



¡A QUEMAR!  
Una hora de surf con un mar en condiciones normales quema unas 300 calorías.

**Fernando Sartorius** cree en el poder del juego como fuente de vida y nos invita a descubrir cómo el surf puede convertirse en uno muy divertido

## El ejercicio es un juego

**H**ace más de tres siglos, el filósofo francés René Descartes resumió toda su filosofía con un lapidario «pienso, luego existo». Yo, sin ninguna intención de llevar la contraria al gran sabio, tengo mi propio principio vital: «Juego, luego existo». Porque si hay algún momento en el que uno se siente vivo de verdad es cuando juega. ¿Recordáis esta sensación de vuestra infancia? Cuando nos hacemos adultos empezamos a ver la vida bajo un punto de vista muy pragmático: damos mucha importancia al poder, a la fama, al dinero, y no sólo nuestros cuerpos y almas se

vuelven fofas sino, lo que es peor: somos expulsados del paraíso, del Edén. Nos autoexpulsamos, más bien. Y en ese momento en el que realizamos la dura travesía del desierto, se escuchan las voces de los sabios, los místicos, pidiéndonos que regresemos al recreo si es que queremos alcanzar el reino de los cielos en la Tierra. Decía Niet-

zsche: «El niño es inocencia y olvido, una renovación, un juego, una rueda que gira sobre sí misma, un primer movimiento, una santa afirmación». Los hombres y mujeres que han tenido éxito en su objetivo de ponerse en forma, lo han logrado porque han sabido convertir, y disfrutar, sus programas de entrenamiento como un juego.

### LAS 5 CLAVES

#### CÓMO SABER SI ESTÁS JUGANDO

1. Cuando el momento es el presente y el tiempo pasa sin que te des cuenta.
2. Cuando estás tan involucrada en la actividad que pierdes la noción del tiempo.
3. Al acabar, siempre piensas: «¡Que bien me lo he pasado!».
4. Una actividad se justifica a sí misma, cuando haces algo 'porque sí'.
5. Cuando finalizada la actividad te sientes rejuvenecido, energético, estimulado.



“Aprender surf no es fácil. Requiere esfuerzo y constancia. Es uno de los deportes más completos que existen. Se trabajan todos los grupos musculares, de ahí que los surfistas tengan un físico proporcionado y elegante”

## VERANO, OLAS, PLAYA

### SURF Y PADDLE

**S**i existe un momento del año donde verdaderamente tenemos tiempo para jugar es el verano. Por eso quiero hablaros de dos actividades que suman cada vez más fans, sobre todo entre el público femenino. El surf nació en las playas de Hawai de la mano de los nativos de las islas, pero fue en California donde se convirtió en un fenómeno cultural con la canción de los Beach Boys *Surfin' USA* y la película *The Endless Summer* (acontecimientos ambos de los años 60). ¿Y por qué cultural? Porque para los amantes de surf cabalgar olas, más que un deporte, es un estilo de vida, con su forma de hablar, su moda y sus valores. Yo practico surf desde que era un niño. Aprendí durante mis veraneos en las bravas playas del País Vasco (Zarautz, La Zurrriola en San Sebastián y las salvajes playas de Biarritz). Os puedo asegurar que estar subido a la cima de una tabla haciendo piruetas mientras sientes en tus oídos el fragor del agua es una de las sensaciones más adictivas que uno puede experimentar. Pero, aviso para aquellas que sueñan con aprender ese deporte y experimentar el chute de adrenalina y libertad: se requiere mucha técnica hasta dominarlo por completo y, por tanto, disfrutarlo sin reservas.

**C**laro que ponerse en forma no es la única expresión lúdica a nuestro alcance. Cualquier actividad realizada con placer es el más divertido de los juegos. Desde escalar montañas para un alpinista hasta dar con un sello raro para un filatélico solitario. Estoy seguro de que para Picasso pintar no era un trabajo. A veces me pregunto si todas esas mujeres que surfean olas en las playas de Santa Mónica están pensando en sus niveles de colesterol. O si a quienes se mimetizan con la Naturaleza más sobrecogedora se les pasa por la cabeza dedicar dos segundos a pensar en los niveles de su

presión arterial. Os aseguro que cuando Rafael Nadal disputa la final de un campeonato no piensa en las calorías que está quemando. No quiero decir con esto que hacer ejercicio para perder peso esté mal, o que disminuir la tensión arterial y la cifra de colesterol con una hora diaria de bici sea irrelevante. Al revés. La idea es cuidar al niño que todos llevamos dentro, evitar que desaparezca de nuestras vidas, para alimentarnos de su impulso, de su inocencia y alegría. Creo que es la mejor manera de vivir ligeros, confiados, y de convertir el ejercicio, cualquiera que sea y por los motivos que sean, en el más divertido de los juegos.



**H**ay que aprender a colocarse sobre la tabla, a esquivar las olas que explotan ante ti cuando intentas adentrarte en el mar. Para compensar tanto esfuerzo, el surf es también uno de los ejercicios más completos que existen. Se activa todo el cuerpo, de ahí que los surfistas muestren un físico proporcionado, esculpido y elegante. Martin, profesor de surf en Santa Mónica, dice que cada vez son más las mujeres interesadas en aprender a surfear. Sobre todo a raíz de la película *Los ángeles de Charlie*, en la que Cameron Diaz y Demi Moore lucían cuerpos espectaculares en las playas de Malibú. El *paddleboarding* es más sencillo que el surf. Una vez aprendida la técnica de manejar el remo ya puedes deslizar

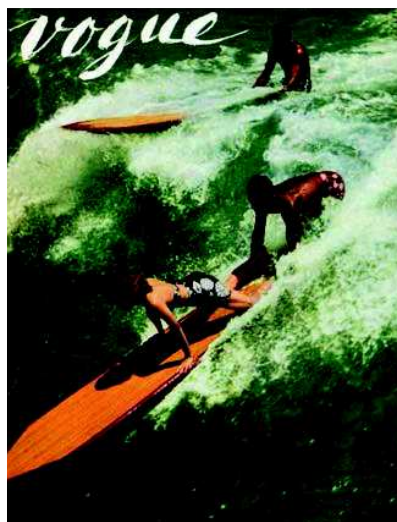
## DESAYUNO PARA DEPORTISTAS

### Ingredientes para una persona:

30 gr. de avena / 14 gr de proteína de vainilla en polvo / 1 cucharadita de linaza / 4 almendras / 30 gr de frutos rojos / 150 ml de agua. Mezcla la avena con el agua y, cuando hierva, cuece a fuego lento 5'. Retíralo del fuego y añade la proteína de vainilla. Mezcla bien y cubre el *porridge* con la linaza, las almendras y los frutos rojos (Receta de Tobias Oerum, @therealfitblog)

### Tabla de nutrientes

230 calorías; 19 gr de proteínas; 26 gr de carbohidratos y 8 gr de grasas saludables.



por las aguas. Eso sí, unas piernas y unos abdominales tonificados son imprescindibles para conservar el equilibrio sobre la tabla. No sé que deporte (juego) practicarás este verano, pero os aseguro que lo disfrutaréis mucho más si habéis hecho los deberes a lo largo del año. ■ *F. Sartorius*



## 4 CONSEJOS PARA DISFRUTAR DEL SURF

### 1. CALENTAR BIEN

Fundamental. Hay que entrar al agua flexible. Ejercicios para aumentar la frecuencia cardíaca, estirar los músculos, movilizar las articulaciones y estimular el sistema nervioso central.

### 2. EQUILIBRIO

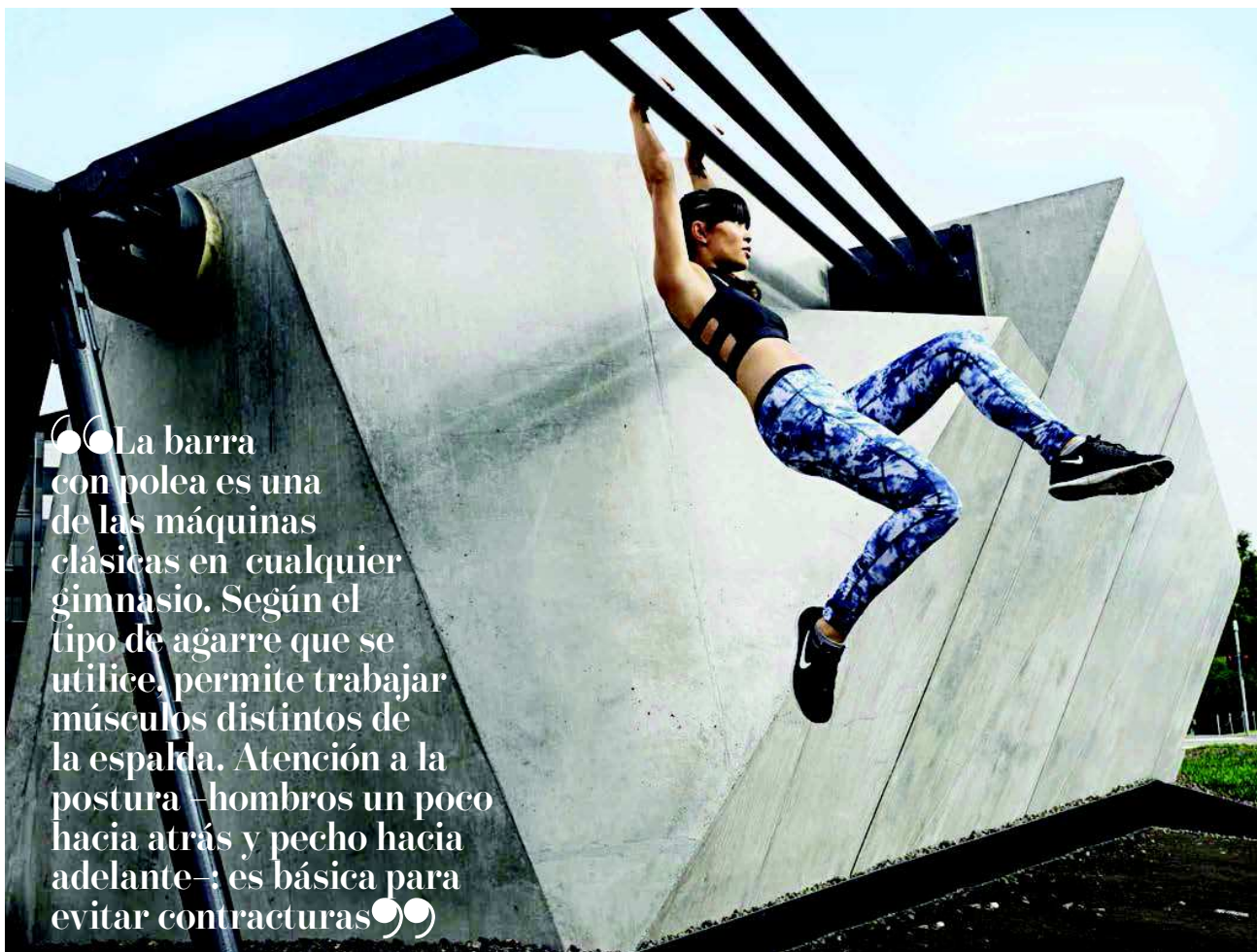
La *fit ball* es una buena aliada del surf. De rodillas sobre ella, prueba a hacer ejercicios de brazos con mancuernas. También funciona dar saltos y subir y bajar escaleras sobre una sola pierna.

### 3. UN 'CORE' FUERTE

Porque el *core* es mucho más que las abdominales. La zona *core* incluye todos los músculos del tronco, básicos para transmitir potencia y energía a todo el cuerpo y evitar lesiones.

### 4. RESISTENCIA

El surf alterna momentos de esfuerzo intenso con otros más suaves. Por eso, aconsejamos periodos cortos de alta intensidad combinados con periodos más largos de resistencia.



La barra con polea es una de las máquinas clásicas en cualquier gimnasio. Según el tipo de agarre que se utilice, permite trabajar músculos distintos de la espalda. Atención a la postura —hombros un poco hacia atrás y pecho hacia adelante—; es básica para evitar contracturas.

## EL EJERCICIO DEL MES:

### «LA DOMINADA» PARA UNA ESPALDA DE HIERRO

La dominada es para la espalda lo que la sentadilla es para el culo y piernas, y la flexión para brazo y pectorales. Como para la mayoría es difícilísimo empezar con una dominada ‘a pelo’, he decidido usar dos variantes: la dominada asistida y el ‘jalón de pecho’. Cuando conocí a Elsa sabía que estaba en forma pero, sinceramente, no esperaba que pudiera hacer una dominada sin ayuda. Me equivocué. ¡Hizo cuatro! Este mes os desafío a que aprendáis bien este ejercicio, fundamental para conseguir una buena postura. Y si no podéis hacer ni una, no os preocupéis, las dos variantes que os describo a continuación os ayudarán a aprender la técnica correcta.

#### 1. Dominada asistida

Coloca el peso adecuado para subir de manera asistida. Extiende los brazos y relaja los hombros para que los dorsales queden totalmente estirados. Inspira y aguanta la respiración mientras contraes los dorsales para elevarte poco a poco. Sube hasta que la barbilla llegue a la altura de los agarres. Mantén los codos a los lados y hacia fuera. Expulsa el aire y baja a la posición inicial en un descenso controlado, frenando el movimiento para trabajar a fondo la fase negativa.

#### 2. Jalón de pecho

Sujeta la barra con una separación entre las manos ligeramente superior a la de los hombros y siéntate en el banco de forma que la barra esté situada sobre la cabeza. Con la espalda recta inspira y, al expirar, tira de la barra hacia las clavículas flexionando los codos y haciéndolos bajar hacia los costados del cuerpo hasta que la barra llegue a la altura del esternón. Regresa lentamente a la posición inicial sin dejar que el peso caiga de manera brusca.