

JUNIO

2020

# GymHome

EN TIEMPOS DE  
CONFINAMIENTO

12

APPS  
FITNESS

Entrenamiento

Entrevista  
Patry Jordán



Youtuber

Transforma tu cuerpo  
en sólo 21 días

8

EJERCICIOS  
BÁSICOS

para quemar  
grasa y mejorar  
la forma física  
sin salir de casa

10

PIEZAS  
BÁSICAS

para entrenar

GYMHOME 3,80€ en España



#QuédateEnCasa

**ROMBO**  
Diseño Gráfico



**QUÉDATE**  **EN CASA**

# ESTE MES

4 **8 EJERCICIOS BÁSICOS**  
para quemar grasa

Entrevista

20 **Patry Jordán**

Transforma tu cuerpo en sólo 21 días

10 **PIEZAS BÁSICAS**  
para entrenar

6

12 **APPS FITNESS**  
Entrenamiento

13

6 **CANALES DE YOUTUBE**

para hacer ejercicio y divertirse en casa

» 25

» **El confinamiento SE MIDE TAMBIÉN EN PESO**

Según las redes sociales, engorda 3 kilos

» 29

» **Los consejos de PATRY JORDÁN**

para ponerse en forma y perder peso

» 33

» **Volver al gimnasio DESPUÉS DEL CONFINAMIENTO**

Las medidas que podrían aplicar para protegernos

» 36

» **Entrenadora de SIÉNTETE JOVEN María Martínez**

Ejercicio y diversión cada día en **Youtube**

» 43

» **Deportistas en CONFINAMIENTO**

Salvar el imprevisto de la cuarentena

» 47



# 8

## EJERCICIOS BÁSICOS

### para quemar grasa y mejorar la forma física sin salir de casa

A pesar de la situación de confinamiento, hacer ejercicio y mantenerse en forma es posible sin salir de casa y sin utilizar costosas máquinas en el trayecto.

**E**l ejercicio físico, junto con la dieta y el abandono de determinados hábitos perjudiciales, es uno de los factores fundamentales implicados en que tengamos una vida más longeva y libre de enfermedades crónicas. Desgraciadamente, debido a la situación de confinamiento, la falta de tiempo ha dejado de ser una excusa válida para quienes siguen posponiendo el momento de hacer un poco de ejercicio.

Y es que solo es necesaria media hora, sí, 30 minutos de actividad física moderada cinco días a la semana, para comenzar a obtener los innumerables beneficios que aporta hacer deporte. Y no lo decimos nosotros, es el mínimo que marca la Organización Mundial de la Salud, es decir 150 minutos semanales, para que nuestro estado físico y mental mejore sobremanera. Un objetivo bastante realista por otro lado.

**30 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA CINCO DÍAS A LA SEMANA, PARA COMENZAR A OBTENER LOS INNUMERABLES BENEFICIOS QUE APORTA HACER DEPORTE.**



### Beneficios del ejercicio físico según la ciencia

- Reduce el riesgo de sufrir diferentes enfermedades cardiovasculares e hipertensión arterial.
- Reduce el riesgo de sufrir diabetes y algunos tipos de cáncer.
- Mejorar la salud ósea y funcional, que previene problemas como la sarcopenia o la osteoporosis.
- Mejora aspectos como el equilibrio, la coordinación o la movilidad.
- Desarrolla la musculatura, mejora la fuerza y la condición física de base.
- Ayuda a mantener el equilibrio calórico y un peso saludable.
- Refuerza la salud mental, reduce el riesgo de sufrir depresión y ayuda a manejar el estrés.
- Ayudar a conciliar el sueño, cuya mala calidad es también foco de enfermedades.

**SERGIO PEINADO, LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE, ENTRENADOR PERSONAL Y UNO DE LOS INFLUENCERS DEL MOMENTO EN EL ÁMBITO DEL FITNESS, COMPARTIENDO UNA RUTINA DE ENTRENAMIENTO QUE INCLUYE EJERCICIOS CARDIOVASCULARES, ABDOMINALES Y DE FUERZA.**

### 8 ejercicios básicos

- ✓ Desplazamiento lateral.
- ✓ Plancha + climbers.
- ✓ Sentadilla isométrica.
- ✓ Flexiones reloj.
- ✓ Zancadas.
- ✓ Cangrejo.
- ✓ Puños.
- ✓ Puente glúteo a una pierna.

» **L**

o ideal es hacer 20 segundos por ejercicio y descansar 10 segundos entre cada uno. Hacer un mínimo de 7 minutos que equivale aproximadamente a un par de rondas del circuito. Recuerda que es importante calentar bien antes de iniciar la actividad física y descansar al menos un minuto entre rondas.

» **SERGIO PEINADO**  
Entrenador Personal

# 10 PIEZAS BÁSICAS

## para entrenar y ponerse en forma sin salir de casa

Una selección de pesas, mancuernas y otros artículos a partir de las recomendaciones de tres expertos que también arrojan consejos y ejercicios para entrenar sin tener que acudir al gimnasio.

**L**levar una vida más sana es el propósito de año nuevo más recurrente, lo que incluye dejar malos hábitos como el consumo de tabaco o la mala alimentación, e incorporar otros positivos como el ejercicio físico. Los gimnasios se llenan en enero, pero muchos de los nuevos visitantes desaparecen pocas semanas después.

Para prevenir la desbandada, Moisés

Benavente, fisioterapeuta, máster en nutrición y alto rendimiento por la National Strength and Conditioning Association (NSCA) y profesional con más de diez años como entrenador personal, defiende una máxima: “El mejor programa es el que se lleva a cabo. Una buena rutina realizada cinco días a la semana, por ejemplo de 30 minutos en casa, es mucho mejor que el mejor programa hecho en el mejor centro

durante un solo día”. Y respecto a los propósitos para 2019, advierte: “Hay que ser conscientes de que los objetivos muy exigentes no se mantienen en el tiempo. Una persona que va un día al gimnasio y se tira después una semana

con agujetas, o peor aún, se lesiona, probablemente no volverá. Por eso, la figura del entrenador es muy importante, ya enseña y asesora”.

La falta de tiempo es otro de los motivos principales para abandonar el gimnasio, algo

Tres entrenadores personales, nos asesoran. Alejandro Menéndez, Adrián Fernández y Moisés Benavente.

LA FALTA DE TIEMPO ES OTRO DE LOS MOTIVOS PRINCIPALES PARA ABANDONAR EL GIMNASIO, ALGO SUBSANABLE SI SE ENTRENA EN CASA.

subsanable si se entrena en casa, ya que supone un ahorro en desplazamientos o esperas para realizar los ejercicios dentro del centro deportivo. Alejandro Menéndez, entrenador personal desde hace cinco años, tiene su propio centro

en Madrid, Entrenafit, y es Máster de Valoración y Fuerza por la asociación Qualis Motus. “Hay dos cuestiones fundamentales. La primera, que algo es mejor que nada. Mejor diez minutos de ejercicio que cero. Y la segunda, hay

que organizarse y tener un rato que sea sagrado para entrenar, como lo tenemos para lavarnos los dientes, por ejemplo”, dice. Luego, está la cuestión de ponerse manos a la obra. Estructurar una rutina básica, no es fácil ya que

“es algo que depende de cada persona”, afirma Adrián Fernández Molina, licenciado en INEF por la Universidad Politécnica y Máster en Entrenamiento Personal. “En casa, lo ideal es trabajar con autocargas (trabajar con el propio

EN CASA, LO IDEAL ES TRABAJAR CON AUTOCARGAS (TRABAJAR CON EL PROPIO PESO DEL CUERPO) Y RUTINAS DE ALTA INTENSIDAD PARA POTENCIAR LA MOVILIDAD Y EL CONTROL CORPORAL.



LA MASA MUSCULAR ESTÁ MUY RELACIONADA CON LA SALUD.



LOS TRES ENTRENADORES SEÑALAN LA IMPORTANCIA DEL TRABAJO DE FUERZA. SE PUEDE USAR EL MOBILIARIO DE CASA, DESDE EL BRAZO DE UN SOFÁ PARA APOYARSE Y HACER UNOS FONDOS A UN TABURETE PARA PRACTICAR LA SENTADILLA.



HAY UNA SERIE DE UTENSILIOS BÁSICOS PARA REALIZAR ESE TRABAJO DE FUERZA E INTENSIDAD.

HEMOS SELECCIONADO DIEZ PRODUCTOS DIVIDIDOS EN DOS GRANDES CATEGORÍAS: SEIS IMPRESCINDIBLES PARA REALIZAR UNAS RUTINAS BÁSICAS Y CUATRO ACCESORIOS PARA UN TRABAJO ESPECÍFICO DE CARDIO Y RECUPERACIÓN.



peso del cuerpo) y rutinas de alta intensidad para potenciar la movilidad y el control corporal”, añade Fernández Molina, que actualmente trabaja como entrenador personal en los centros Dreamfit.

Los tres señalan la importancia del trabajo de fuerza. “La masa muscular está muy relacionada con la salud. Para este tipo de entrenamientos se da prioridad a los grupos musculares grandes con ejercicios basados en

autocargas y con pesos externos graduales, mezclados con ejercicios de movilidad de tobillo, cadera y zona dorsal”, explica Benavente, que considera que “también es importante el trabajo cardiovascular, que se puede realizar subiendo y bajando varias veces las escaleras del edificio donde vivimos, por ejemplo”. Sobre este último tipo de ejercicios, Menéndez indica que, en el caso de los más avanzados, existe la posibilidad de “hacer

con unos saltos o haciendo burpees”. Otra opción es “usar el mobiliario de casa, desde el brazo de un sofá para apoyarse y hacer unos fondos a un taburete para practicar la sentadilla”, concluye Benavente.

Respecto al material, los tres profesionales coinciden en que hay una serie de utensilios básicos para realizar ese trabajo de fuerza e intensidad, y luego material accesorio secundario que no es imprescindible aunque sí muy útil

para que el entrenamiento sea más divertido y genere más adhesión. Por ello, su propuesta es sencilla y asequible, tanto en las rutinas como en los materiales, y al mismo tiempo completa. En EL PAÍS Escaparate, en base a la opinión de los expertos consultados, hemos seleccionado diez productos divididos en dos grandes categorías: cinco imprescindibles para realizar unas rutinas básicas y cuatro accesorios para un trabajo específico de cardio y recuperación ●

**Elásticos con distintas tensiones**

» 22,99 €  
AMAZON

El básico por excelencia para realizar multitud de ejercicios de grandes grupos musculares en rutinas de fuerza. Empujes horizontales y verticales como los clásicos press de pecho y hombro, y tirones como remos de todo tipo. Este set es de los más completos, e incluye cinco bandas de resistencia, con distintos colores y diferentes tensiones. Además, incorpora dos mangos acolchados, dos correas de tobillo, un anclaje para puerta y una bolsa de transporte.

**Pesas rusas**

» 52,33 €  
AMAZON

“Una sentadilla o un peso muerto mejoran funciones básicas del cuerpo como sentarse, agacharse o levantarse”, advierte Benavente. “La pesa rusa o kettlebell es ideal para este tipo de ejercicios básicos”, explica Fernández, “como una sentadilla goblet, perfecta para las piernas”. Este kit de mancuernas con revestimiento de vinilo está disponible en pesos de 6,8 kg, 9 kg y 18,14 kg.

**Colchoneta**

» 66,99 €  
AMAZON

Tanto para entrenar con mayor comodidad, como apunta Menéndez, como para realizar un buen calentamiento o trabajo específico en el suelo, recuerda Fernández, una buena colchoneta es fundamental. Este modelo está pensado para practicar yoga, pero sirve para cualquier otro entrenamiento en casa. Tiene una densidad de 10 mm y está disponible en varios colores con tamaño de 183 x 61 cm. Es fina y perfectamente plegable para guardarla cómodamente después de realizar la rutina.

**Juego de mancuernas**

» 20,33 €  
AMAZON

Las mancuernas son el material más básico para trabajar con peso de una forma completa cuando no se dispone de las máquinas de palanca o poleas de los gimnasios. Son perfectas para ejercicios fundamentales, como “los remos a una mano o los empujes verticales como el press militar” (en el que los brazos y los hombros empujan y elevan el peso por encima de la cabeza), explica Alejandro Menéndez. Este kit de mancuernas, que se vende en pares, con revestimiento de neopreno y superficie texturizada está disponible en 2 kg.

**Cuerdas de suspensión**

» 49,99 €  
AMAZON

Todo un dispositivo fácil de usar para estirar y mejorar la flexibilidad de las piernas, trabajar el equilibrio y rango de movilidad en una postura natural. Se monta de forma sencilla anclándose al marco de una puerta y es capaz de llevar tu flexibilidad a un nuevo nivel. Apts para entrenamientos con cargas no superiores a 500 kilogramos.

**Soporte para flexiones**

» 29,90 €  
AMAZON

Estos agarres son excelentes para hacer fondos sobre una superficie “de forma más cómoda y manejando con seguridad los tipos de agarre”, explica Fernández. Fáciles de montar y de desmontar, apenas ocupan espacio este par de soportes circulares para realizar flexiones. Su empuñadura ergonómica ayuda a distribuir el peso. Permiten fortalecer la zona de los pectorales, hombros, tríceps y bíceps.

**Barra para dominadas (60-100 cm)**

» 32,99 €  
AMAZON

Las dominadas son uno de los ejercicios favoritos de quienes practican deporte en casa y trabajan muchas partes del cuerpo. Este tipo de barras para colocar en los marcos de las puertas son la opción ideal para lograr el escenario más similar al de un gimnasio. Este modelo cuenta con sistema de fijación seguro y una goma acolchada antideslizante que rodea la barra. Apto para personas que pesen hasta 100 kilogramos.

**Rueda abdominal**

» 19,99 €  
AMAZON

El rodillo para abdominales hipopresivos ayuda a tonificar “no solo el core (todo el centro del torso, incluyendo los músculos abdominales y de la zona lumbar), sino también los brazos, los hombros y la espalda, y sirve para realizar un trabajo accesorio”, dice Fernández. Este modelo que escogemos está compuesto por dos ruedas paralelas y silenciosas, y agarraderas ergonómicas y antideslizantes. Eso sí, su uso no es sencillo y requiere de cierto control corporal, especialmente de la zona lumbar. No es indicado para principiantes.

10  
»»

BÁ  
SI  
COS  
RE  
CO  
MEN  
DA  
DOS  
POR  
LOS  
EX  
PER  
TOS

»»  
10

### Comba



Saltar a la comba es uno de los ejercicios clásicos de trabajo cardiovascular, que recomienda Menéndez “al igual que una buena serie de saltos”, y sigue usándose en boxeo, crossfit y en multitud de rutinas de entrenamiento. Esta cuerda está fabricada en plástico súperligero, con cable de acero y sus mangos son ergonómicos reforzados con espuma. Mide 3 metros de longitud.

### Rodillo de liberación miofascial



El rodillo de liberación miofascial puede ayudar a relajar los músculos, aflojando los nudos en la espalda, las pantorrillas, las espinillas, los cuádriceps, los isquiotibiales, el aductor, el dorsal ancho o los glúteos, según los tres entrenadores personales entrevistados. Este conjunto incluye dos rodillos, uno externo para trabajar los puntos desencantantes, y otro interno de espuma que ayuda a prevenir lesiones y a la recuperación muscular tras el ejercicio.



¡APROVECHA ESTE MOMENTO!

MUCHAS DE ESTAS APLICACIONES TIENEN SUS SERVICIOS PREMIUM GRATUITOS DURANTE EL TIEMPO QUE DURE LA PANDEMIA GLOBAL DEL CORONAVIRUS.

»» 12 ««

## APPS FITNESS Entrenamiento

Estas aplicaciones móvil te ayudarán a mantenerte en forma durante el confinamiento.

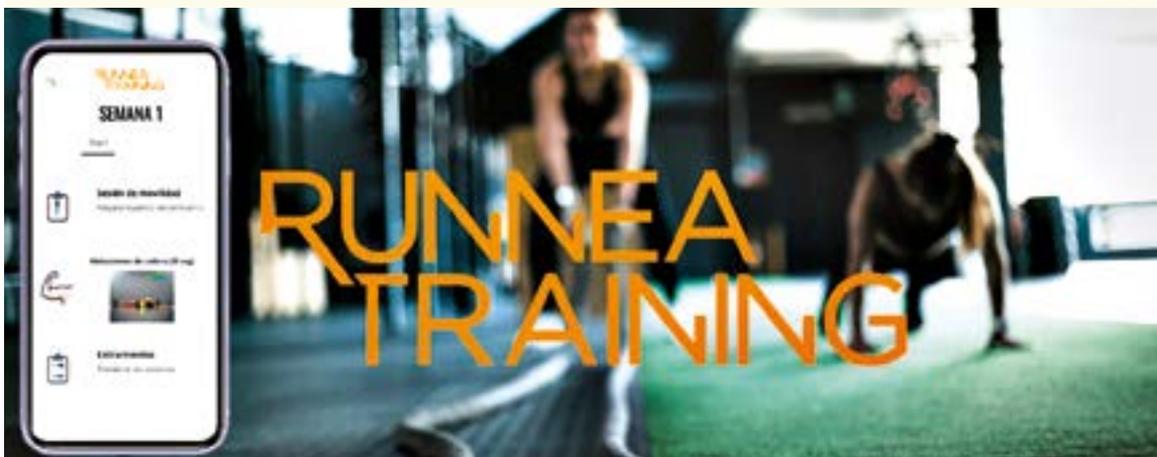
Una de las lecciones positivas que podemos extraer de este periodo de confinamiento por el Covid-19 es que nos está poniendo a prueba día sí, y día también, y ver si somos capaces de superar este reto mayúsculo. Para ello, echar mano de todos los recursos que tenemos a nuestro alcance es lo que toca. Tu smartphone se puede convertir en tu mejor aliado para combatir el sedentarismo y mantenerte activo/a durante este tiempo de encierro.

Te proponemos desde GymHome 12 webs/ aplicaciones móviles que te ayudarán a mantener tus objetivos de entrenamiento durante el confinamiento.



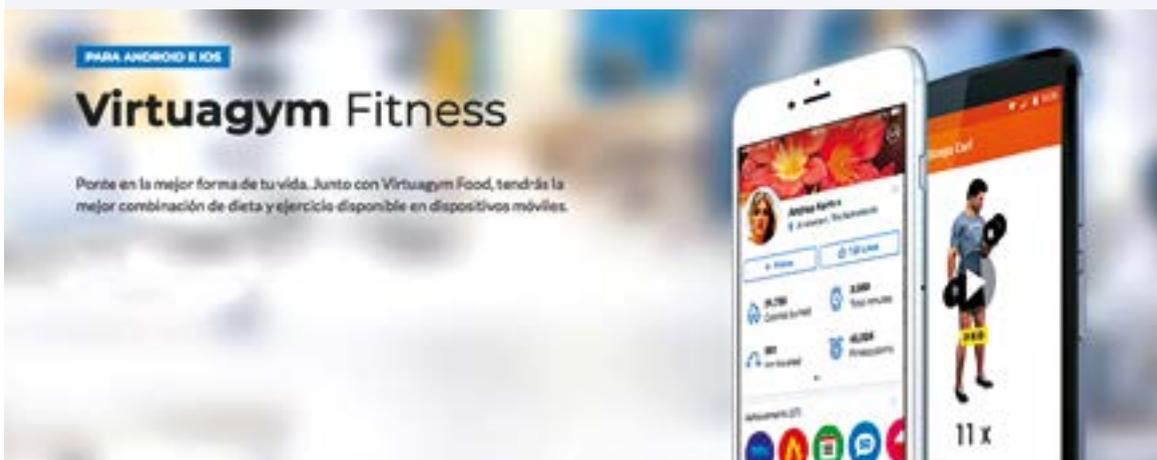
¡LA CUARENTENA FIT YA ESTÁ AQUÍ!

## Runnea Training



A través del programa de entrenamiento de Runnea Academy tienes acceso directo, y gratuito, a la web Runnea Training en el que te proponemos un plan de entrenamiento de 8 semanas personalizado. Mediante instructivos vídeos podrás llevar a cabo diferentes rutinas de ejercicios que se adaptan a tu estado de forma actual. Todos los niveles, desde personas sedentarias hasta los deportistas más activos tienen cabida en Runnea Training. Este programa de entrenamiento está dirigido por Iker Muñoz, director deportivo de Runnea. Si ya eres usuario de la app de Runnea Academy lo tendrás también incluido en tus programas de entrenamiento, junto a entrenamientos personalizados para correr en cinta.

## Virtuagym Fitness - Home & Gym



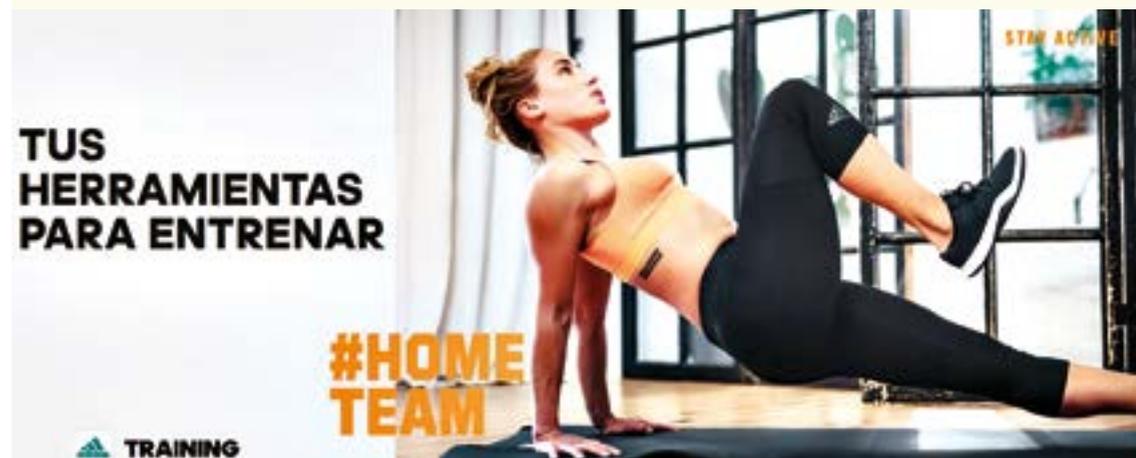
Es una app que nos llega desde Amsterdam, y que a través de un entrenador personal en 3D serás capaz de alcanzar el estado de forma que te propongas, y siempre realizando cada ejercicio de forma correcta. Su base de datos supera los 5.000 ejercicios para trabajar diferentes grupos musculares, que se combinan con diversos entrenamientos predefinidos. Además, junto con la app Virtuagym Food accederás a la perfecta combinación de actividad física y nutrición para dispositivos móviles.

## Google Fit



La propuesta de la app Google Fit consiste en alcanzar objetivos de actividad para mejorar tu salud, mediante consejos y práctico entrenamientos personalizados, teniendo en cuenta tu estado de forma así como tu historial de actividad física. Esta app también cuenta con la colaboración de la Organización Mundial de la Salud (OMS) con la función de los Puntos Cardio, que establecen la cantidad de ejercicio físico recomendada por la OMS. Además, Google Fit se puede sincronizar tanto desde tu smartphone como desde tu reloj inteligente.

## Adidas Training by Runtastic - Ejercicios en casa



En la app adidas Training by Runtastic tienes a tu disposición planes de entrenamiento aptos para todos los niveles. Tendrás la oportunidad de crear un entrenamiento personalizado en función de los diferentes grupos musculares que desees poner a punto. Si necesitas una mayor motivación también puedes recurrir al pique sano, tomar parte en retos y competir con tus amigos.

## Nike Training Club



Con la app de Nike Training Club en tu móvil, lo quedarse en el sofá no es una opción. Puedes sudar la camiseta, ponerte más fuerte, progresar en tus entrenamientos; o incluso moverte y activarte sin salir del salón de tu casa. Entrenamientos pautados, pero también consejos sobre nutrición con el asesoramiento de expertos. Tienes la posibilidad de formar parte de una auténtica comunidad de atletas caseros.

## Ejercicios en casa - Entrenamientos sin equipo



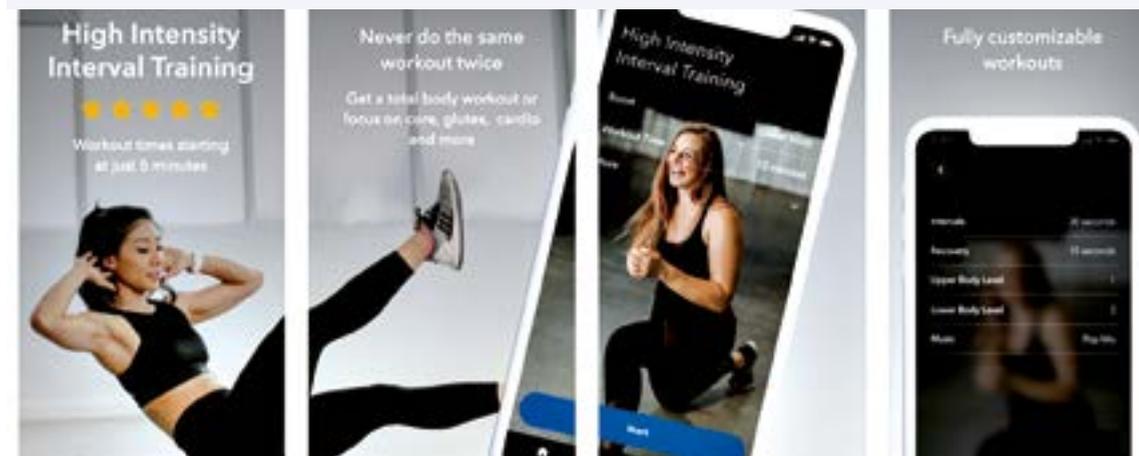
Con esta app no necesitas materiales, ni entrenador personal, sólo con tu propio peso corporal puedes llevar a cabo todos los entrenamientos diseñados por profesionales y especialistas en la materia. Podrás ejercitar pecho, abdominales, brazos, glúteos y piernas, así como también trabajar de forma conjunta todo tu cuerpo. Con sólo unos minutos de entrenamiento te bastarán para ir tonificando todos tus músculos de forma eficiente.

## Contador de pasos



Como su propio nombre indica, esta sencilla aplicación se trata de un podómetro, o un contador de pasos al uso, que no usa el GPS, sino que lo hace a través del sensor integrado del móvil, y así registrar de forma automática todos tu pasos. De esta forma puedes hacer el seguimiento de las calorías quemadas, la distancia y el tiempo de caminata. Sin duda una de las opciones más recomendadas para empezar a combatir el sedentarismo de forma gradual. Ahora te darás cuenta de que el pasillo de tu casa es más largo de lo que parece a simple vista ¡Ánimo, todo es empezar!

## HIIT - Entrenamientos de intervalos



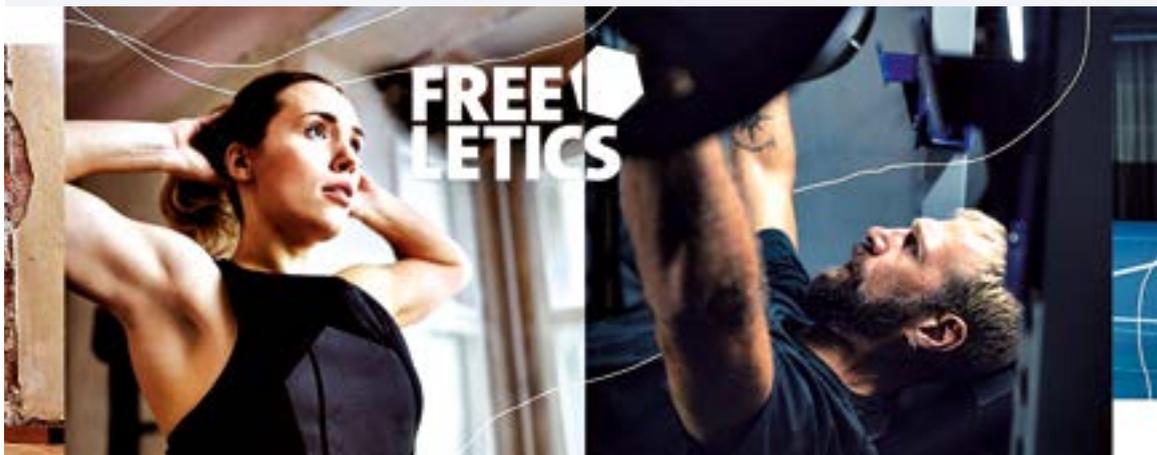
El lema de Down Dog es: "Excelente forma física en cualquier lugar". Así que la app HIIT, de entrenamiento de intervalos está diseñada para incrementar la intensidad de tus entrenamientos en casa. No necesitas ni aparatos ni máquinas sofisticadas para la tarea, dado que a través de tu propio peso corporal desarrollarás músculo, quemarás grasa y mejorarás tu ritmo cardiaco. En periodo de confinamiento, hasta el 1 de mayo, todos los servicios son gratuitos.

## Seven - Entrenamientos de 7 minutos



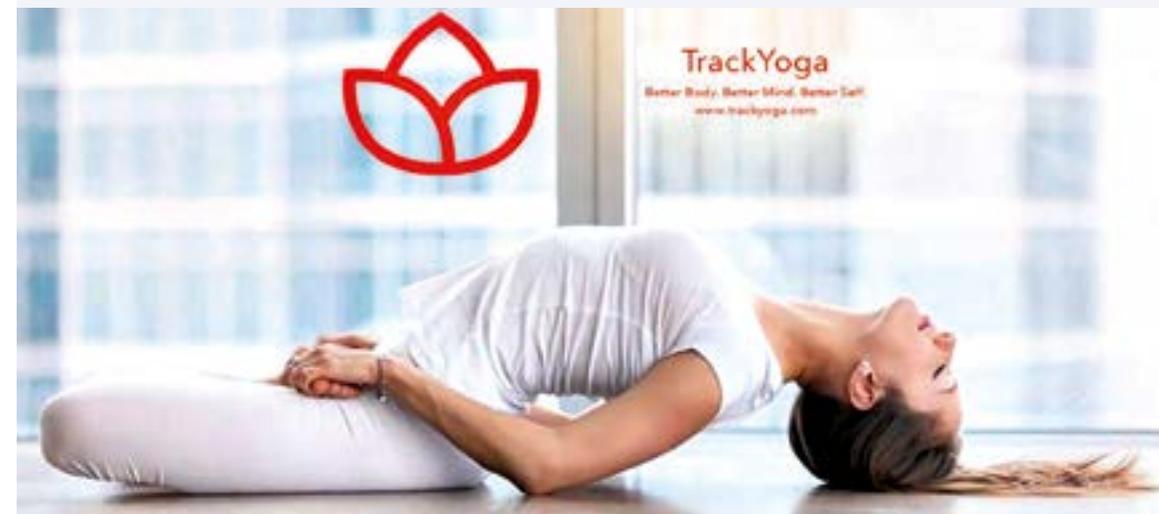
Reconocida con los galardones Editor's Choice 2019 de la App Store y de Google Play, la app Seven, entrenamiento de 7 minutos tiene el secreto de su éxito: conseguir grandes cambios y resultados estableciendo pequeños hábitos. Más de 30 millones de deportistas se han unido al movimiento de Seven. Todo ello fundamentado en efectivos ejercicios que también te motivan a alcanzar metas para cuidar de tu bienestar físico. Ponerse en forma, perder peso o tonificar los músculos, todos los ejercicios están diseñados y programados para obtener el máximo beneficio en un corto plazo de tiempo. Avalados científicamente, también puedes adaptarlos a tu condición física actual ¡En sólo 7 minutos al día!

## Freeletics Training Coach



Lo mejor que tiene la app de Freeletics es que es el aliado perfecto para entrenar dónde y cuándo quieras. Se trata de un entrenador digital con Inteligencia Artificial, que te permitirá llevar a cabo sesiones y workouts personalizados con total flexibilidad, y con el que ya entrenan más de 40 millones de personas. Tu marcas los objetivos y progresas a tu ritmo, pero la máxima a seguir es que cuanto más entrenes, la aplicación mejor se adapta a tu condición física.

## Track Yoga



Con esta app Track Yoga conseguirás que esta milenaria disciplina que conecta cuerpo y mente esté incluida en tu día a día, convirtiéndose en una de tus filosofías vitales. Todas las clases están orientadas por un equipo de expertos profesores en la materia, y donde las asanas te servirán para cubrir todas tus necesidades específicas, desde perder peso, pasando por ganar en mayor flexibilidad hasta combatir el estrés y la depresión. Al mismo tiempo, la app ofrece la opción de adherirse a las clases de estilo libre para realizar todos los movimientos que necesites durante el día.

## Lifesum



Y para cerrar el círculo, la aplicación Lifesum, o lo que es lo mismo el primer paso hacia una vida más saludable, porque todo está pensado para tu cuidado personal, pero también para alcanzar tus objetivos diarios de salud con el firme propósito de mejorar tu alimentación. En tus manos está adaptarte a una dieta que te guste; que puedas establecer un plan de comidas simplificado con cientos de recetas nutritivas y deliciosas; y también hacer una cesta de la compra más saludable con su lector de código de barras para saber el valor nutricional de cada alimento.

# Entrevista Patry Jordán

Transforma  
tu cuerpo  
en sólo 21 días



La Youtuber  
y creadora de  
"Gym Virtual"  
explica a  
GymHome las  
claves de su  
nueva guía de  
entrenamiento.



¿ES POSIBLE LOGRAR UN  
CAMBIO REAL EN SOLO 3  
SEMANAS?

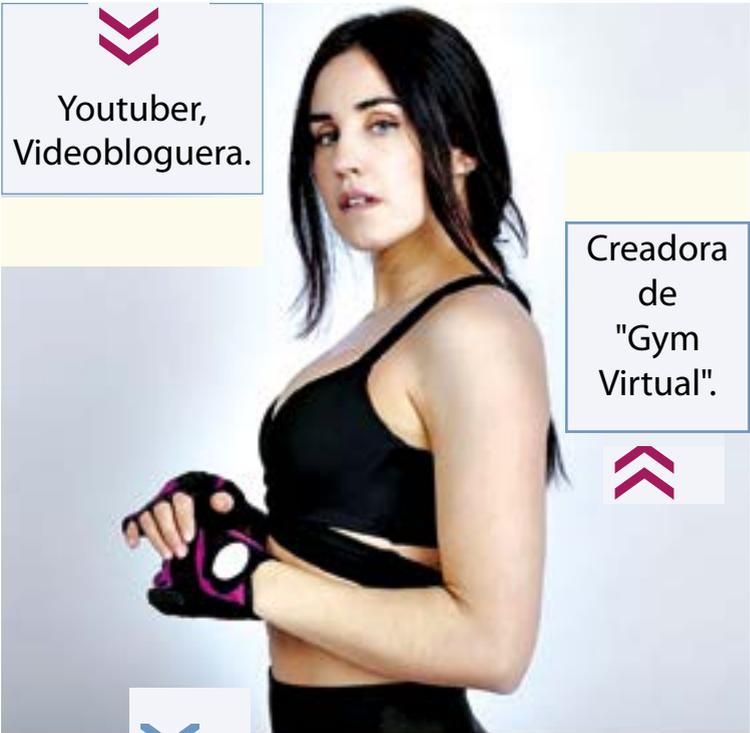
SÍ,  
SIEMPRE QUE  
PARTAMOS DE ESTAR  
VERDADERAMENTE  
MOTIVADAS.

Patry Jordán



El entrenamiento, dieta sana y descanso son las claves que todo experto señala cuando se le pregunta sobre un plan para ponerse en forma. ¿Y qué hay del factor motivación? A veces relegado a un segundo plano, el ingrediente psicológico es tan importante como los otros tres. Y precisamente este es

el foco del nuevo proyecto la videobloguera e influencer Patry Jordan. Tras 5 años animando a una comunidad virtual de 6 millones de personas -los seguidores de su canal Gym Virtual en YouTube- a cuidarse, la catalana lanza *Yo puedo con todo* (Editorial Planeta), una guía para "transformar tu cuerpo en 21 días".



Youtuber,  
Videobloguera.

Creadora  
de  
"Gym  
Virtual".

## Patry Jordán

» Ha hecho deporte desde que era una niña: "Mi madre tenía un gimnasio y yo daba clases allí desde los 16 años". También la alimentación sana es algo natural en ella, quien confiesa que, a pesar de que le gustan mucho los dulces, nunca ha sido de "comidas copiosas" y las frutas y verduras son la base de su dieta, desde hace años vegetariana. Sin embargo, es plenamente consciente de que no todo el mundo tiene la suerte de haber crecido con este estilo de vida y de que para muchas personas cambiar sus hábitos por otros más saludables es realmente complicado. Para todas ellas, "para quienes han fracasado intentando ponerse en forma antes", Patry Jordán lanza esta guía cuyas claves principales desvela para GymHome.

**GH.** ¿Qué significa el título, Yo puedo con todo?

**P.J.** Es el lema de mi comunidad virtual, que desde hace años comparto sus progresos con el hashtag #yopuedocontodo o #ypct. Es una afirmación que para mí tiene mucha fuerza, pero además debe ser un "yo puedo con todo" real. No creo en dar aliento a la gente en vano, sino en que de verdad sepan que pueden con todo... si están dispuestos a poder: yo puedo si verdaderamente quiero, con esfuerzo, con sacrificio, si me levanto a las 7, etc. Es comprometerte y vivir una vida consciente, pero encontrando la razón por la que debes hacerlo, que para cada uno será diferente.

» PARA MUCHAS PERSONAS CAMBIAR SUS HÁBITOS POR OTROS MÁS SALUDABLES ES REALMENTE COMPLICADO. »

**GH.** ¿Realmente es posible transformar el cuerpo en 21 días?

**P.J.** Tres semanas es el tiempo que necesita alguien para generar un hábito. Es verdad que para ver un cambio físico real necesitas tres meses, pero en 21 días puedes hacer un cambio de mentalidad completo, puedes hacer grandes cosas porque esos pequeños cambios construyen la base de un futuro diferente.

**GH.** El libro plantea un programa de entrenamiento para esas tres semanas, ¿cómo es?

**P.J.** Va cambiando cada semana, pero siempre combina cardio y ejercicios de movilidad, además de un tiempo de calentamiento y otro de estiramientos, que también son muy importantes. Se trata de entrenar dos, tres o cuatro días, según el tiempo disponible porque es un plan que puede personalizarse según las circunstancias de cada uno. También la dieta puede adaptarse a cada objetivo y estilo de vida.

**GH.** Los ejercicios de movilidad, son secuencias sencillas (inspiradas en sentadillas, lunge, planchas o flexiones) y no requieren ningún material, ¿por qué esta apuesta por lo simple?

**P.J.** Sin ser los típicos (porque son versiones diferentes), son ejercicios sencillos y sin peso externo porque con el del propio cuerpo podemos estar en forma y tonificadas. Parecen fáciles pero, si los haces adecuadamente, requieren esfuerzo y notarás el trabajo. Y es que a veces no hace falta hacer grandes cosas, sino hacer las cosas bien y de forma consciente. Además, son ejercicios que pueden hacerse en cualquier lugar. Yo, por ejemplo, como viajo mucho, a veces tengo que entrenar en el hotel y este tipo de ejercicios me lo permite. »



» SE TRATA DE ENTRENAR DOS, TRES O CUATRO DÍAS, SEGÚN EL TIEMPO DISPONIBLE PORQUE ES UN PLAN QUE PUEDE PERSONALIZARSE SEGÚN LAS CIRCUNSTANCIAS DE CADA UNO. »

Patry Jordán

ABRIGO, de C&A;  
CAMISETA, de American Vintage;  
CHAQUETA, de American Vintage;  
PANTALÓN, de H&M;  
BOLSO, de Essentiel; y  
CHOKER, de Singuluru.



**GH. ¿Cómo te mantienes tú en forma?**

**P.J.** Mi entrenamiento cada semana es diferente, por los viajes y los horarios, pero hay algunas reglas que siempre sigo y recomiendo:

- Nunca estoy más de dos días sin entrenar

- Si no tengo mucho tiempo, hago un ejercicio que sea intenso (como HIIT) durante 10 o 15 minutos

- Compensó: si hoy he comido mal, mañana comeré mejor; si hoy no me he movido mucho, mañana entrenaré más...

Al final hay que ser realista y no imponernos más limitaciones de las que ya existen en la vida. La clave es comprometerse con cosas que puedes cumplir. Si te pones metas demasiado elevadas y no llegas a ellas, te frustras y te sientes mal. Y esto puede aplicarse al entrenamiento pero también a la alimentación.

**GH. ¿Cómo es tu dieta?**

**P.J.** Yo no creo en las dietas, a menos que sean con un objetivo a medio plazo (como puede ser perder peso porque lo necesitas si tienes obesidad y quieres adelgazar para una meta como tu boda). Entonces sí tendrás que ser más estricto hasta que consigues ese objetivo, pero después tienes que hacer sostenible tu forma de comer, es decir, tienes que ir incorporando en tu día a día hábitos que te ayuden a estar sano: cambiar la manera de cocinar los alimentos, buscar alternativas más saludables, escuchar a tu cuerpo y ver qué alimentos te sientan bien o mal... Yo soy vegetariana y en general como bastante saludable; tomo muchos alimentos reales y siempre busco simplificar mi vida. Por ejemplo, si me resulta más práctico dejarme cosas hechas o congeladas, pues lo dejaré preparado. A mí me gusta comer, nunca paso hambre, pero nunca lo he hecho de forma copiosa y mal. Me gusta el dulce, eso sí, porque soy bastante emocional.

**" LA CLAVE ES COMPROMETERSE CON COSAS QUE PUEDES CUMPLIR. "**

**GH. En el libro también hablas del hambre emocional, ¿por qué consideras que es tan importante?**

**P.J.** Vivimos en una situación en la que creemos que sentirnos mal es normal, y no lo es. Hay mucha gente que coge peso porque no se siente bien. Por eso creo que es tan importante reencontrarte contigo mismo para encontrar el problema inicial. Si no lo radicas, ya puedes estar haciendo mil dietas que no van a poder con ese vacío o mal hábito.

**GH. El mayor error que podemos cometer cuando queremos ponernos en forma...**

**P.J.** Querer hacerlo todo ya y esperar resultados inmediatos. Además, no

tenemos que ver el ejercicio por su recompensa física solo; trae muchísimos beneficios más: años de vida, más salud, más energía, menos estrés... Cada persona tiene que encontrar la razón por la que quiere practicar ejercicio o ponerse en forma porque solo así se comprometerá.

**GH. El mejor consejo que puedes dar...**

**P.J.** Empieza ya con el plan, sin esperar al mejor momento porque nunca llega. Deja de decir "empiezo mañana que estaré mejor". Da lo que puedas dar en ese momento y ya verás cómo, más adelante, das mucho más. No pasa nada por hacerlo mal al principio, el problema es fallar todos los días. Y cuando no empiezas, estás fallándote todos los días. Tenemos que salir del victimismo y dejar las excusas para darnos cuenta de que podemos ser capaces de mucho más de lo que pensamos ●

**" ME GUSTA COMER, NUNCA PASO HAMBRE, PERO NUNCA LO HE HECHO DE FORMA COPIOSA Y MAL. "**

**Patry Jordán**



## 6 CANALES DE YOUTUBE para hacer ejercicio y divertirte en casa

Los especialistas recomiendan hacer algo de ejercicio en casa durante el confinamiento. Si no tienes ideas, te damos algunas sencillas.

Todos hemos asumido que el estado de alarma va para largo por el bien de nuestra salud. Gimnasios, polideportivos, centros recreativos o escuelas de danza han cerrado sus instalaciones debido a la crisis del coronavirus.

Tampoco se puede salir a la calle para dar esas largas caminatas o continuar con los entrenamientos de running,

pero —aunque sabemos que no es lo mismo— existen alternativas para entrenar desde casa.

Si te preocupa tu forma física, no quieres dejar de entrenar o simplemente quieres comenzar a hacer ejercicio por tu salud, seleccionamos 6 canales de Youtube cuyas visitas están subiendo como la espuma gracias al confinamiento.

1

## Gym Virtual

Patri Jordán comenzó su andadura en Youtube en 2011 y ya es una de las youtubers más veteranas de nuestro país y cuenta con casi 8 millones de suscriptores. Desde hace años publica entrenamientos en su canal deportivo Gym Virtual, donde encontrarás rutinas de ejercicio para trabajar todo el cuerpo sin necesidad de utilizar ningún tipo de material. Además, comparte consejos sobre salud, alimentación y deporte, y recetas sanas y fáciles para hacer en casa.



2

## Popsugar Fitness

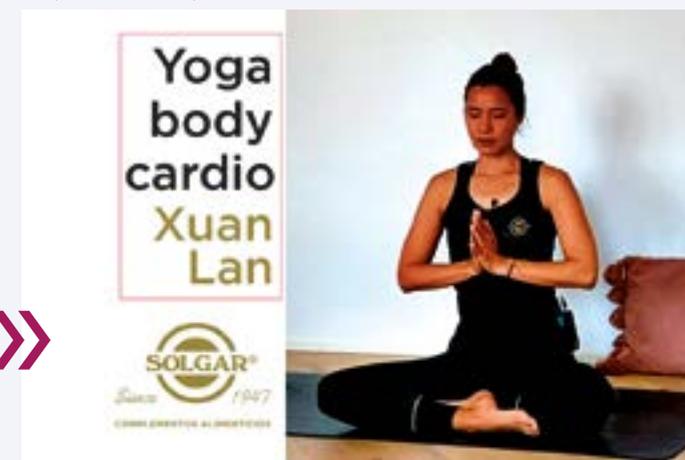
Detrás del canal se encuentra Anna Renderer, profesora de fitness que ha entrenado a muchas actrices importantes de Hollywood. Popsugar Fitness ofrece tutoriales y ejercicios encaminados hacia una vida saludable, pérdida de peso y alivio del estrés. Hasta cinco entrenadores se encargan de dar clases según el tiempo y las necesidades, ya que hay vídeos que duran desde 10 minutos hasta media hora. Sus vídeos incluyen las clases y tendencias de entrenamiento más populares, como el entrenamiento de Victoria's Secret, Tabata, P90X, etc.



3

## Xuan Lan Yoga

Xuan Lan se hizo popular como profesora en la academia de Operación Triunfo. Dejó su trabajo en el marketing y la banca para dedicarse a la enseñanza de yoga y su canal, toda una referencia en Youtube, tiene 666.000 suscriptores. En sus clases de yoga encontrarás tanto posiciones de yoga para principiantes como para niveles más avanzados, de distintas modalidades. Y es que además de disfrutar de todos los beneficios del yoga, los ejercicios de relajación y meditación te permitirán alcanzar el perfecto equilibrio interior.



4

## Entrena con Sergio Peinado

Sergio Peinado es licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y su canal de Youtube tiene más de dos millones de suscriptores. El youtuber promete transformar tu cuerpo, perder grasa, bajar de peso, adelgazar, aumentar masa muscular, mejorar la salud, etc. En definitiva, conseguir un cuerpo con el que te sientas a gusto. "¡Te vas a poner más fuerte que el vinagre!", reza su presentación.



5

**FisioOnline**

Este canal está orientado a aquellos que buscan algo que poder hacer por y para sí mismos a la hora de tratar sus lesiones y patologías, por lo que FisioterapiaOnline ofrece ejercicios terapéuticos, estiramientos, recomendaciones y todo tipo de consejos para cuidar la salud. Es un canal producido exclusivamente por fisioterapeutas, con colaboraciones de otros profesionales graduados o licenciados universitarios del ámbito de las Ciencias de la Salud: médicos, podólogos, licenciados en actividad física y deporte...

## Estiramiento Piramidal-Glúteos

**fisioterapia online**



6

**Zumba France by Alix**

Si lo que te pide el cuerpo es bailar al ritmo de las canciones del momento, Zumba France by Alix promete hacerte sudar. La Zumba es una mezcla de baile y ejercicio accesible en todos los niveles, un entrenamiento completo y fácil de seguir que esculpe el cuerpo al sonido de los mejores éxitos internacionales.



# El confinamiento SE MIDE TAMBIÉN EN PESO

## Según las redes sociales, engorda 3 kilos

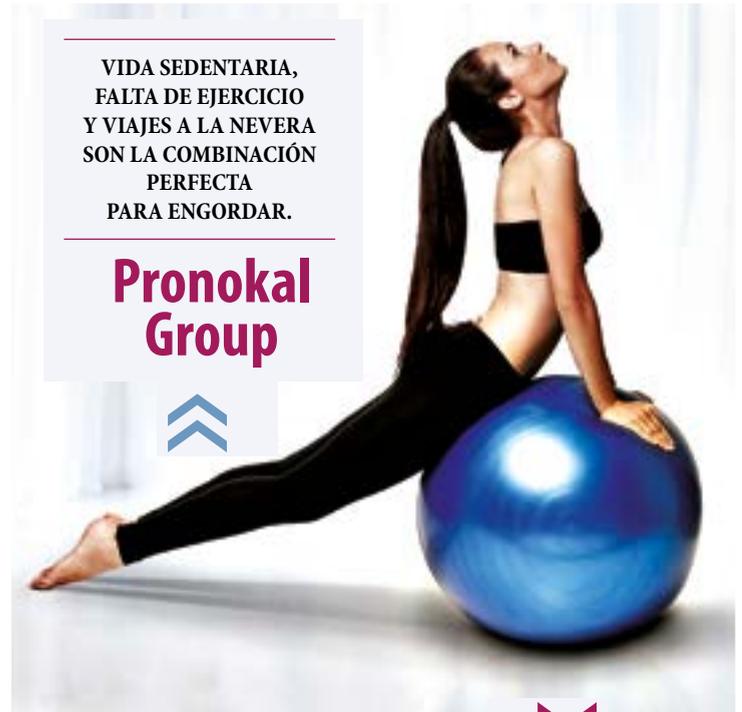
Diversas encuestas de Francia y España dicen, la cuarentena engorda.

Las redes sociales mienten muchas veces, pero en algunas ocasiones no engañan. O al menos son un reflejo de sensaciones, cuando no realidades, muy extendidas. ¿Un ejemplo? Los memes que inundaron esos canales nada más decretarse el estado de alarma, que relacionaban confinamiento con sobrepeso.

Muchos usuarios intuyeron ya entonces, hace dos meses, que una de las facturas del coronavirus se iba a escribir también en kilos de peso corporal. Y el augurio se ha cumplido: diferentes estudios coinciden en que este largo encierro en casa ha engordado a los confinados. ¿Cuánto? Una media de tres kilos. »

VIDA SEDENTARIA, FALTA DE EJERCICIO Y VIAJES A LA NEVERA SON LA COMBINACIÓN PERFECTA PARA ENGORDAR.

**Pronokal Group**



EVITAR EL "PICOTEO".

EVITAR COMER ENTRE HORAS.

LOS HOMBRES  
ENGORDARON  
DE MEDIA  
2,7 KILOS  
Y LAS MUJERES  
2,3 KILOS.



SÓLO UN 21% DE LOS  
HOMBRES FRANCESES ENCUESTADOS  
AFIRMAN HABER AYUDADO MÁS  
EN CASA EN LAS TAREAS  
DOMÉSTICAS Y CULINARIAS.



Tres de las encuestas que confirman esa realidad (coinciden en sus conclusiones) han sido realizadas por el Instituto IFOP para Darwin Nutrition, en Francia, y por PronoKal Group y profesores del Curso Superior de Nutrición y Herbolodietética de Deusto Salud, en España.

El incremento de peso confesado por la mayoría de encuestados en estos estudios no extraña a los expertos en nutrición. “Comer entre horas, un estilo de vida sedentario, los continuos viajes a la nevera y la reducida actividad física son la combinación perfecta para engordar”,

afirman desde Pronokal Group, empresa especializada en tratamientos para la pérdida de peso.

**UN ESTUDIO REVELA QUE LAS DISCUSIONES EN LA COCINA HAN AUMENTADO CON LA CUARENTENA.**

Nueve de cada diez personas consultadas en ese estudio opinan que los ciudadanos están ganando unos 3 kilos de peso con este confinamiento. Aunque cuando se les pregunta por su caso concreto responden que engordaron entre 2 y 3 kilos, revela la encuesta de Pronokal Group.

El estudio realizado en Francia por Darwin Nutrition revela, por su parte, que en ese país el 56% de los hombres entrevistados y el 58% de las mujeres consultadas confiesan un aumento de peso. Ellos, 2,7 kilos; ellas, 2,3 kilos. La encuesta realizada en Francia fue

más lejos, al preguntar, además de por el peso ganado por la convivencia en la cocina de los hogares. Un 42% de los encuestados confiesaron discusiones acaloradas y tensiones con su cónyuge sobre el reparto de las tareas vinculadas a la preparación de la comida, y un 41% de esas parejas

también han discutido más de lo habitual cuando ha tocado elegir el menú.

**HOMBRES DE 30 A 39 AÑOS LLEVAN LA DIETA PEOR; MUJERES DE 20 A 29 AÑOS, MEJOR.**

Y otro dato: El peso de la cocina en Francia lo ha seguido soportando (71%) la mujer. Ha sido la que más ha trabajado entre fogones en esta era de confinamiento. Sólo un 21% de los hombres encuestados afirman haber ayudado más en casa en esas tareas domésticas y culinarias. >>



# Los consejos de **PATRY JORDÁN**

## para ponerse en forma y perder peso

Patry Jordán es ya una más en la casa de muchos españoles e hispanohablantes, pues durante esta cuarentena cada día sus vídeos acumulan más de 5 millones de reproducciones.

»  
"LA OPERACIÓN BIKINI"  
VA A SER COMPLICADA  
ESTE VERANO 2020



Los franceses tendrían que estar, sin embargo, contentos si los resultados de ese trabajo -en lo que a pese se refiere- se comparan con los augurios para España de profesores del Curso Superior de Nutrición y Herbolodietética de Deusto Salud. Vaticinan que un alto porcentaje de ciudadanos van a engordar en este largo confinamiento entre 3 y 5 kilos por falta de ejercicio, la ansiedad vivida y la ingesta excesiva de alimentos, refrescos y bebidas alcohólicas.

Los hombres de entre 30 y 39 años son los que peor llevan el encierro en lo que afecta a la dieta.

Un alto porcentaje de los encuestados en el estudio de Pronokal Group da por hecho que van a ganar 3 kilos como mínimo, mientras que las mujeres de edades comprendidas entre los 20 y 29 años se muestran convencidas (más de un 60% de las consultadas) de que superaran esta larga cuarentena sin engordar.

La encuesta realizada en Francia revela, por otro lado, que las personas sin trabajo aquellas con un nivel bajo de educación y pocos recursos son los que más han aumentado de peso. Aunque los niños y adolescentes, según otros estudios, tampoco se van a

librar de esta otra pandemia de sobrepeso.

El 70% de las personas encuestadas en el estudio de PronoKal Group considera "importante o muy importante volver al peso anterior", así como la necesidad de retomar una vida más saludable. Hay que desterrar el "picoteo" y comer entre horas.

Las mujeres consultadas en este estudio que confiesan haber ganado peso saben muy bien el por qué de esos kilos de más. Han comido más de lo habitual y han hecho menos ejercicio.

Ignacio Sajoux, director Científico de PronoKal

Health Group, recomienda retomar los buenos hábitos. "Cuanto mejor sea nuestro estado de salud en este período de confinamiento y mantengamos o alcancemos nuestro peso saludable, más preparados estaremos para afrontar la situación de desconfinamiento y defendernos mejor ante infecciones y enfermedades", afirma.

Queda claro que "la operación bikini" va a ser complicada este año y también el hecho de que por cada persona que no ha engordado un gramo (es lo que tiene hacer medias) hay otra que ha ganado entre cuatro y cinco kilos ●



" YO SIEMPRE DIGO  
QUE EL DEPORTE  
ES UNA TERAPIA,  
VA MUCHO MÁS  
ALLÁ DE UN  
FÍSICO. "

**Patry Jordán**

# P



" LA GENTE QUE SE HA ANIMADO A HACER 'GYMVIRTUAL' VA A SALIR DE LA CUARENTENA MÁS FUERTE Y CON MÁS MOTIVACIÓN. "

**Patry Jordán**



ATRY JORDÁN es ya una más en la casa de muchos españoles e hispanohablantes, pues durante esta cuarentena cada día sus vídeos con entrenamientos físicos y rutinas se ven más de cinco millones de veces a lo largo y ancho del planeta. La gerundense de 35 años ya era una estrella de Youtube e Instagram, pero con el confinamiento ha batido récords, pues aunque ya contaba con más de 7,5 millones de suscriptores en su canal 'GymVirtual' —en total acumula más de 18, si se suman los seguidores de otros canales en esta red social como 'Patry Jordán - Secretos' de chicas y los de su cuenta de Instagram—, según ella misma ha revelado a GymHome, el pasado mes de marzo ganó casi medio millón de adeptos más.

Las cifras avalan este crecimiento, pues según los datos recogidos por la plataforma NoxInfluencer, Jordán arrancó el año con 7 millones de suscriptores en 'GymVirtual', llegó a los 7,5 el 16 de marzo, solo dos días después de que se decretase el estado

de alarma, y a los 8 el 4 de abril. Ahora mismo, según las cifras oficiales de Youtube, este canal de fitness suma ya 8,36 millones de suscriptores. Pero, ¿qué engancha a la gente al canal de esta youtuber e influencer?

"Yo siempre digo que el deporte es una terapia, va mucho más allá de un físico. El deporte te ayuda a liberar energía, a no pensar en nada más que en lo que estás haciendo... y te ayuda a aclarar la mente. Pero sobretodo adquieres unos valores como la constancia, el esfuerzo... que son básicos en cualquier objetivo que te propongas", explica Jordán. Para ella la clave está en dar a la gente lo que busca, poniéndole facilidades y acercándola al deporte.

"Lo más importante es empezar. Da igual la forma física en la que esté, da igual si es más coordinado o menos... lo importante es moverse", sostiene la entrenadora. Para ella, ya no valen las excusas. "Ahora que tenemos más tiempo que nunca, creo que lo importante es encontrar las ganas y

ponerse a ello", anima. Pues según sostiene, la cuarentena no tiene por qué pasar factura sobre el físico. "Te puedo asegurar que la gente que se ha animado a hacer GymVirtual va a salir de la cuarentena más fuerte, con más motivación y ganas de seguir con el deporte", asegura. Sin embargo, advierte de que estar en buena forma física requiere un sacrificio: "Nada es fácil. No podemos esperar un golpe de suerte. Sólo así (con esfuerzo, constancia y sacrificio) se consigue cualquier objetivo. Así que esta cuarentena valdrá mucho para todos ellos si la sostiene. Ahí reside la clave. Yo les espero a todos ellos cada día con los brazos bien abiertos en 'GymVirtual'".

**CON EL CONFINAMIENTO BATE RÉCORDS Y SUMA YA 8,36 MILLONES DE SUSCRIPTORES.**

" EDUQUEMOS A LOS NIÑOS A MOVERSE, A HACER DEPORTE PARA QUE ESTÉN SANOS Y TENGAN SALUD. "

**Patry Jordán**



"Creo que cada vez internet, las redes sociales, los videojuegos, el teletrabajo incluso... nos absorben en un mundo en el que nos pasamos muchas horas sentados. De adultos podemos coger más consciencia y compensar, pero es importante que eduquemos a los niños a moverse, a hacer deporte para que estén sanos y tengan salud", plantea la experta en fitness, que para contrarrestar todas las horas de sedentarismo a las que obliga el confinamiento, ha recopilado para GymHome, una serie de recomendaciones que permitirán ponerse en forma sin salir de casa e incluso, aprovechar estos días para adelgazar un poco ●

### Consejos

🕒 **Moverse de manera consciente:** "La parte más importante es mantenerse activo durante el día. Yo siempre digo que hacer las cosas con ganas aunque sea subir y bajar escaleras, salir a pasear (al perro en este caso) a ritmo, limpiar los cristales, hacer la

cama bailando... hacer por moverse es lo principal", explica Jordán. Según sostiene, "todo al final del día acaba sumando", por lo que hacer un pequeño esfuerzo físico mientras se llevan a cabo tareas rutinarias, puede tener una recompensa en cuanto al cambio de estado físico.

- 🕒 **Hacer deporte al menos 45 minutos al día:** Para Jordán es lo principal. "Es fundamental y muy sencillo", argumenta, pues para moverse no hace falta salir de casa y prueba de ello son los vídeos que cuelgan en su canal.
- 🕒 **Dejarse de excusas:** Internet está lleno de rutinas gratuitas como las de Patry Jordán. "¡No hay excusa para no moverse!", defiende la entrenadora virtual, que recalca que todo el contenido que ella ofrece en la red es gratuito y se pueden consumir desde una tablet, un móvil o un ordenador.
- 🕒 **Adaptarse al nivel:** "Tenemos dos calendarios: el calendario de principiantes que es de 28 días para aquellos que se inician. después te-

nemos el calendario mensual, que va cambiando más a mes y es un poco más exigente", explica. Además, en sus vídeos Patry insiste mucho en esto, pues constantemente repite a quienes la siguen que adapten la intensidad de los ejercicios a su capacidad dependiendo de la forma física en la que estén.

- 🕒 **Tener buenos hábitos alimenticios:** Jordán no es partidaria de las dietas en el confinamiento. "Yo creo que la alimentación no debe cambiar porque partimos de la base de que no hay que hacer dieta, sino tener unos buenos hábitos", explica.
- 🕒 **Adaptar las cantidades a la energía utilizada:** Es aconsejable moderar un poco las cantidades, "sobre todo si no nos movemos mucho, y controlar el tema de caprichos (dulces, bollería)", indica. "Al final es ser consciente de lo que comemos, y mantener la balanza un 80%-20%. El 80% buenos hábitos y el 20% esos pequeños caprichos que nos damos", añade la experta.



# Volver al gimnasio

## DESPUÉS DEL CONFINAMIENTO

Las medidas que podrían aplicar para protegernos





LOS CENTROS DEPORTIVOS SE INSPIRAN EN EL MODELO CHINO Y CONTEMPLAN ACCIONES COMO TOMAR LA TEMPERATURA A LOS SOCIOS.

Toni Brocal, presidente de Adecaf (patronal del sector del fitness en Cataluña) y CEO de European Sports & Health Institute, desgana cómo podría ser la vuelta a los gimnasios cuando la población pueda ir volviendo, poco a poco, a la nueva normalidad.

Los gimnasios están cerrados desde que se declaró el estado de alarma para intentar frenar el avance del coronavirus. A pesar de ello, los expertos insisten en que hacer deporte es fundamental en tiempos de confinamiento.



LOS CIUDADANOS RECURREN A CLASES VIRTUALES PARA HACER DEPORTE EN CASA, UN SISTEMA QUE PERMANECERÁ CUANDO SE VUELVA A LA NUEVA NORMALIDAD.

MUCHAS PERSONAS OPTAN POR SEGUIR CLASES ONLINE, YA SEAN POR YOUTUBE, INSTAGRAM O EN GIMNASIOS VIRTUALES. LOS CENTROS DEPORTIVOS TAMBIÉN PROPORCIONAN A SUS SOCIOS CLASES POR INTERNET, PARA QUE MANTENGAN EL ESTADO DE FORMA AUNQUE NO SE PUEDA SALIR DE CASA.



## ¿Qué medidas podrían implantarse en los gimnasios?

Los gimnasios son lugares de alto riesgo para la propagación del COVID-19 debido a la humedad y al sudor, a la alta concentración de personas que hay en las salas y porque se da un uso compartido del equipamiento y los baños, además de mucho contacto cuerpo a cuerpo. Brocal destaca que las medidas de seguridad que en sus centros se están barajando para evitar esos problemas “son de cuidado máximo de la prevención e higiene”, de manera que se cuide tanto la salud de los trabajadores como la de los socios del gimnasio.

Entre ellas destaca:

- **Toma de la temperatura corporal** en los accesos a los gimnasios.
- **Gel desinfectante** a disposición de socios y trabajadores.
- **Desinfección y limpieza permanente** de los equipos y superficies.
- **Mantenimiento de la separación** entre personas (distancia social de seguridad) 2 metros mínimo.



### El ejemplo chino

En China, foco del coronavirus, ya están volviendo, poco a poco, a recuperar la vida cotidiana. Por eso muchos sectores miran al país asiático para analizar cuál es la mejor manera de volver a la normalidad, cuando el Gobierno señale que esto es posible. Brocal trabaja con empresas chinas y cuenta cómo está siendo

allí la reapertura de los gimnasios: “Las medidas que han tomado son las mismas que pensamos que debemos tomar aquí. Eso sí, a ellas se unen las que ya de por sí existían en China y que han ampliado al control de la enfermedad: reconocimiento facial de la población vinculado a su temperatura corporal, lectura de historial médico, etc.”



## ¿Es el coronavirus un punto de inflexión para los gimnasios?

Las medidas de confinamiento han obligado a la población a descubrir nuevas formas de hacer deporte muy distintas a las tradicionales. Pero, cuando acabe este periodo tan excepcional, quizá muchos usuarios ya se hayan acostumbrado a ejercitarse en casa y no quieran que esta opción sea eliminada (a pesar de que no descarten seguir acudiendo a su centro habitual, a la piscina o a correr en la calle).

Brocal cree que el periodo actual supone un punto de inflexión y que los centros están concienciados de ello. Muchos han hecho un gran esfuerzo en las últimas semanas para poder ofrecer sus servicios de forma digital

y, en opinión del experto, “este canal quedará ya para siempre”. Además, cree que este nuevo método ha dado lugar a un nuevo tipo de usuario “100% digital, que no venía y que no vendrá al club, pero que sí quiere cuidarse y entrenar en casa”.

Esa nueva posibilidad, enraizada en el mundo digital, “ofrece servicios de alto valor añadido que no dependen del espacio físico del gimnasio, sino de que el usuario obtenga los beneficios del fitness y los estilos de vida sanos allá donde esté”, dice Brocal. Además, cree que este servicio incluirá “una gran comunicación con los entrenadores, nutricionistas y fisioterapeutas, de una manera directa y rápida” ●

"Saltando  
y  
bailando  
es  
imposible  
estar  
triste".



# Entrenadora de **SIÉNTETE JOVEN** María Martínez

Ejercicio y diversión cada día en **Youtube**

Hace cinco años tuvo una corazonada y dejó las finanzas para centrarse en su hobby. Ahora su canal de YouTube es seguido por más de millón y medio de personas al día que se apuntan a sus rutinas para mantenerse en forma durante la cuarentena.

# M



ARÍA MARTÍNEZ, valenciana de 30 años, entrena cada día a millón y medio de personas que se conectan a su canal de Youtube Siéntete joven en el que lleva trabajando cinco años. Y aunque el éxito ya le había llegado por la sencillez de sus vídeos y la buena conexión que María consigue con sus rutinas, el confinamiento ha multiplicado enormemente a sus seguidoras (la mayoría son mujeres), que se reparten por medio mundo. Porque a María la ven ahora en México, Estados Unidos, Argentina, muchos otros países de habla hispana y por supuesto España, donde se ha convertido en la Eva Nasarre actual.

Ella es demasiado joven para haber visto a aquella mujer que en los ochenta enganchó a todo el país, pero va por el mismo camino. «Al día me ve tanta gente como los espectadores de El Hormiguero, es una locura». >>



Su hobby  
en su  
canal de  
Youtube.

Creadora  
de  
"Siéntete  
Joven".

## María Martínez

**GH.** Cuando tú dices tu frase famosa: «Dame cuatro más», nosotras ya estamos muertas...

**M.M.** Me odiáis un poquito, ja, ja. Pero no te creas, yo también lo sufro.

**GH.** ¿Cómo haces para entrenar, hablarnos, estar mona y no sudar?

**M.M.** Es el oficio. El cuerpo está acostumbrado. Sí que es verdad que como hay rutinas que ensayo previamente hasta tres veces antes de grabar, con la repetición llega un momento en que cuando digo que no puedo levantar más es porque no puedo.

**GH.** Lo que engancha de tu canal, Siéntete joven, es la variedad de rutinas y lo fácil que lo haces.

**M.M.** Sí, totalmente. A veces he puesto aeróbic, y no ha tenido nada de éxito. A mí me va más lo del cardio y el baile que las pesas. Así que al que le gusta la música y el bailecito le gusta mi estilo. Yo soy muy perfeccionista en el tema de la música, y creo que todo suma.

**GH.** Y tu carácter: eres muy animosa y al tiempo das mucha tranquilidad. Tú no nos ves, pero nosotras a ti sí.

**M.M.** No, yo veo un objetivo, ja, ja. Pero me lo imagino porque he estado dando muchos años clase, entonces intento ponerlos cara. La gente me comenta: 'Es que a veces parece que me estás viendo porque justo cuando dices estira el cuello yo necesito recibir esa información'. Y yo de broma digo: 'Es que yo os veo'.

**" A LAS MUJERES  
LES PREOCUPA  
SOBRE TODO  
BAJAR LA BARRIGA. "**

**GH.** ¿Cuánto te lleva preparar un video?

**M.M.** Me cuestan bastante. Primero es la idea de la rutina, que a veces estoy inspirada y otras no. Después es buscar la música que le va; mezclarla y luego montar la rutina con la mezcla, ensayarla; volver a ensayarla. Y luego mi marido, que es mi socio, se encarga de la posproducción (tenemos dos cámaras, ajustamos colores, creamos miniaturas, posicionamos el vídeo...). En fin, esto tiene mucho trabajo detrás, es una parte que no se ve.

**GH.** Un trabajo que para ti ha llegado después de una crisis personal.

**M.M.** Sí, porque yo cuando empecé a los 17 era como un hobby, en vez de ir al gimnasio, me formé para dar clase de esto, pero mientras yo iba a la universidad a hacer Dirección de Empresas. He trabajado en banca, como contable, y luego hace cinco años tomé la decisión de dejar eso para ponerme en lo que yo pensaba como un hobby temporal; la verdad no fue fácil. Me pilló en un momento de replantearme la vida y ahí surgió.

**GH.** Fue difícil.

**M.M.** Sí, porque me costó soltar por el miedo. Dejaba algo seguro por algo que es un sueño o una intuición o un impulso, una corazonada. En estos casos, además, hay mucha gente que empieza con canales pero pasan dos meses y tres meses y no tienes resultados, sigues grabando vídeos y no tienes respuesta, en ese caso muchos lo dejan. Pero tanto yo como Javier, mi marido, lo teníamos claro, somos muy constantes y pienso que esa ha sido una de las claves: no abandonar. Estuvimos un año en el aire.

»

**GH.** Habéis sembrado y ahora os ha llegado el éxito. En la cuarentena se ha sumado mucha gente que no hacía ejercicio y otra que lo hacía fuera.

**M.M.** Yo antes del confinamiento ya me dedicaba profesionalmente a Siéntetejoven, lo único es que ahora se ha multiplicado. Pero el canal ya tenía un crecimiento muy bueno. También soy consciente de que cuando llegue la normalidad volverá a bajar, pero no me preocupa. Acepto todo como viene y lo agradezco. Es que yo ya estaba muy bien, ya era muy feliz.

**GH.** Hay gente que te ve y lo está pasando muy mal. ¿Eso te llega?

**M.M.** Sí, es muy fuerte. Personas también del sector sanitario que me dicen que menos mal que estoy ahí, porque es la desconexión total del día. Mujeres y hombres que están solos en su casa, que me dicen: 'Es que eres mi compañera, eres mi amiga'. Es muy bonito. Vosotras me veis, pero yo os siento, forma también del proceso de pensar la rutina. Yo siempre me digo: ¿Si tú estuvieras en casa, qué te gustaría recibir? No es solo una suma de ejercicios.

**" TÚ  
NO VAS A  
DECIDIR  
DE DÓNDE  
VAS A SACAR  
LA GRASA,  
SINO  
TU CUERPO. "**

María  
Martínez

**GH.** El hecho de estar solos nos hace perder el miedo y la vergüenza, ¿no?

**M.M.** También, claro. A mí cuando me dicen: 'María, es que es el mejor momento del día. Yo pienso: 'Yo no soy el mejor momento del día, eso es porque estás contigo misma, es el tiempo de dedicarte a ti, a cuidarte, a pasarlo bien, bailas, y además nadie te ve cantando, chillando... Es lo bueno, que también puedes hacer el ridículo.

**GH.** «Si uno está saltando no puede estar triste» es una frase tuya.

**M.M.** Sí, por eso digo mucho 'sonríe' porque cuando lo haces estás engañando a tu cerebro. Cuando estás que te quieres morir en el entrenamiento, esa sonrisa te da ese plus para acabar. Cuando haces ejercicio, te cambia la química del cuerpo, generas unas hormonas (oxitocina, serotonina...) y el resultado es automático. Saltando y bailando es imposible estar triste. Nuestra química interna cambia totalmente.

**" EN UNA SEMANA  
YA SE EMPIEZAN A NOTAR  
LOS RESULTADOS  
DE RESISTENCIA  
Y TONO MUSCULAR. "**

**GH.** ¿Por eso nos has dado la vida en la cuarentena!

**M.M.** Si el deporte es bueno en un estado normal, imagínate ahora que estamos metidos en la tristeza, la incertidumbre y el miedo. Por eso hacer ejercicio es tan necesario.

**GH.** ¿Qué parte del cuerpo nos resulta más difícil modelar a las mujeres?

**M.M.** Por mi público, que quizás es un poco más maduro, te diría la barriga. La mujer con el paso de los años nos vamos transformando, y con la menopausia todo se nos acumula en la barriga. Yo siempre digo lo mismo: 'Tú no vas a decidir de dónde vas a sacar la grasa, sino tu cuerpo, tu genética. Lo que está en tu mano es mejorar haciendo ejercicio y cuidando tu alimentación. Pero detrás de eso de 'si haces esta rutina, bajas la barriga' hay mucho marketing. Y yo también lo hago, eh. Pero si cuidas tu alimentación y haces ejercicio, tu cuerpo se va a ir deshaciendo de esa grasa.

**GH.** ¿En cuánto tiempo notamos los resultados si hacemos una rutina diaria?

**M.M.** En una semana. Porque en siete o diez días se nota ya el volumen, la resistencia. Un cambio de 20 kilos lleva su tiempo, 4 o 5 meses, depende de la alimentación, pero si lo que buscas son pequeños cambios en la postura, la resistencia o el tono muscular, lo notas pronto.

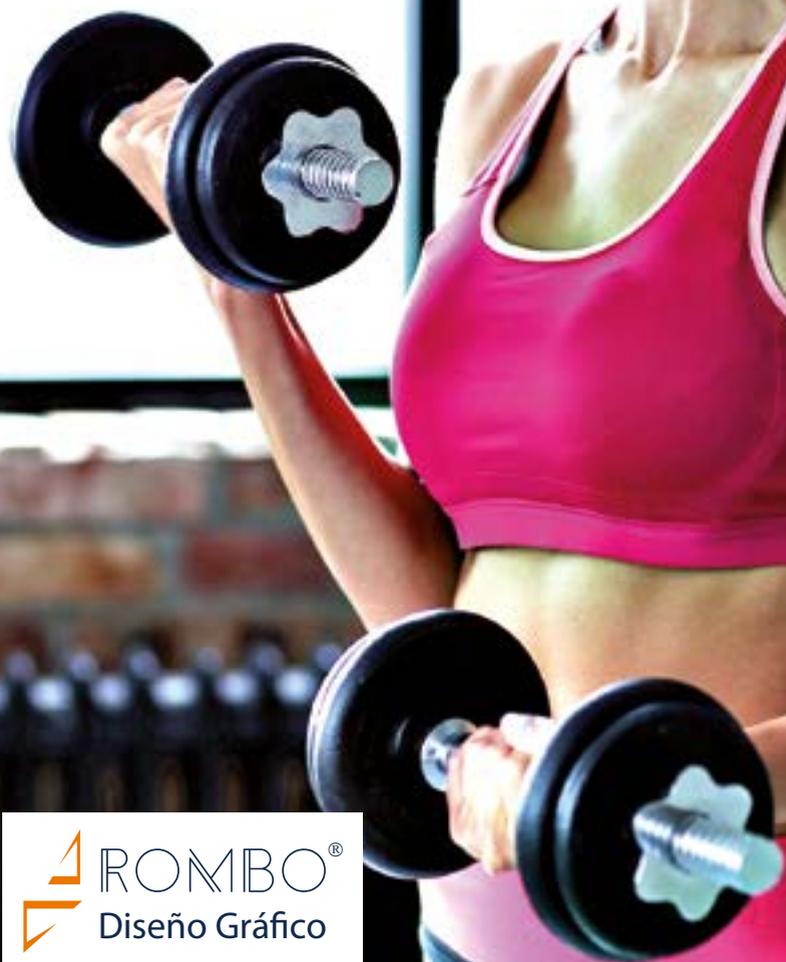
**GH.** Hay muchas personas que no hacían nada de deporte y se han enganchado gracias a ti.

**M.M.** Sí, el perfil es mucho esa gente que a lo mejor con 50 años te dice que nunca ha hecho deporte en su vida. A mí extraña, claro, porque yo lo he hecho desde pequeña, pero es un subidón pensar que todas esas personas se sienten mejor cuando se conectan conmigo. ●

# QUÉDATE



# EN CASA



LOS DEPORTISTAS  
NO PARAMOS  
POR MUY DIFÍCIL  
QUE NOS LO PONGAN  
PERO SOMOS  
HUMANOS.



# Deportistas en CONFINAMIENTO

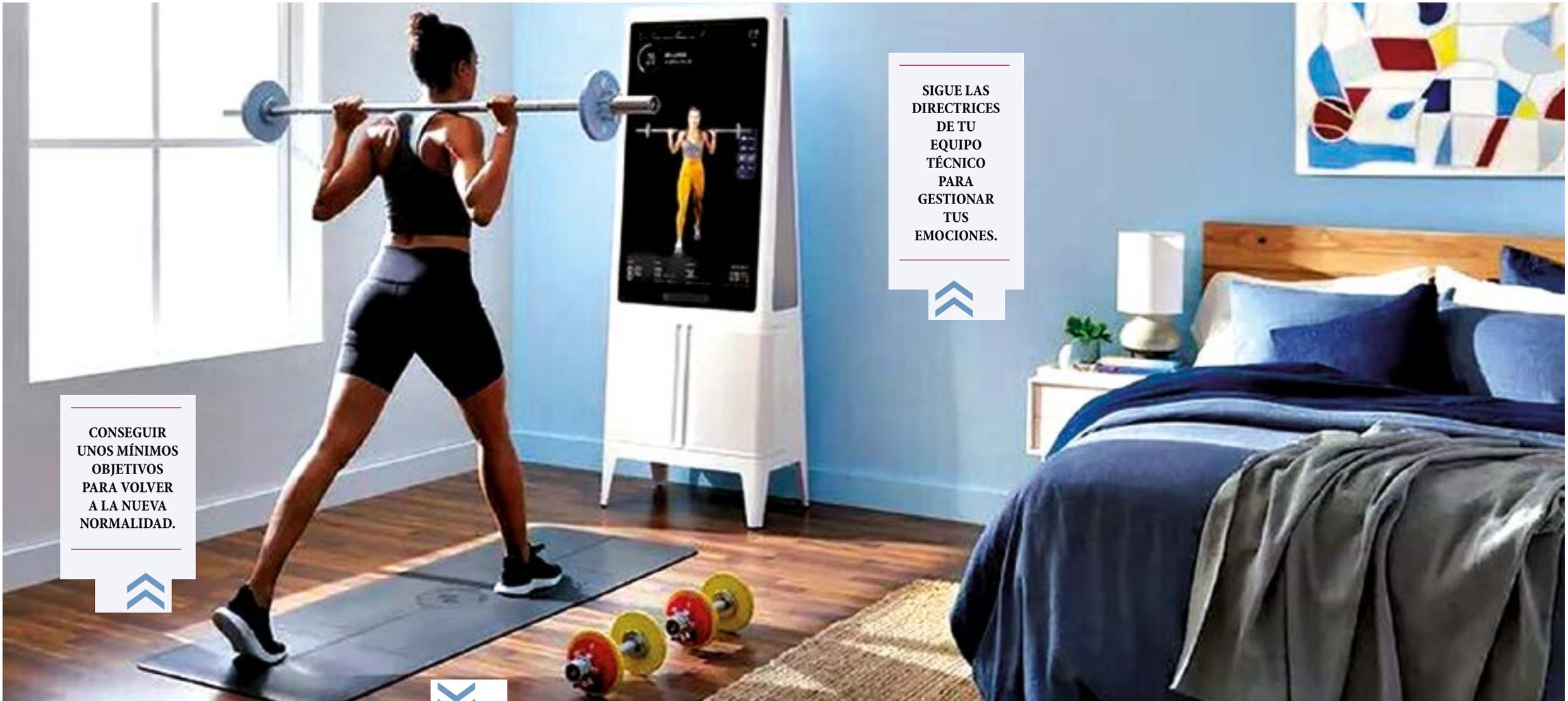
## Salvar el imprevisto de la cuarentena

A veces nuestra mente flaquea, nuestras ilusiones se tambalean y nuestra energía vital pasa por un bache del camino. Pero si controlamos nuestra actitud, no sin la ayuda de nuestro entorno, especialmente de nuestros preparadores, seguro que lo que nos parecía un obstáculo de gran altura imposible de saltar acaba siendo algo que poder rodear y ver desde otras perspectivas.

Atletas, jugadores y jugadoras de deportes de equipo, especialistas de la inmensa variedad de disciplinas deportivas, profesionales de la danza, artistas de circo, etc.

Están más que acostumbrados a seguir una rutina activa dedicada exclusivamente al perfeccionamiento, optimización y mejora de su rendimiento.

Si hasta ahora situaciones no deseadas como las lesiones o las inclemencias del tiempo estaban dentro de los imprevistos probables y nos habíamos aprovisionado de recursos para hacerles frente, a partir de la crisis del covid-19 ha aumentado la probabilidad de tener que pasar en el futuro otra cuarentena, y de que se puedan anular o aplazar los eventos de competición señalados en nuestras planificaciones. >>



CONSEGUIR  
UNOS MÍNIMOS  
OBJETIVOS  
PARA VOLVER  
A LA NUEVA  
NORMALIDAD.



SIGUE LAS  
DIRECTRICES  
DE TU  
EQUIPO  
TÉCNICO  
PARA  
GESTIONAR  
TUS  
EMOCIONES.



## Gestionar el parón de la actividad

Debemos de prepararnos para gestionar esta modalidad de parón brusco. De la experiencia actual los técnicos tendremos que sacar conclusiones y valorar si las propuestas de entrenamiento especiales que hemos estado diseñando han sido las adecuadas, tanto por sus efectos como en lo que al cumplimiento por parte de nuestros deportistas se refiere.

Lo primero será haber conseguido unos mínimos para poder volver a la rutina o “nueva normalidad”, y con

suerte poder mirar al horizonte para plantearnos alcanzar las metas que seleccionemos de entre las que nos pongan por delante.

Muchos nos han aconsejado regular la información recibida sobre la crisis sanitaria, pero la enorme cantidad de propuestas relacionadas con la actividad física y el deporte también ha desbordado la capacidad para asimilar y seleccionar dicha información a más de un deportista o aficionado a la actividad deportiva.

Los que debes hacer es seguir las directrices de quienes compongan tu equipo técnico (entrenador, preparador físico, fisioterapeuta, psicólogo, nutricionista...)”.

Una vez fuimos conscientes de que la cosa iba en serio y que se suspendían las competiciones y los entrenamientos algunos entramos en shock. Muy probablemente tanto deportistas como entrenadores sintieron emociones como la rabia por la sensación de haber dedicado mucho tiempo a preparar una competición que ya no se va a realizar.

Otros, tristeza, por la pérdida de la que consideraban una buena oportunidad, por ejemplo, para lograr algún éxito soñado. Miedo los que se han preguntado ¿y si me contagio?, ¿y si tengo secuelas que afecten negativamente a mi rendimiento futuro?, ¿y si cambia todo y ya no vamos a poder practicar deporte como antes?, ¿cuánto durará esto?, demasiadas incertidumbres.

Y los habrá que habrán hecho pleno vivenciando más o menos intensamente todas esas emociones. >>>

EN ESTOS TIEMPOS DE CONFINAMIENTO, HEMOS APRENDIDO A HACER ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA PARA MANTENERNOS EN FORMA, MIENTRAS NO PODAMOS IR AL GIMNASIO.



## Controlar las emociones

Acepta la realidad con responsabilidad, aunque en un primer momento, como muchos, la negáramos con aquello de “que exagerados, no es para tanto”. Ver la película “Contagio” (2011) ahora, nos demuestra eso que tanto se dice de que la realidad supera la ficción, si se hubiera rodado y estrenado ese filme en verano de 2020 perfectamente podría empezar con la frase, ‘basado en hechos reales’.

Ahora toca incorporarse progresivamente a los entrenamientos “normales” tras el confinamiento y no podemos dejarnos llevar por la euforia. Hay quienes no lo están consiguiendo. Por el contrario como escribiera Wisława Szymborska, Nobel de Literatura en 1996: Hay quienes llevan a cabo la vida más hábilmente. Tienen orden en su interior y en su alrededor. Para todo la manera y la respuesta adecuada.

Con la intención de ayudar a aquellos corredores y corredoras (y otros muchos deportistas) que estén encontrando dificultades para dosificar esas comprensibles ganas de volver a entrenar y que las complicaciones que puedan tener sean las menos, he aquí una serie de directrices para pasar de un periodo de mínimos respecto al ejercicio físico o de realización en condiciones poco óptimas a todo lo contrario, pero sin saltarnos etapas:

- No copies exactamente lo que hagan los demás. Sigue un plan individualizado teniendo en cuenta la actividad física, tipo y cantidad, que has hecho durante el confinamiento. Lo mejor es contar con un entrenador que te lo planifique.

- Para evitar lesiones o sobrecargas debes conseguir incrementar las cargas poco a poco, programar y respetar descansos e intercalar sesiones de estiramientos, movilidad articular y relajación muscular.
- Ahora que hemos aprendido a hacer actividad física en casa, no desandemos lo andado. Mientras no puedas ir al gimnasio o utilizar una instalación deportiva sigue realizando sesiones complementarias de fuerza tal y como hacías cuando estabas las 24 h confinado, y, ahora, si es posible mejora las condiciones (un poco más de espacio, aire libre...).

Vas a recuperar tu nivel de forma física pero hazlo con paso firme sin acortar plazos, las semanas siguen siendo de siete días. ¿Quién no ha sufrido una lesión que le ha dejado en el dique seco más tiempo que esta pandemia? Por ello, no te lesiones y alargues la pena.

Un primer paso es aceptar que tu estado de forma no puede ser ahora como antes de la cuarentena, sigue las instrucciones de tu entrenador. Mínimo van a ser 3 o 4 semanas de adaptación y luego un camino más o menos largo hasta recuperar el nivel, dependerá entre otras cosas de si todavía arrastras alguna lesión, de si has ganado algo de peso, etc.

Si hay algo positivo del confinamiento es que nos hemos sabido adaptar, y seguramente cuando esto pase, debemos adaptarnos a otras formas de entrenar y competir. La cuarentena justificará que los entrenadores dispongan de un plan alternativo en la programación. Puede que hacer deporte a partir de ahora sea diferente ●

# Recuerda

ROMBO



Diseño Gráfico

www.rombodisgraf.com



IDENTIDAD CORPORATIVA



PUBLICIDAD CREATIVA



DISEÑO EDITORIAL



RETOQUE FOTOGRAFICO

DISEÑADOR GRÁFICO FREELANCE ONLINE

# CREAMOS

D I S E Ñ O



Llama ahora  
**676 12 01 29**

VISITA  
NUESTRA  
WEB



[www.rombodisgraf.com](http://www.rombodisgraf.com)



[rombo@rombodisgraf.com](mailto:rombo@rombodisgraf.com)

# QUÉDATE EN CASA

# QUÉDATE

# EN CASA

# POR TU



# SALUD Y LA DE LOS TUYOS

 ROMBO®  
Diseño Gráfico

