

2/FERNANDO SARTORIUS

Pasión y fitness

Adicto al deporte y a la aventura, el entrenador de las celebrities despuntó como *personal trainer* mucho antes de que en España supiéramos qué significaba ese concepto.

Por Fernando Sartorius. Foto: Beau Grealy



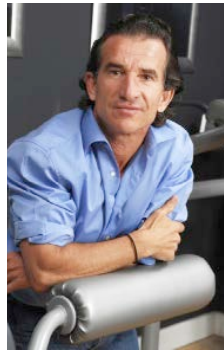
O

s aseguro que no salí de las entrañas de mi madre vestido de deporte, saltando a la comba ni con unas mancuernas en las manos.

Como ponerse en forma, convertirme en entrenador personal fue un proceso. Nací el 28 de diciembre 1960, en el seno de una familia numerosa. En aquella época, los gimnasios eran sótanos de barrio donde los chavales iban a boxear. El deporte era cosa de hombres: ver una mujer corriendo era algo rarísimo y las que lo hacían solían ser extranjeras. Las mujeres posaban fumando en las portadas de las revistas femeninas. Desayunar saludablemente consistía en tomarse una taza de colacao con churros. Estar gordo se relacionaba con estar saludable. Y el huevo sabía a huevo, el pollo a pollo, y la fruta a fruta.

Mi infancia fue feliz, con un pequeño agravante: era rebelde y mal estudiante. Sólo aprobaba Educación Física. En el club de tenis al que mis padres

me llevaban los fines de semana me sentía en mi salsa. A los siete años gané mi primer campeonato y durante mi infancia y adolescencia mis hermanos y yo ganábamos casi todos los torneos del club, tanto en Madrid como en Zarauz. Pero los estudios no mejoraban, y tras ser expulsado del colegio de los Jesuitas y de un internado en El Escorial, mis padres desesperados me mandaron a estudiar a EE UU. Fue un impacto brutal, un mundo que no se parecía nada al que conocía. Y aunque al principio fue duro (os recuerdo que en aquella época no existían ni internet ni WhatsApp), rápidamente se transformó en una aventura excitante.



"MI ENTUSIASMO MOTIVA A MIS ALUMNOS"

Había pasado de un ambiente estancado y opresivo a otro abierto y fluido. Un sistema en el que sí encajaba. Sacaba buenas notas y además jugaba en el equipo de tenis de la Universidad. Tras diplomarme en Administración de Empresas no quise seguir estudiando, pero tampoco regresar a España. Así que a →

Sartorius responde: FUERA DUDAS

¿Cuál es tu consejo para que un plan de fitness tenga éxito?

Convertir el ejercicio en un juego. Os aseguro que todas esas mujeres que veo haciendo surf en las playas de Santa Monica no están pensando ni en sus niveles de colesterol ni en disminuir su presión arterial. Están jugando.

¿Un lema de motivación para comenzar a hacer fitness?

"No hay que perder. Hay que ganar." Muchas alumnas llegan obsesionadas con perder peso, pero cuando las reto a hacer flexiones no logran hacer ni una sola. La clave no es perder, sino ganar. Ganar fuerza, resistencia cardiovascular y disciplina. Porque cuando se gana lo bueno, se pierde lo malo.

¿Y para no tirar la toalla con la alimentación saludable?

Practicar la fórmula 80/20. Yo el 80% de las veces llevo una vida saludable,

como sano, hago ejercicio, leo y escribo cosas que me enriquezcan como ser humano. Y un 20% lo reservo para mis homenajes, como pizza, bebo una cerveza o un gin tonic de vez en cuando. Hay lugar para placer en la vida y en el paladar, pero hay que recordar que el cuerpo no tiene hambre de pella o de ensalada: tiene necesidades de nutrientes y se los tenemos que dar.

¿Qué es más eficaz para perder peso, los ejercicios aeróbicos o los de tonificación?

Ambos. La tonificación ayuda a perder peso a largo plazo y a mantenerlo una vez perdido. Un cuerpo tonificado quema más calorías mientras se hace ejercicio y también en reposo (mientras ves la televisión o duermes). Un cuerpo tonificado es como tener dentro de ti el motor de 8 cilindros de un Mercedes que consume mucha

gasolina. Un cuerpo flácido y sin tono es como tener el motor de un cilindro de una Vespino. Tonificar es convertir tu cuerpo de Vespino en Mercedes.

¿Qué quiere decir que me está cambiando el metabolismo?

A medida que nos vamos haciendo mayores los músculos se atrofian y nuestro "motor" pierde cilindrada. La consecuencia es que lo que antes comíamos y quemábamos ahora se almacena en forma de grasa.

¿Cuál es la mejor ecuación para mejorar la condición física?

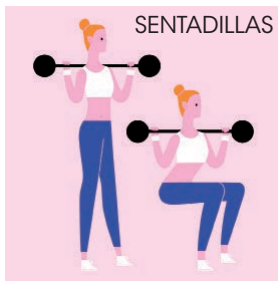
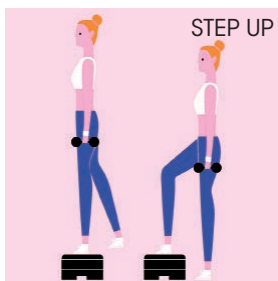
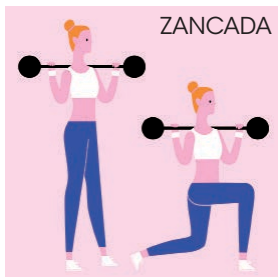
Existen tres variables: hacer ejercicio durante más tiempo, hacer ejercicio más a menudo y hacer ejercicio con más intensidad. La más efectiva de las tres es aumentar la intensidad.

¿Cuál es el músculo más importante del cuerpo humano?

El de la voluntad.

UN PLUS DE TONIFICACIÓN

Combina estos cinco ejercicios en un circuito de 45 min dos días a la semana.



los 22 años me encontré sólo en América, dependiendo de la diosa Fortuna. Fui a parar a Dallas (Texas) y, un buen día, buscando trabajo respondí a un anuncio en el periódico que decía: “Se necesitan personas con mentalidad deportista”. En realidad, la tarea consistía en vender aspiradoras a domicilio. No vendí la primera, ni la segunda, ni la tercera. En la mayoría de las casas me respondían con un portazo. Lo intenté con la cuarta, la quinta, la sexta y la séptima, pero nada. No lograba vender ni una. Pero la octava la vendí y acabé convirtiéndome en uno de los mejores vendedores de aspiradoras de Estados Unidos. Esta lección de perseverancia me ha acompañado el resto de mi vida.

Mi primera vez en L.A. En mi tiempo libre continuaba jugando al tenis. Pasé en Dallas un par de años, pero mi vida cambió tras un viaje relámpago a Los Ángeles, a visitar a un amigo. No podía creer lo que veía: playas, surf, pasión por el deporte... Sentía que allí era donde pertenecía, así que no lo dudé: empaqué las pocas cosas que tenía en Dallas y me mudé a L.A. empezar otra vez desde cero. Tenía 26 años. Tiré de mapa desplegable lleno de ilusión, respirando libertad por cada poro. Atravesé Dallas, Nuevo México, Arizona, San Diego... Un viaje de tres días en mi viejo Oldsmobile automático por carreteras interminables que cruzaban el desierto como una gran cicatriz. Me instalé en Venice Beach, la zona bohemia de Los Ángeles. Conocí el pádel, que rápidamente despertó mi curiosidad. Comencé a practicarlo y, como

Entrenando A LAS CELIBRITIES

¿La más apasionada por el fitness?

Elsa Pataky. Es muy aventurera, se atreve con todo. Tiene muy buen *drive* en tenis y pádel, practica surf, natación, bicicleta de montaña, patinaje, yoga y pilates.

¿La más disciplinada?

Salma Hayek. Cuando la entrené para rodar en Madrid quedábamos a las 6 de la mañana para hacer footing por la Castellana y éramos los primeros en llegar al gimnasio. De 60 días, no falló ni uno.

¿La que mejor genética tiene pero más le cuesta hacer deporte?

Destacaría a dos: Juncal Ribero y Arancha de Benito.

¿El mejor jugando al tenis?

Miguel Ángel Silvestre.

estaba muy entrenado del tenis, en seguida alcancé un buen nivel y acabé haciéndome profesional. Daba clases y participaba en campeonatos, entre las clases y los premios me daba para vivir de ello. Me matriculé en la Universidad para graduarme como entrenador personal. Leía vorazmente revistas de fitness que entonces era imposible encontrar en España.

Entrenador V.I.P. Mis primeros alumnos famosos fueron Vaitiare –la exmujer de Julio Iglesias– y algunos actores de *Los vigilantes de la playa*. A los 37 años decidí regresar a Madrid, a mis raíces. En España, la obsesión por la salud, el fitness y el

culto al cuerpo estaba por despegar y aún no existía el concepto de entrenador personal. Empecé a entrenar a gente conocida: Juan Villalonga, Ana Patricia Botín, Joaquín Cortés, Mar Saura, Juncal Ribero, Ana Rosa Quintana, Cristina Tárrega, Óscar Higares... Jugaba al pádel con José María Aznar y el rey Felipe. Entrené a Salma Hayek, Tom Cruise y Denis Quaid para prepararlos para rodajes. Salté a la fama tras aparecer en el programa de televisión *Extra Rosa*, de Ana Rosa Quintana y Rosa Villacastín. Logré vencer mi miedo escénico en el plató y lancé un mensaje a la cámara: “No importa la edad, el estado físico o si eres hombre o mujer. Nunca es tarde para empezar”. ¡Boom! Y me contrataron como experto en fitness.

Mi carrera despegó. Me hice un hueco en la televisión, la radio y las revistas y publiqué mi primer libro, *Tu entrenador personal*. En cada oportunidad que tenía regresaba a Los Ángeles, para recargar las



CALIFORNIA DREAMIN'
 “La primera vez que fui a L.A. creía que todo el mundo estaba de vacaciones: sol, surf, pasión por el deporte... Sentí que allí era donde pertenecía.”

pilas y reconectar con mi parte bohemía. Tuve un despertar intelectual tardío y comencé a interesarme por la filosofía y la literatura, lo que me ha permitido madurar como persona y me ayuda mucho a la hora de entrenar a mis alumnos.

Llevo siete años viviendo entre Madrid y Santa Monica. He participado en el programa *21 días*, con Samantha Villar. He publicado el libro *Intensidad Max*, con Elsa

Pataky, y ya tenemos listo el segundo para el año que viene. Tengo una página web, fernandosartorius.com, donde voy a realizar una sección de videoblogs titulada *En forma desde California*. En marzo comenzaré a ofrecer retiros fitness de una semana en Santa Monica. Espero que mi vida siga siendo una aventura y tener el coraje de seguir saltando al vacío, porque para mí la emoción de lo desconocido es la vida de verdad. **G**

— Un día de mi vida en SANTA MONICA —

◆ 6.45 **Good morning, L.A.**

Soy muy madrugador. Me gusta llegar a las 7 a El Cielo, mi café preferido de Santa Monica antes de que se llene. Dedico una hora y media a leer algo que me inspire. También aprovecho para escribir en mi blog o para las publicaciones con las que colaboro.

◆ 8.30 – 9.00 **Súper desayuno**

Desayuno en casa: copos de avena finos con *all bran*, dos cucharadas de polvo de proteína, germen de trigo y crema de cacahuetes. El desayuno ha de ser nutritivo y aportar energía y fibra. Si tengo poco tiempo, me hago un batido de fruta, leche de almendras, proteínas, miel y copos de avena y me bebo mi desayuno.

◆ 9.00 – 11.30 **Entrenamientos**

El deporte me hace sentir vivo. Si lo practico temprano provoca un efecto positivo en el resto de mi día. En Santa Monica, donde vivo, puedo practicar una disciplina distinta cada día.

LUNES - Golf

Mi lugar favorito para jugar al golf es el Bel Air Country Club. Muchos diréis: “¿Golf? ¡Pero si eso no es ejercicio!”. Es divertidísimo y muy social.

Y si recorres los 18 hoyos empujando un carrito, subiendo y bajando cuestras, se ejercita más de lo que parece.

MARTES - Tonificación

Golds Gym es la cadena de gimnasios más famosa del mundo. En el de Venice Beach nació la cultura del culto al cuerpo. Es un poco antro, frecuentado por personajes de todo tipo, pero tiene mucha alma. Hago un circuito de entre 45 y 60 minutos combinando máquinas y pesas, con ejercicios básicos como el press de banca y las sentadillas. Finalizo con 30 minutos de cardio y 15 de estiramientos.

MIÉRCOLES - Tenis o pádel

En el club Malibu Racket siempre coincidí con buenos jugadores. Allí he tenido el privilegio de jugar con la tenista número 1 del mundo, Serena Williams. El trayecto al club es espectacular, a lo largo de las playas surferas más famosas del mundo. Finalizo con 30 min de bici estática y 15 de estiramientos.

JUEVES - Aeróbico outdoor

Los Ángeles tiene montaña y mar. A diferencia de en un gimnasio, practicar ejercicio en la naturaleza permite experimentar sensaciones especia-

les. Comienzo con dos horas de bici de montaña por las colinas de Santa Monica, recorriendo Will Rogers y Temescal Canyon. Acabo con 30 minutos de natación en el mar.

VIERNES - Tonificación

Hago una rutina parecida a la del martes. Dos días de pesas a la semana son suficientes para mantenerme tonificado, me ayudan con los diferentes deportes que practico y mantienen mi metabolismo en regla.

SÁBADO - Deportes de playa

En California se pueden practicar durante todo el año actividades acuáticas como el pádel boarding o el surf. En invierno hay que llevar un neopreno para aguantar el agua helada.

DOMINGO - Día de descanso

◆ 12.00 – 18.00 - Trabajo.

Tras el ejercicio, dedico el resto del día a los entrenamientos personales o a dar clases de tenis o pádel. Entreno a gente de todas las edades y condición física. Exceptuando a un par de alumnos con horario fijo, mi clientela suele fluctuar. Hay gente que viene a pasar una temporada a L.A. y me contrata para vivir su experiencia fitness.



FERNANDO SARTORIUS

Entrevistamos a Fernando Sartorius, especialista en fitness y nutrición, miembro de las más prestigiosas sociedades deportivas del mundo y entrenador personal en el gimnasio más célebre del planeta, *Gold Gym*. Goza de fama y reconocimiento en la meca del deporte, California. Durante los últimos años ha escrito libros como *Tu Entrenador Personal*, *5 Claves Para Sentirse Bien por Dentro y por Fuera* y *Ni un kilo de más*. Recientemente, ha publicado *Intensidad Max*, con la actriz española Elsa Pataki.