

El entrenador nos desvela el poder transformador de la repetición y nos da las claves para conseguir unos brazos elegantes, bonitos y tonificados

Más de lo mismo

Seamos sinceros. Como sociedad estamos obsesionados con la novedad, lo próximo, lo último... Estamos hipnotizados con las burbujas de la efervescencia porque nos aburrirnos en seguida. Y en el mundo del fitness la misma historia: ves una foto de una modelo haciendo Pilates y no sé por qué motivo deduces, por asociación, que haciendo Pilates te vas a poner como ella (por eso eligen una modelo; porque si no fuera atractiva nadie lo haría). Otro día tu amiga te dice que le han contado que con una plataforma vibratoria te pones dura como una piedra. Y la última vez que estuve en Madrid el último grito eran esos chalecos electroestimuladores que prometen que con sólo 20 minutos obtienes unos resultados de Pasarela Cibeles.

Con la edad se aprende que cuando te prometen conseguir algo por nada te suelen timar, sobre todo en las cosas que valen la pena. La clave del éxito en cualquier disciplina y principalmente a la hora de la transformación física es la repetición, o más de lo mismo. Y claro, cuando digo más de lo mismo no me estoy refiriendo a más de los mismos bollos con mantequilla que no apor-



tan nada al cuerpo, ni más de las mismas relaciones tóxicas que te chupan la energía. Me refiero a más de lo mismo de lo que te aporta, de lo bueno, de esos hábitos y rituales que te engrandecen y te ayudan a alcanzar tus metas tanto físicas como mentales.

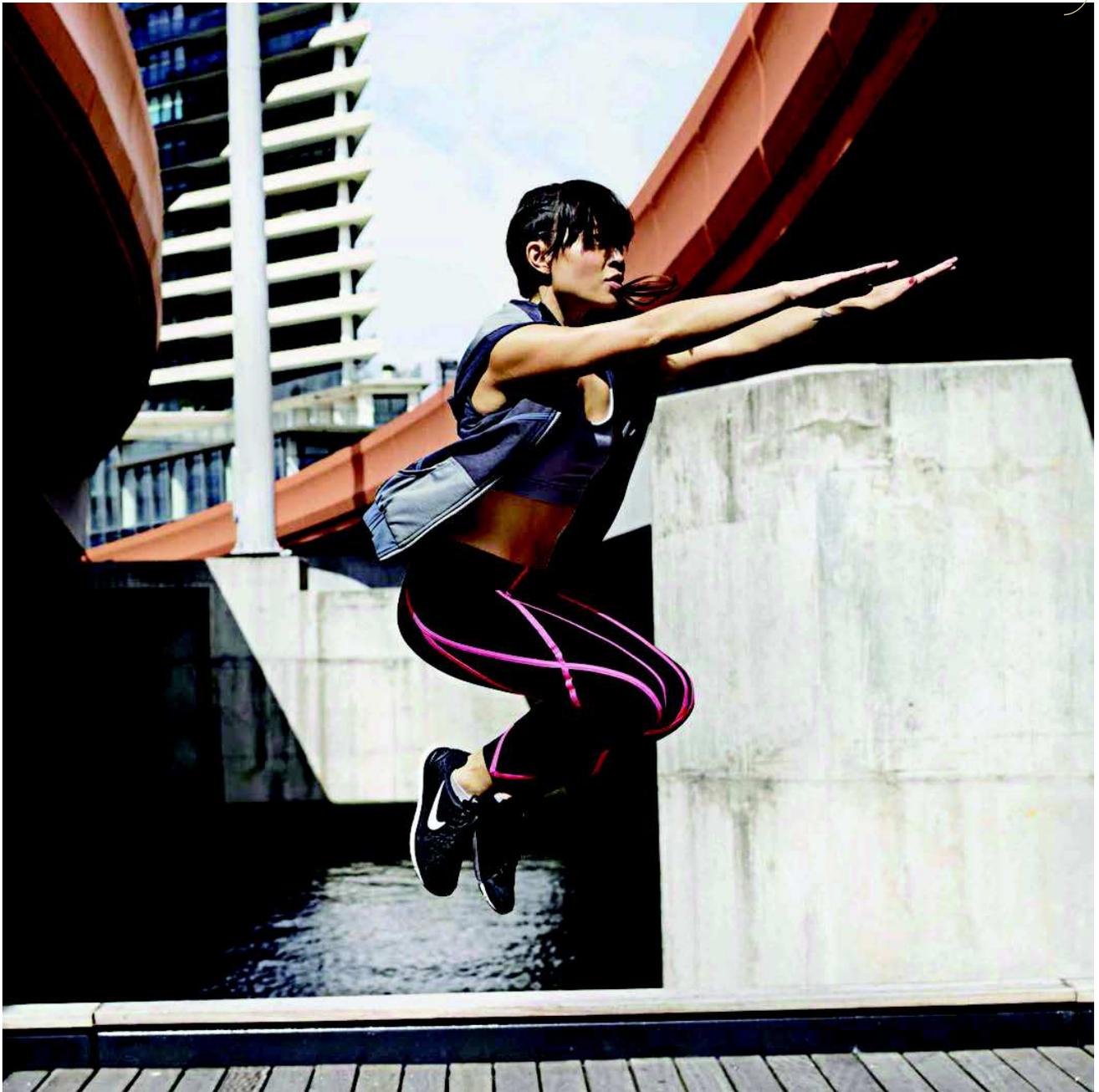
EL PROCESO DE PONERSE EN FORMA

Imagínate que plantas semillas en tu jardín porque quieres que crezcan tomates. ¿No te enfadarías porque al tercer día no viesen brotes, verdad? Sabes que cuando llegue el viernes tienes que volver a regar, y la semana que viene también, y así sucesivamente. Porque con el tiempo —y esta es la palabra clave— aparecerán estos tomates que

tanto disfrutarás comiendo. Y os pregunto: ¿Por qué creéis que el 70% de vosotras abandonáis vuestro programa de entrenamiento a los tres meses de empezar? La respuesta es porque esperáis resultados demasiado rápido. Porque en lo que se refiere a la forma física, regamos el lunes y el miércoles queremos recolectar un vientre plano y tonificado.

Entre sembrar y recolectar hay grandes espacios de tiempo donde parece que no pasa nada, donde no vas a ver brotes, donde parece que estás perdiendo el tiempo. Pero tú sigues regando la planta, porque aunque no veas nada, a nivel celular sí que está pasando. «Es que hace frío...». «Me da igual. ¡Riega!». «Es que me duele el pie...». «Y a mí la tripa. ¡Riega!». «Es que estoy cansada...». «No eres la única. ¡Riega!».

●● La clave del éxito en cualquier disciplina, y sobre todo a la hora de la transformación física, es la repetición, o 'más de lo mismo' ●●



5 CONSEJOS PARA QUE SEAS CONSTANTE

1 LOS OBJETIVOS

Ponte objetivos basados en el proceso, no en el resultado. En vez de decirte: 'en dos meses quiero perder tantos kilos', di: 'voy a ver si puedo entrenar dos o tres veces por semana durante tres meses'.

2 ELIGE CÓMO

Escoge una forma de hacer ejercicio que te guste, porque si te gusta lo harás, y si lo haces, con el tiempo verás los resultados.

3 NO TE RINDAS

Si en algún momento

abandonas... no pasa nada. Vuelve a empezar.

4 MEJOR EN BUENA COMPAÑÍA

Haz ejercicio con una amiga porque de esa manera os animaréis y os motivaréis la una a la otra.

5 HAZLO POR TI

No te compares con las demás. Si empiezas a entrenar porque quieres tener el cuerpo de tal o cual modelo, ¡mal! Entrena para convertirte en la mejor versión de ti misma.

Y tú sigues regando porque los resultados vendrán, y recordad que yo estoy aquí para ayudaros, para que sigáis regando y no abandonéis.

Si por alguna casualidad resulta que eres una de las ganadoras del #desafiosartorius y un día estamos entrenando juntos, si antes del entrenamiento me preguntas: «¿Qué hacemos hoy?», no te extrañe que te conteste: «¡Más de lo mismo!».

EJERCICIO DEL MES

TONIFICAR TRÍCEPS

Los brazos te ayudan a empujar, levantar y tirar. Los músculos de los brazos son los bíceps (delante) y los tríceps (parte de atrás); y con unos brazos definidos no tienes por qué preocuparte cuando te pones un vestido sin mangas. Piensa en la última vez que saludaste a una amiga; ¿al dejar de mover tu mano siguió la parte de atrás de tu brazo saludando por sí sola? Si la respuesta es afirmativa significa que los músculos de tu brazo están atrofiados y los ha sustituido la grasa. Por eso este mes te presento estos dos ejercicios fundamentales, sencillos y efectivos, para que tonifiques esta zona del cuerpo: tríceps *kickbacks* y extensión de tríceps. Para mostrarte cómo se hacen he invitado a Houda Shretah, una modelo siria afincada en Los Ángeles que también es escritora, actriz (actúa en *The Neon Demon*, con Keanu Reeves) y activista, y cuyos brazos no tienen nada que envidiar a los de las estrellas de Hollywood. ■ *F. Sartorius*



Tríceps 'kickbacks'

Trucos para conseguir la conexión mente-músculo:

1) Es muy importante a la hora de hacer ejercicios de tonificación concentrarse en el músculo que se está trabajando. Por eso cuando se hace el ejercicio con una buena técnica nos aseguramos de que estás sacando el mayor provecho al músculo que estás ejercitando. **2)** La repetición ideal: los movimientos hay que hacerlos lentos y controlados. Baja lentamente la pesa (dos segundos es lo que debes tardar en bajarla); haz una pausa de un segundo (a la vez que contraes el músculo) y sube lentamente, en cuatro segundos.



Extensión de tríceps

1) De pie, con el torso recto, y dibujando una pequeña inclinación hacia adelante, lleva los brazos cerca de nuestro cuerpo y perpendiculares al suelo. Los antebrazos deberán estar apuntando hacia la polea. **2)** Los brazos deberán estar siempre inmóviles al lado de nuestro cuerpo y únicamente moveremos los antebrazos. **3)** Para sacar un mayor provecho de este ejercicio es importante parar un segundo (a la vez que tensamos los tríceps) antes de volver a la posición inicial.