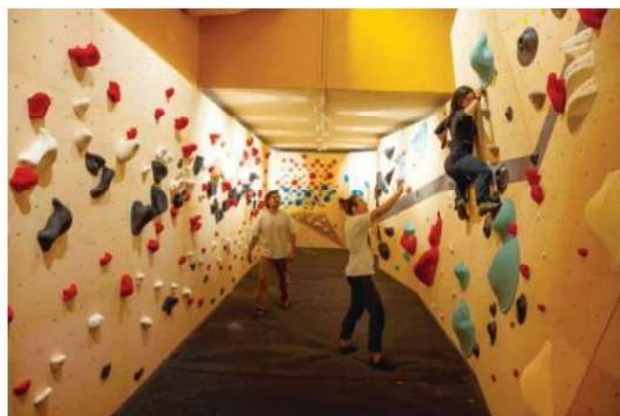
www.carreradelamujer.com

EL ROCÓDROMO MÁS CASTIZO

Sputnik Climbing abre en Chamberí

Más de 100 problemas de Boulder y 50 vías de 9 metros de altura, repartidas en un área de 1700 metros llena de color, es lo que ofrece el nuevo Sputnik Climbing Chamberí. Allí puedes, por ejemplo, hacer un curso de escalada con cuerda por 100 euros.

www.sputnikclimbing.com



APRENDE A SURFEAR ESTA SEMANA SANTA

Coge tus primeras olas en Cantabria

Desde 1991 miles de personas se han iniciado al surf en la Playa de Somo de la mano de los mejores profesores de la Escuela Cántabra de Surf. Tienen un pack con 3 noches que estén entre el 11 y el 21 de abril con alojamiento en Surf Hostel y un curso de surf de tres días dos horas con todo el equipo incluido desde 180 euros.

www.escuelacantabradesurf.com

◉ MEDIO MARATÓN DE RÉCORD EN MÁLAGA

El TotalEnergies Media Maratón de Málaga va a vivir el 23 de marzo su edición con más corredores, 8000, y un nuevo circuito en el centro de la ciudad.

www.mediamaratonmalaga.com

◉ RUNNING Y BICI POR LOS VIÑEDOS DE JEREZ

El fin de semana del 3 y 4 de mayo llega a Jerez el Sherry Maratón que incluye el sábado 2 marchas de bici (90 y 50 km) y el domingo, tres carreras: maratón, media y 14 km por los viñedos.

www.sherrymaraton.com

LOS MARATONES DEL MAR

¡Lánzate a la libertad de nadar en las travesías de aguas abiertas!

Es la gran fiesta de los amantes de la natación en aguas abiertas. La MARNATÓN arranca ya su 13ª edición con pruebas en donde todo el mundo puede elegir una acorde a su nivel. Tienen cabida los que os estáis empezando a enganchar a las aguas abiertas hasta los más experimentados. Las pruebas tienen entre 8000 y 1500 de recorrido. Sin olvidar la Marnaton Kids para que los niños se enganchen ya a la natación. La Marnatón 2025 arrancará en las cristalinas aguas de Formentera el 3 de mayo.

CALENDARIO MARNATÓN 2025

Formentera, 3 de mayo.

Sitges, 17 de mayo

Begur, 7 de junio

Sant Feliu de Guíxols, 28 de junio

Cadaqués, 20 septiembre

Ibiza, 11 de octubre



UNA VEZ EN LA VIDA

→ TREKKING EN EL AKSHAYUK PASS

Recorrido por el desfiladero con las paredes más verticales del Ártico. Caminarás bajo el monte Thor de más de 1 km de muro granítico. Esta montaña posee la pared de caída vertical pura más grande de la tierra. Visitarás el descomunal doble-cilindro pétreo del monte Asgard y podrás observar glaciares colgados, pueblos inuit, témpanos flotantes, profundos fiordos, auroras boreales, etc. Salida en septiembre por 5575 €.

www.mundoartico.com

→ YOGA Y TREKKING EN EL HIMALAYA

Te adentrarás en el corazón mismo del Himalaya, una región con una fuerte cultura budista. El grupo étnico que vive en Langtang es principalmente Tamang, una población que proviene del Tíbet. En esta aventura encontrarás una nueva manera de experimentar el Yoga, la Meditación y el Trekking a través de la naturaleza de los Himalayas. Son 10 días de viajes desde 1430 €.

www.manasluadventures.com



UN TRIATLÓN CON UN COLOR ESPECIAL

¡Elige Sevilla para tu próximo triatlón!

El 25 de mayo las aguas del Guadalquivir esperan a los triatletas. Si le sumas un circuito de bici llano, una organización de 10 y un gran ambiente entre los participantes, tienes todos los atractivos para hacer este año el Triatlón de Sevilla. Puedes elegir entre las distancias sprint, supersprint y olímpico, y también, el triatlón de la igualdad, que se hace en parejas que van juntos en los 3 deportes.

www.triatlondesevilla.com

¿ESTÁS DUDANDO SI COMPRAR UNA BICI ELÉCTRICA?

Resuelve tus dudas en "Test the Best"

Si estás pensando en comprarte una e-bike, apúntate el fin de semana del 24 y 25 de mayo. En el Test the Best, en Los Molinos, en el corazón de la Sierra de Madrid, podrás probar bicis eléctricas de las principales marcas y así resolver tus dudas sobre el modelo que más te puede interesar de acuerdo a peso, duración de batería, etc.

www.testthebest.es



→ RAID TRANS ATLAS EN BICI DE MONTAÑA

El Raid Trans Atlas te lleva a pedalear por pistas poco conocidas que nos desvelan el Atlas más profundo y secreto. Fantásticos parajes, pueblos y gentes. Más de 300 km de pistas de tierra en 5 días que nos llevarán desde la vertiente Norte a la Sur, desde los bosques de cedros a los oasis y hammadas del Sáhara. Recorriendo y ascendiendo puertos de más de 3000 m de altitud entre grandes cumbres que sobrepasan los 4000 m. Desde el 27 de abril.

www.alventus.com



EN ACCIÓN

¿CICLOTURISTA? A BILBAO TIENES QUE IR

Pedaleando desde 1988

El 23 de marzo vuelve la marcha que tradicionalmente abre la temporada cicloturista desde 1988. La Bilbao-Bilbao es una prueba perfecta para iniciar el año con 3 recorridos a elegir (85, 115 y 125 km) por las carreteras de Vizcaya, con vistas a la Torre Iberdrola (salida), la Ría de Bilbao, el Mar Cantábrico, los típicos valles verdes con sus caseríos escondidos para pasar finalmente junto al Museo Guggenheim (que puedes visitar luego con un descuento del 50%) justo antes de entrar a la meta en la Gran Vía. 35 €. www.bilbaobilbao.com



¡VUELVE EL MOUNTAIN BIKE DE LA MUJER!

La gran fiesta del ciclismo de montaña femenino en la Sierra de Madrid

El 24 de mayo llega la gran marcha de ciclismo de montaña para mujeres. Un año más el escenario de la ruta es el corazón de la Sierra de Madrid. La localidad de Los Molinos será el epicentro de este evento diseñado para ciclistas de todos los niveles con dos recorridos: de 10 km y 17 km. www.mountainbikelamujer.com



UN TRAIL EN EL CENTRO DE MADRID

La Vuelta a la Casa de Campo

El Trail running llega a la capital de España. Puedes ir en metro a la salida de la Madrid CityTrail, la tradicional vuelta a la Casa de Campo, el gran pulmón de la Capital de España que vuelve el 11 de mayo. Son 16 km

que son perfectos para tener una primera experiencia running fuera del asfalto. Además, también hay una prueba de iniciación de 5 km.

www.vueltaacasadecampo.com



LOS ESPARTANOS VUELVEN AL BARRO

La gran carrera de obstáculos arranca en Mallorca y Madrid

Mallorca vuelve a ser este año el punto de arranque de la prueba reina en el mundo de los obstáculos. Será el 15 de marzo con las modalidades Sprint (5 km y 20 obstáculos, 99 € de inscripción), Super (10 km y 25 obstáculos, 109 €) y, por primera vez en la Isla Balear,

también la Beast (21 km y 30 obstáculos, 169 €). Además, habrá una prueba para niños (30 €). Y, en el horizonte y ya con inscripciones abiertas, la Spartan de Madrid en San Agustín de Guadalix el 10 de mayo.

www.spartanrace.es



LA CARRERA DE MONTAÑA QUE AMA EL MAR

19ª edición del Kosta Trail

Se trata de una prueba deportiva única que recorre los espectaculares paisajes de Uribe Kosta en Vizcaya con un recorrido que combina tierra, arena y asfalto y 3 distancias: Media Maratón de Montaña (21 km), Marcha de Montaña (20 km) y

Marcha Familiar (7 km). Todo lo recaudado va Fundación GaituzSport Fundazioa, que impulsa la práctica de la Actividad Física y el Deporte entre las personas con y sin discapacidad. 15 de junio.

www.kostatrail.com

EL MEDIO MARATÓN ENTRE RÍAS

De O Grove a Sanxenxo

Se estrenó con un éxito tremendo de participación y no fue ninguna sorpresa. Es que el Maratón Entre Rías te lleva a correr 21 km en una de las zonas más espectaculares de Galicia: desde O Grove a Sanxenxo. Y si te parece mucha distancia, se puede hacer por relevos de parejas. La segunda edición llega el 18 de mayo. ¡Y al terminar, a celebrarlo con una buena ración de pulpo!

www.entrieriasmediamaraton.com



LAS MARCHAS DE LOS 3 GRANDES DE LA HISTORIA DEL CICLISMO ESPAÑOL

Pedalea con Indurain, Perico o Contador

El Circuito TotalEnergies de cicloturismo va a darte de nuevo la oportunidad de pedalear con los más grandes. El 26 de julio tienes la Indurain con salida y llegada Villava (Navarra) y tres recorridos de 180, 100 y 65 km. El 16 de agosto es el turno de la Perico Delgado en

Segovia con 2 opciones: 164 km (subiendo Navacerrada, Morcuera, Cotos y Navafría) y 119 km. Finalmente, el 20 de septiembre llega la Alberto Contador en Oliva (Valencia) con 147 km y 2534 m de desnivel.

www.challenge.totalenergies.es

LA TRAVESÍA SOLIDARIA DE LAS ISLAS MEDES

100% solidaria con las enfermedades respiratorias

El 3 de mayo se celebrará una nueva edición de la Travesía de Natación por la Maratón de TV3. Los apasionados de Neda el Món organizan esta prueba en el paraíso del Parque Natural de las Islas Medes. El 100% de los beneficios de la prueba se destinan a los afectados por las enfermedades respiratorias. Hay 3 distancias: 1,7 km, 3,9 km y 5,1 km; además de pruebas para menores. Límite 800 participantes.

www.nedaelmon.com



SAÚL PEÑA

Remar contra corriente en la vida

El deporte cambia vidas. Y una de ellas, la de Saúl Peña, un remero paralímpico que ha participado en París 2024. Un cántabro que desde que tenía uso de razón hacía deporte: fútbol, tiro con arco, bolos, remo... Hasta que el 22 de febrero de 2009, con 17 años, estaba sentado en un banco y un chaval de la zona por la que salía con la que había sido su novia, le agredió por la espalda.

Por Fran Chico

¿Qué recuerdas de aquel día?

No sé qué le pudo pasar por la mente a esta persona... Me empujó al suelo y comenzó a darme patadas en la cabeza. Iba con unos amigos que consiguieron que dejara de pegarme. Yo me levanté muy mareado y sangrando por la nariz. No quise asustar a mis padres y me fui solo al hospital. Allí, fue sacar la tarjeta sanitaria y dar el teléfono de mi madre (yo era menor de edad) y me desmayé. Estuve mes y medio en coma y tres meses en total en el hospital, debido a un hematoma interno en el cráneo.

¿Cómo había cambiado tu vida al salir del hospital?

Pasé de ser una persona que entrenaba para ser bombero, a que mi madre tenía que hacerlo todo por mí: darme de comer, limpiarme el culo, cepillarme los dientes... Era como un bebé, pero de 17 años. Salí pesando sólo 35 kilos y había perdido toda mi masa muscular. Cuando llegué a casa no me reconocía en el espejo, ya que siempre había sido muy atlético.

¿Es verdad que el ex jugador del Racing y del Real Madrid, Pedro Munitis, fue muy importante en tu rehabilitación?

Era vecino de mi barrio y mi ídolo, para mí un ejemplo de garra y de esfuerzo, él me dio fuerzas para luchar por mi vida futura en un momento tan difícil.

¿Cuáles fueron las secuelas?

En las dos piernas y en el brazo derecho me quedaron problemas de rigidez y de equilibrio. Mi mano derecha casi perdió completamente el tacto. Por ejemplo, cuando remo en larga distancia se me blo-

Saúl pasó de estar en muy buena forma y entrenar para bombero con 17 años, a un mes y medio en coma y casi tres ingresado. El remo le devolvió la ilusión, y ya está entrenando para los JJOO de Los Ángeles.

quea una pierna porque el cerebro deja de mandarle información.

¿Qué importancia tiene el deporte en tu vida?

Salvó mi vida. Los médicos me dijeron que estar en buena forma física fue la clave de que saliera adelante en el hospital. Y la re-

habilitación fue mucho más rápida de lo que esperaba nadie, porque el músculo tiene memoria. Remar en el gimnasio fue importante en mi recuperación. Mi vida es deporte y el deporte es mi vida. Es lo que mantiene mi salud física y mental. Incluso esos días en los que no te apetece entrenar, que luego son a los que más rendimiento sacas.





¿Cómo fue empezar a competir en remo?

Pues tuvo algo de casualidad. En 2012 en una competición faltó un remero y yo acabé remando con los otros 13. Lo hice como pude, pero sentí una satisfacción tremenda al volver a competir y quería más. ¡Pero ni yo mismo hubiera apostado un euro a que acabaría participando en unos Juegos Paralímpicos!

¿Cómo fue la experiencia de París 2024?

Sólo la experiencia del desfile inaugural ya fue lo máximo. Y con el noveno puesto, que era la clasificación que habíamos hecho en el Mundial en mi modalidad de cuatro con timonel, cumplimos el objetivo. Mi idea era competir allí y después ya remar sólo por hobby, pero con lo que yo sentí en París, ya sólo pienso en estar en Los Ángeles 2028. Mientras el cuerpo aguante, seguiré remando.

¿Cómo compaginas trabajo y deporte?

Yo compagino la venta del cupón de la ONCE con los entrenamientos.

¿Qué otro deporte te gustaría probar?

Pese al problema de la pierna, me gustaría probar el atletismo en distancias cortas.

¿Quiénes son los que te ayudan a seguir en el alto rendimiento?

Destacaría al club de remo San Panta-león de Pontejos, que desde el día que abrí la puerta y pregunté si me podían ayudar a tener un barco, me han apoyado en todo. Y también a la Federación Cántabra de Personas con Discapacidad, que me da ayuda económica para los viajes a los campeonatos, porque la Federación Cántabra de remo no me da absolutamente nada.

Me contabas que te has cruzado bastantes veces con tu agresor...

Nunca me pidió perdón, igual es que está orgulloso. Sólo estuvo 6 meses en un centro de menores. Su familia se declaró insolvente, y de la importante indemnización que tenían que pagarme, me han llegado sólo un par de ingresos de 6 y 20 euros. Parece que se están riendo de mí. Él no ha pagado por lo hizo y a mí me cambió la vida.

Mi vida es deporte y el deporte es mi vida. Es lo que mantiene mi salud física y mental. Incluso esos días en los que no me apetece entrenar, que luego son a los que más rendimiento saco.



VEGA GIMENO

Medalla de plata en París 2024 en Basket 3x3

Valenciana, 34 años, fue protagonista de una de las sensaciones de los Juegos Olímpicos de París. Allí logró la medalla de plata en el apasionante 3x3 de basket que nos enganchó a todos.



Vega nos cuenta que viene de familia deportista: "Mi padre jugó al balonmano y mi madre al voleibol. Yo probé todos los deportes: tenis, baloncesto, pádel, natación, íbamos a esquiar en Navidades y en Fallas. Mis padres siempre pusieron el deporte en mucho valor. Con el basket comencé en el cole, en 3º de primaria".

"Empecé a tomármelo como algo más que un juego cuando, con 14 años, me fui a Barcelona al centro de alto rendimiento. Vieron que tenía mucha proyección. Para mí no fue una decisión muy difícil porque era muy pequeña, y no acabas de ser consciente de lo que supone ese paso de salir de casa. Pero mis padres sí que fueron muy generosos. Con el tiempo te das cuenta de lo difícil que debió de ser para ellos, les estoy muy agradecida por pensar tanto en mí".

El siguiente paso fue cruzar el charco: "Me fui a una universidad americana becada, quería estudiar y jugar a buen nivel. Sólo estuve un año y volví para firmar mi primer contrato profesional con un equipo de EuroLiga. Tenía 19 años". De la carrera destaca: "Mi resiliencia para superar dos lesiones de rodilla y jugar tantos años a buen nivel en la Liga Endesa".

Califica lo suyo con el 3x3 como: "Un flechazo. Ni lo conocía, pero desde el primer amistoso me enganchó muchísimo; me cuadraba por mi perfil, me sentía muy cómoda.

Se necesitaban jugadoras polivalentes, que no rehuyeran el contacto, muy competitivas, que no dudasen en morder. En el 3x3 no puedes esconderte, por eso yo lo recomiendo para las categorías de niños porque les puede ayudar a dar un paso adelante en su juego".

Sobre los Juegos, empieza recordando aquel histórico partido de clasificación a Canadá: "Fue un momento eufórico, con aquel tiro de espaldas volando en el aire, un segundo que se hizo eterno hasta que se vio que entraba". Y ya en París: "Ganar a Francia con margen fue clave por la confianza que nos dio. ¿Presión en la final? Ninguna, fue un momento muy chulo, muy dulce, estás ya como en una burbuja, tienes una medalla del color que sea... Jugamos muy bien, lo tuvimos controlado, aunque se nos fue un poquito al final".

Sobre su día a día, Vega, que ahora no juega ya el 5 contra 5, nos cuenta: "Me levanto sobre las 9. Desayuno lo que diga la nutricionista. Un bol de açaí con proteína o tostadas con aguacate y salmón y, lo que no falta, es

un café con leche. Y luego toda la suplementación: omega 3, magnesio, vitaminas, hierro, creatina..."

"Empiezo el día con las clases del máster que estoy haciendo de gestión deportiva internacional. Luego junto a Lucas, mi entrenador, hago pista una hora y media. Después al gimnasio, donde trabajo la fuerza. De cara a compenetrarte con las compañeras, tenemos concentraciones de una semana y ya estamos con la mente puesta en el mundial que será en Mongolia a finales de junio".

"En la comida toca carbohidratos, proteínas, verduras, etc., ¡pero mi plato preferido es el arroz al horno de mi madre! Luego descanso un poco, me pongo con los trabajos del máster y algunas tardes voy a recoger a mis sobrinas al cole y a pasar la tarde con ellas, o voy a ver a mi abuela, o una cerveza con las amigas. En verano también me gusta bajar a la pista del Perelló. Cuando ven que estoy por allí, siempre se une más gente".

"Suelo cenar sobre las 9, ligero (mucho proteína y verde); luego leo o veo alguna serie y sobre las 11 estoy "muerta matada" para dormir".

Vega nos despide con su reflexión sobre el futuro del 3x3. "Es más inmediato, dinámico y vistoso. Fue la modalidad más vista de todos los Juegos y no dudo de que ha llegado para quedarse".





06 ABRIL 2025



www.mediomaratonmadrid.es

**INSCRIPCIONES
AGOTADAS**



joma®

rafael moya
atocha

ADM
deportes

ATRESMEDIA

Deloitte.

Madrid
ca
deporte

AHORRA Mas

Madrid
ca
deporte

Madrid
ca
deporte

CORREDOR

AIMS



The Fresh Foam X 1080*

