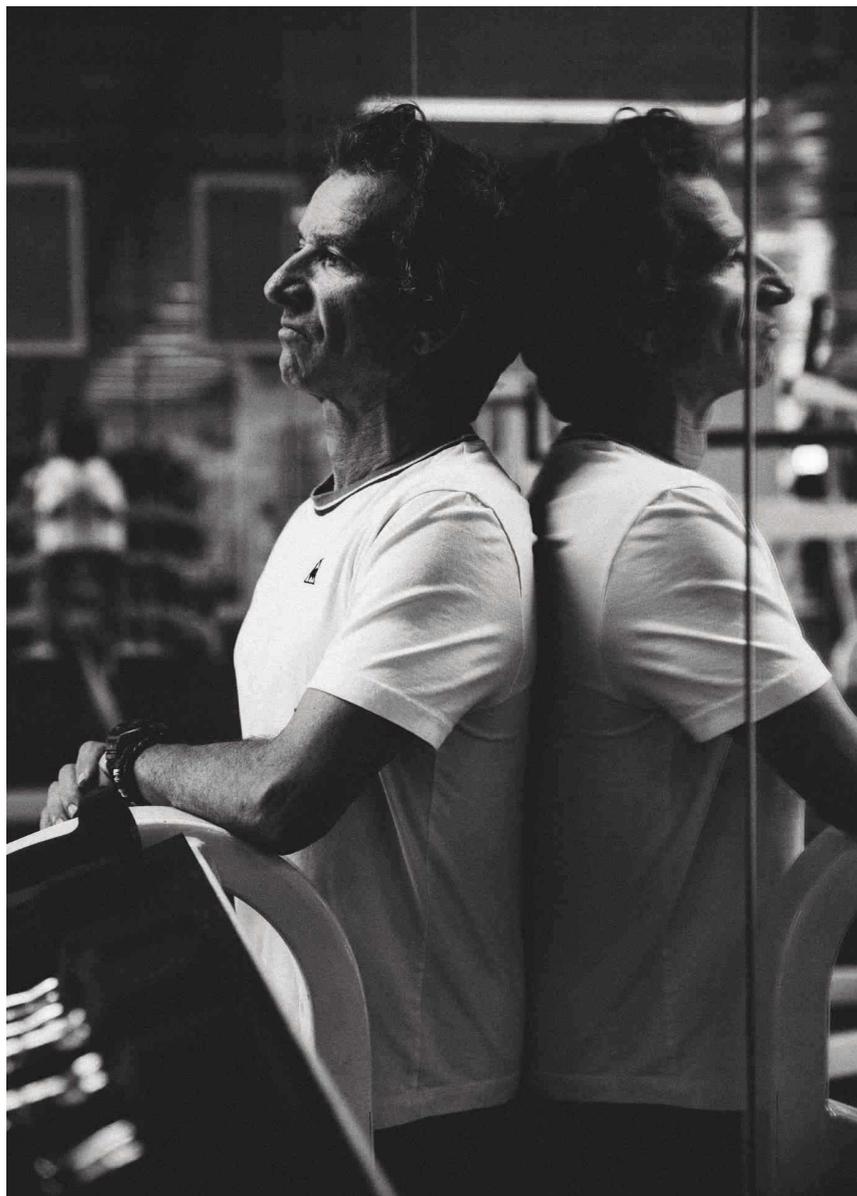


## Poner pasión

Junto al tiempo y la frecuencia, la intensidad es la tercera gran clave de un buen entrenamiento.

Fernando Sartorius explica por qué y nos desvela, además, los secretos para hacer del 'running' algo más que un deporte de moda

**E**s mejor lo intenso que lo extenso; la perfección no consiste en la cantidad, sino en la calidad». Esto sentenciaba Baltasar Gracián en su libro *El arte de la prudencia*. Todo un clásico muy recomendable donde, a través de aforismos impregnados de sabiduría, intentaba instruir para poder desenvolverse con éxito en esta jungla llamada vida. A lo mejor lo de la perfección es un poco exagerado, pero como entrenador os garantizo que de los tres ingredientes de un programa de entrenamiento (frecuencia –número de veces por semana que entrenas–; tiempo –cuánto dura cada sesión– e intensidad –con qué energía–). La intensidad es la que más brilla por su ausencia. La razón por la que digo esto es porque muchas veces estamos... pero no estamos. Es decir, físicamente podemos estar en clase de yoga, Pilates, *spinning* o cualquier otra actividad, pero sin estar. Ahora que la forma física y el deporte se han con-



vertido en una religión, observo que los gimnasios se llenan de mujeres que «van a misa» por obligación y cuando algo se hace sin amor, pasión y convicción, es decir, sin intensidad, nunca se verá la luz del cambio. Hacer ejercicio sin intensidad es como ir al cine y no enterarte de la película; comprar un libro y solo leerlo por encima; ir a trabajar y no producir; estar hablando con tu mejor amiga y estar pensando en otra cosa; o, como poéticamente escribe Goethe: «Abandonar el crecimiento que está escondido en tu corazón». Ponerse en forma es como ir al dentista. Me acuerdo cuando a los 14

años el odontólogo me puso un aparato en la boca para enderezar los dientes (se tenían que poner en forma). Me dijo: «Vuelve la próxima semana». En cada sesión me apretaba el aparato un poco más fuerte (añadía intensidad). Entre visita y visita, los dientes tenían el tiempo suficiente para adaptarse a las «apretadas». Y ¿cómo se adaptaban los dientes a estos picos de intensidad? Pues enderezándose. Fue un proceso de un año y no sé si habrán alcanzado la perfección, pero están mucho mejor. Sin embargo, ¿qué hubiera pasado si cada vez que hubiera ido al dentista no me hubiera apretado el aparato?



## EJERCICIO DEL MES: 'RUNNING'

**H**acer *footing*, ahora no sé por qué se dice *running*, está *en vogue*,

es decir, de moda, entre las mujeres. ¡Y ya era hora! Porque antes de que existieran todas estas máquinas tan sofisticadas en el gimnasio para ponerte en forma, se corría o se hacía *footing*. Sinceramente es una de las formas más prácticas y baratas de ponerse a tono. Sólo se necesitan unas buenas zapatillas y tu voluntad. Yo he practicado *footing* en Buenos Aires, Londres, Nueva York, Los Ángeles... Cuando viajo me aseguro de llevarme mis zapatillas, porque siempre me reservo un hueco a lo largo del día para este ritual que, aunque reconozco que a veces me da un poco de pereza, sé que afecta de forma positiva al resto de mi día. En la montaña, a la orilla del mar o incluso en una pista de atletismo, es como cuando tomas un zumo de naranja por las mañanas y al acabar piensas: «Esto es bueno para mí». ¿Puedes hacer 10 flexiones seguidas? ¿Puedes hacer 30 abdominales en 2 minutos? ¿Puedes correr media hora seguida sin parar? Si puedes correr media hora seguida sin parar, no hace falta que vayas al doctor, estás en forma. Bueno, a no ser que te estés preparando para las olimpiadas, por lo que también te preguntaría qué distancia recorres.

Si en media hora sólo recorres un kilómetro no te hagas ilusiones de ganar la medalla de oro. Cuando corres utilizas más músculos que, por ejemplo, cuando montas en bici, por lo que necesitas menos tiempo para conseguir el efecto de 'entrenamiento' (esos cambios positivos metabólicos). Yo corro y

## PULSACIONES

### LA FRECUENCIA MÁXIMA

1.  $220 - \text{tu edad} = \text{el número máximo de pulsaciones por minuto.}$
2. Supongamos que tienes 40 años. Sería  $220 - 40 = 180$ .
3. Una intensidad mediana correspondería a mantener tus pulsaciones entre un 60-80% de 180.  $180 \times 60\% = 108$ .  $180 \times 80\% = 144$ .

# Belleza #DESAFIOSARTORIUS

monto en bici y necesito montar casi el doble en bici que correr para obtener el mismo resultado.

## Fitness test

**T**raza un recorrido de aproximadamente 2 km. Puedes ir a una pista de atletismo, que suelen ser seis vueltas, o mide un recorrido de 2 km con tu coche. Después de realizar un breve calentamiento calcula el tiempo que tardas en hacer el recorrido. ¡No te mates! Tienes que ir a una intensidad en la que te sea más o menos cómodo respirar o con la que puedas mantener una conversación. Si no puedes correr, no pasa nada, trota; y si se te disparan las pulsaciones trotando, anda; este es tu nivel. En un mes, y tras haber realizado el entrenamiento con intervalos de alta intensidad que te voy a presentar a continuación, vuelve

## PERCEPCIÓN SUBJETIVA DEL ESFUERZO (PSE)

### Zona anaeróbica de intensidad máxima

10 Actividad de Máximo Esfuerzo.

Parece imposible seguir. Incapaz de hablar. Sin aliento.

9. Actividad Muy Fuerte.

Muy difícil mantener la actividad de ejercicio. Apenas es posible decir una sola palabra.

### Zona Aeróbica quemagrasa

8-7. Actividad Vigorosa.

Está en el límite de convertirse en incómodo. Falta de aliento.

Se puede decir una frase.

6-5-4. Actividad Moderada.

Se siente como si se pudiese hacer ejercicio durante horas.

Se respira más profundamente y se puede mantener una conversación entrecortada.

### Zona Aeróbica

3-2. Actividad Ligera.

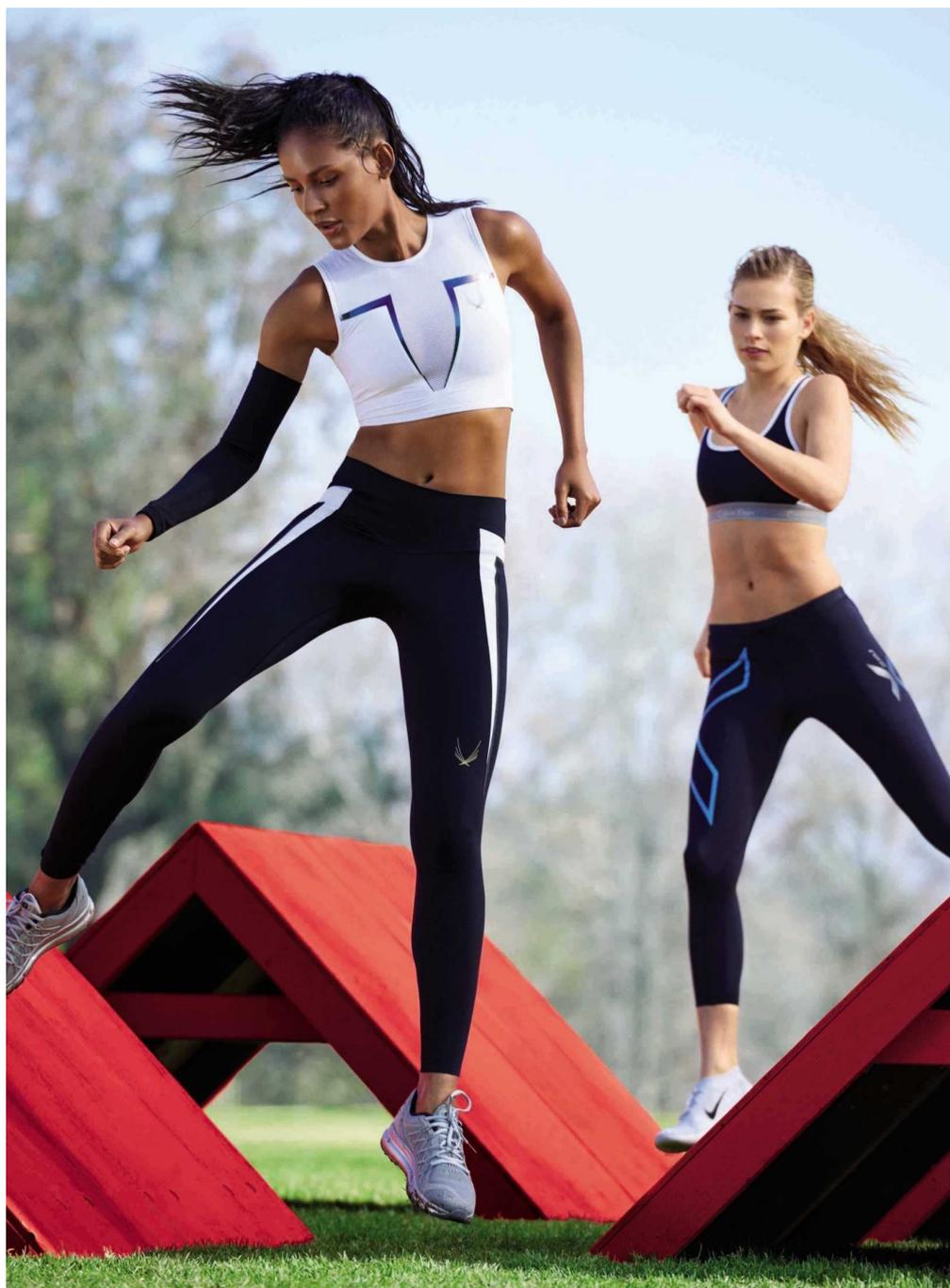
Se siente como si se pudiera practicar durante horas.

Es fácil respirar y mantener una conversación.

1. Actividad Muy Ligera.

Ver la televisión, conducir, etc.

Es decir, todo aquello que no sea dormir.



a repetir la prueba. Y si haces el mismo recorrido en menos tiempo querrá decir que has experimentado una rehabilitación metabólica, es decir, que estás mejor que antes. También funciona a la inversa, imagínate que antes te subías las escaleras de tu casa con facilidad, pero ahora te supone un poco más de esfuerzo; esto significa que estás empeorando.

**E**l sistema cardiorrespiratorio tiene una estrecha relación con la grasa de tu cuerpo. La grasa se quema en presencia de oxígeno en unos ‘hornos especializados’, llamados mitocondrias, para producir energía. La clave es la presencia de oxígeno: si éste no llega, no quemas grasa. Los órganos responsables de que llegue el oxígeno son los

pulmones –obtienen el oxígeno del aire que respiras– y el corazón, que bombea el oxígeno a través de los glóbulos rojos de la sangre. Además, las enzimas extraen el oxígeno que, a través de procesos muy complicados, se mezclan con la grasa para producir energía. Cuando a través del *running* u otra actividad aeróbica te pones en forma, estos procesos también se ponen en forma a la vez que aumenta la habilidad de tu cuerpo en quemar grasa.

A continuación os voy a describir una sesión de cardio con picos de intensidad en la típica cinta de correr de cualquier gimnasio. Aunque voy a usar la cinta como ejemplo, los mismos principios se pueden aplicar a una sesión en bici estática, *step* o remo. Lo primero es definir el concepto de intensidad. Para ello vamos a utilizar el ritmo cardíaco –la velocidad a la que late tu corazón (como cuando estás enamorada)– como referencia durante la sesión para evaluar el nivel de estrés fisiológico del cuerpo, o sea, la intensidad del esfuerzo. Para determinar tu zona de entrenamiento vamos a utilizar la siguiente fórmula: cuanto más en forma estés, más rápido tendrás que correr para que se te suban las pulsaciones. Si no estás en muy buena forma a lo mejor con sólo trotar ya se te disparan. Yo personalmente uso lo que se llama la Percepción Subjetiva del Esfuerzo (PSE). Si estuvieras corriendo en una cinta te preguntaría cómo evaluarías tu esfuerzo del 1 al 10.

## ¿Cuál es el mejor síntoma de un buen entreno?

**P**or qué hacer *sprints*? En primer lugar, porque cuando haces un *sprint* le estás mandando un claro mensaje al cuerpo: «Cambia, mejora, hazte más fuerte». En segundo lugar, porque cuando lo haces no sólo quemas calorías durante el ejercicio sino que, lo que es más importante, sigues quemándolas después de haber terminado el entrenamiento. Y por último, porque cuando haces *sprints* lo que antes era anaeróbico (te faltaba el aire) se convierte en aeróbico (con oxígeno). Pero es que además puedes hacer *sprints* a lo largo del día, subiendo escaleras o andando más rápido por la calle. ■ F. S.



## SESIÓN DE CARDIO EN CINTA DE CORRER 30 MINUTOS CON 4 PICOS DE INTENSIDAD ('SPRINTS')

### 1-10 minutos: Calentamiento

El cuerpo es como un coche que tienes que arrancar por la mañana después de una noche invernal. Responde mejor cuando lo despiertas gradualmente. Hay que mentalizar al cuerpo para que realice una buena sesión de entrenamiento, sobre todo para los cuatro *sprints* de un minuto que realizaremos a partir del minuto veinte. Los primeros 10 minutos correremos a una velocidad que sea suficiente para alcanzar el nivel 3/4 de intensidad basándonos en la tabla subjetiva de esfuerzo (PSE).

### 10-20 minutos: Zona aeróbica

Nada más llegar al minuto 10, le das al teclado de la cinta de correr hasta alcanzar el nivel 6/7 del PSE. Si estás corriendo junto a tu amiga y os estáis contando con todo detalle los planes de la noche quiere decir que vais demasiado despacio. Hay que añadir intensidad. Habéis

venido al gimnasio a poneros en forma, no a socializar. Cuando lleguéis al minuto 20, la sinfonía fisiológica ha de estar en pleno auge.

### 20-30 minutos: Zona del cambio

¿Listas para el primer *sprint*? Pues le volvéis a dar a la tecla de la cinta de correr hasta poneros en un nivel 8/9 de PSE. ¡Tranquilas, sólo durante un minuto!. Venga, ¡al ataque! 60, 50, 45, 30... Ya sé que cuesta, ¡ánimo!... 20, 10, 9, 8, 7 ¡venga, vamos!... 3, 2, 1, 0 ¡Muy bien! Bajas la velocidad y te recuperas durante 2 minutos. Así hasta completar los 4 *sprints*

### Minutos

- 20 - 21: Sprint (1').
- 21 - 23: Recuperación (2').
- 23 - 24: Sprint (1').
- 24 - 26: Recuperación (2').
- 26 - 27: Sprint (1').
- 27 - 29: Recuperación (2').
- 29 - 30: Último *sprint* (1').
- 30 - 35: Recuperación.

## El gran desafío:

Desde Vogue os retamos a que os pongáis en forma y compartáis con nosotros vuestra historia. Seleccionaremos las tres más inspiradoras y, como premio, tendréis la oportunidad de entrenar conmigo durante una semana. Mandadme vuestras experiencias a [desafiosartorius@condenast.es](mailto:desafiosartorius@condenast.es)