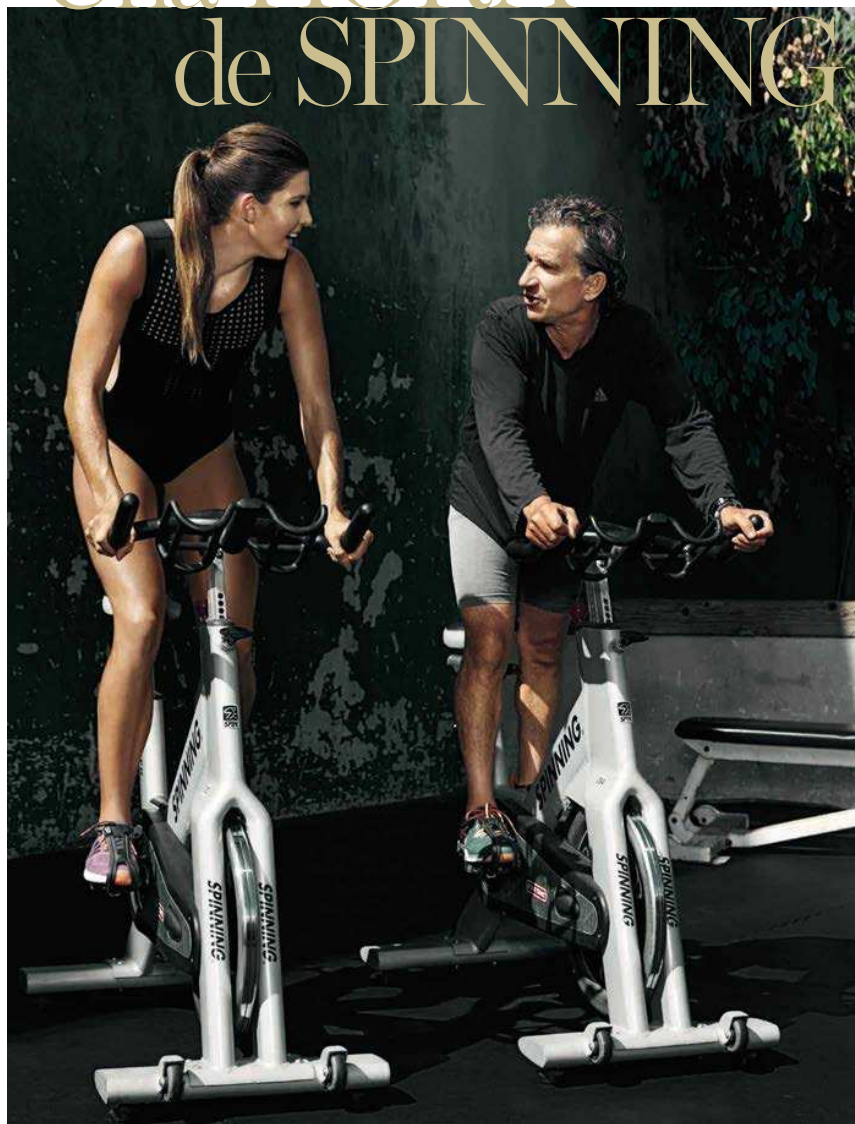


Belleza #DESAFIOSARTORIUS

Ha cumplido 22 años de vida en perfecta forma. El spinning no sólo ha sobrevivido a modas pasajeras, sino que se ha convertido en la disciplina favorita en los 'gyms' de todo el mundo

Una HORA de SPINNING



se nos quiere transmitir cuando nos dicen que nos tenemos que poner en forma? No es lo mismo estar en forma para Rafa Nadal que para un ama de casa con tres niños. Estar en forma tampoco quiere decir que vas a poder correr los 100 metros en 10 segundos. Para mí estar en forma significa que has alcanzado lo que denomino el P.M.S. o Punto Mágico de la Salud.

EL PUNTO MÁGICO DE LA SALUD

Indica que tienes bajos niveles de grasa en el cuerpo. La obesidad no se mide por lo que pesas en la báscula, sino por el porcentaje de grasa que tienes en el cuerpo. Puedes disfrutar de vez en cuando de tus platos favoritos y no pasa nada. Muchos problemas psicológicos, como la ansiedad, se alivian sin problema. Estando en forma te recuperas antes de las enfermedades y logras que tu edad biológica no se corresponda con la cronológica. Para llegar a ese Punto Mágico de la Salud, dos recomendaciones: de entrada, seguir todos los consejos de fitness que os proponemos en *Vogue* todos los meses; y después, practicar spinning o ciclismo *indoor*, una forma de hacer ejercicio que está revolucionando el fitness en Estados Unidos y consigue unas piernas fibrosas y estilizadas.

Ya sabéis lo escéptico que soy con todas esas formas de hacer ejercicio que se ponen de moda prometiendo el oro y el moro y luego, nada. Pero el spinning, inventado en 1993 por un tal Johnny G. en el garaje de su casa en Venice (California) para seguir entrenando a pesar de las inclemencias del tiempo (como si en L.A. hiciera mal tiempo) es diferente. No sólo es una de las clases colectivas preferidas en la mayoría de los gimnasios del mundo, sino que ha evolucionado hasta convertirse en todo un fenómeno en el mundo del fitness, con cientos de locales dedicados exclusivamente a esta actividad. Un ejemplo claro, el del SoulCycle; la típica historia del sueño americano. Las fundadoras, Elizabe-

Qué quiere decir estar en forma? Una pista: no es cuando —¡por fin!— te entran tus vaqueros preferidos los sábados por la noche. Y, ¿qué tenemos en común Oprah Winfrey, Hillary Clinton, Ana Patricia Botín, Ana, la peluquera de mi hermana, o yo? Que tenemos un cuerpo y que a todos nos importa la salud; vernos y sentirnos bien. Y el que diga lo contrario es porque seguramente esté

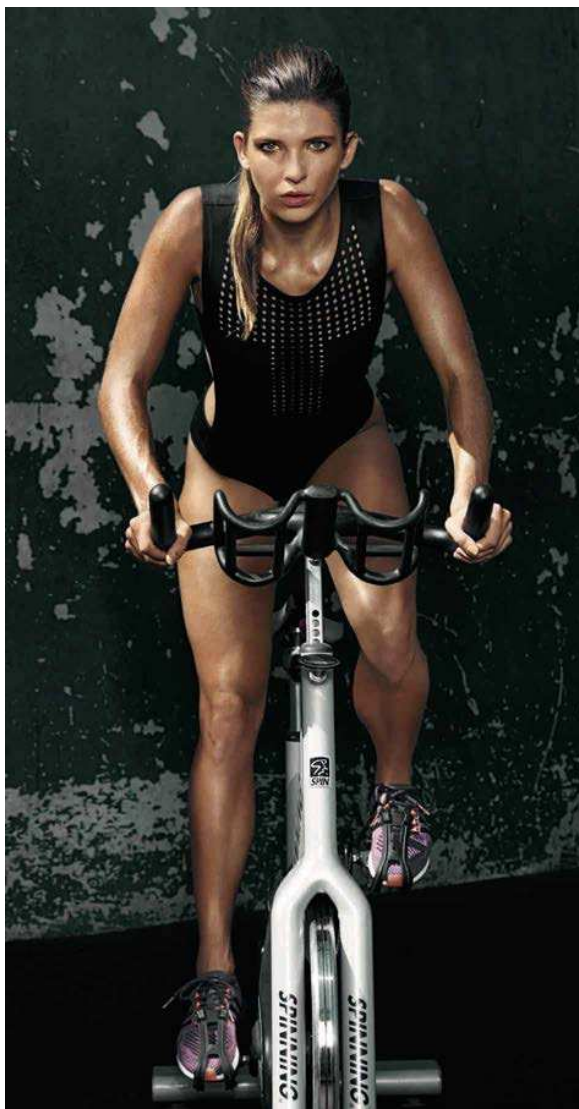
sano. La salud es un poco parecida al dinero, no se aprecia hasta que no lo tienes.

Los expertos nos dicen cada vez con más convicción que los próximos avances en la salud de las personas no van a estar tanto en los nuevos descubrimientos científicos como en lo que cada uno podamos hacer por nosotros mismos. En otras palabras: que cada cual es responsable de su salud o, lo que es lo mismo, de su forma física. Y en este punto, creo que estamos todos un poco confundidos porque, ¿qué

¡Vamos!
Música, luz tenue
y un 'director de
escena' motivador:
las claves del
spinning para
quemar 600
calorías en 60'.

th Cutler y Julie Rice, abrieron su primer local en Nueva York en 2006 y hoy, casi 10 años más tarde, 12.000 *spinning* lo practican diariamente en sus 47 locales distribuidos por todo el continente. Me dice Kristyn Clark, la relaciones públicas de la organización, que la palabra *soul* (alma) está integrada en la marca porque «hace tanto por la mente como por el cuerpo», y sé de lo que habla porque cuando entras en el estudio que tienen en Santa Mónica, el local está casi oscuro, iluminado con velas y un ambiente de spa. Parece caro por los 30 dólares que tienes que abonar por clase, pero el centro está a rebosar. Y las clases de las 9 y 10 de la mañana las tienes que reservar con días de antelación. Frases como *Come on!, you can do it! , reach your limit! o push a little harder!* recuerdan un poco a las consignas de los predicadores. Y es que me dicen que a los profesores no los contratan tanto por lo 'cachas' que están como por su capacidad para dar una clase motivadora, inspiradora y divertida.

Después de más de media hora pedaleando furiosamente y sudando a borbotones, parece que he alcanzado mi límite pero, de repente, como un regalo del cielo, empieza a sonar uno de mis temas favoritos de los Kings of Leon, *Last Mile Home*: «*Things are always better when we are together*». Me pongo como una moto y en un acto reflejo subo dos niveles más



de la palanca que regula la intensidad de la bicicleta. «¡Toma ya!», me digo con orgullo. Cuando acaba la clase y se enciende la luz, veo las caras jadeantes de los participantes a la vez que se respira un ambiente de camaradería y satisfacción. Bienvenidos al mundo del SoulCycle.

Pero, ¿cuáles son las tres variables de una buena sesión de spinning? Por un lado, el ambiente: es importante que las bicicletas estén limpias y en buen funcionamiento y, personalmente, cuanto más tenue esté la luz, mejor, ya que invita al recogimiento y la concentración. Por otra parte, la música: comprendo que el gusto musical es algo muy personal, y es difícil identificarte con una clase si la música no te transmite. Y, por último, el profesor: éste debe tener el potencial de motivarte y sacar lo mejor de ti; y eso no tiene precio. ■ F. S.

EJERCICIO DEL MES

EXTENSIONES DE PIERNAS EN MÁQUINA

Este mes os presento un ejercicio que os ayudará, no sólo a fortalecer las piernas, sino a sacar un mayor rendimiento a vuestras clases de spinning.

Posición inicial Asegúrate de que la máquina está ajustada a tu cuerpo. La espalda ha de apoyarse en el respaldo y las piernas descansan en el asiento hasta la altura de las rodillas. Mantén la barbilla levantada y la espalda bien recta.

Movimiento No levantes la pesa de un tirón. Sube lentamente la parte inferior de las piernas hasta alinearlas con la superior, sin bloquear las articulaciones de la rodilla y sin dejar en ningún momento de contraer los músculos de la parte delantera de las piernas (visualiza que son esponjas que al contraerse están escurriendo el agua). Tarda 4 segundos en subir, para 1 segundo, contrae, y baja en 2 segundos.



Número de repeticiones:

- Serie 1: 15 repeticiones
- Serie 2: 10 repeticiones con más peso.