

PONETE EN FORMA

VOS, QUE DESPUÉS DE LOS EXCESOS DEL VERANO SALÍS CORRIENDO AL GIMNASIO PARA LIBERARTE DEL SALVAVIDAS, PRESTÁ ATENCIÓN. NO TODO LO QUE HACE TRANSPIRAR, ADELGAZA. **POR CAROLINA ROSSI ***

► **LEJOS QUEDARON LAS** licencias y los excesos del verano para quienes eligen cuidarse. Acá no importan los modelos de belleza, sino los modelos para sentirse bien. Pero ¿qué hacemos cuando vemos que esos kilos de más que vinieron con las vacaciones nos molestan? Decidimos volver al gimnasio desesperadamente, sumarnos a un running team o retomar aquel viejo deporte que nos gusta, en búsqueda de soluciones rápidas y mágicas. Pero hay ciertas cuestiones que debemos hacer y saber para no enfrentarnos a la frustración que puede generar un entrenamiento exhaustivo y que la balanza ni se dé por aludida.

LOS CUATRO FANTÁSTICOS PARA QUEMAR GRASAS: CORRER, TROTAR, ANDAR EN BICI Y NADAR

Si nuestro fin primero es adelgazar, conviene elegir actividades que utilicen principalmente las grasas como combustible. Estas son las del tipo aeróbicas, aquellas de baja intensidad y larga duración que pueden sostenerse en el tiempo sin sentir "que nos falta el aire", por decirlo de alguna manera. A modo orientativo, aquellas que nos permitan hablar mientras las realizamos (excepto si estamos debajo del agua, claro). Caminar, trotar, andar en bici y nadar. ¿Qué

tienen en común las cuatro? Que pertenecen a la categoría de deportes o actividades "cíclicas" y que permiten llevar un ritmo constante y dosificado según nuestro nivel para asegurarnos un trabajo aeróbico. Si es mejor caminar o trotar dependerá de nuestro estado físico. Cuando correr significa un esfuerzo tal que no podemos sostenerlo por más de cuarenta minutos, por ejemplo, sin agitarnos y sentir que vamos cómodos, es mejor caminar o alternar trotes y caminatas de modo que no lleguemos a elevar demasiado el pulso (frecuencia cardíaca). Andando en bici, esto es más fácil y resulta más apto para todo público, porque aunque estés con sobrepeso o muchos años de sedentarismo encima, seguramente vas a poder pedalear unos cuantos kilómetros sin arriesgar las articulaciones. El tema de la pileta tiene que ver con dominar la técnica. Si sabés nadar y lo hacés en forma continua, sin dejar el corazón en cada largo y tener que parar para recuperarte, adelante.

BUENA FAMA, PERO POC A EFECTIVIDAD SPINNING

Las clases de spinning suelen ser de tanta intensidad que terminan convirtiéndose en una actividad anaeróbica, por lo que no resulta el método más efectivo para quemar

grasas. Generalmente, se transpira mucho y se gasta un número elevado de calorías, pero ese alto porcentaje no proviene del tejido adiposo. Los trabajos, en su mayoría, son generales (no siempre) y esto también hace que se pierda individualidad, es decir, no respetar la intensidad apropiada de cada persona en su búsqueda de perder kilos, en la que debe mantenerse un pulso moderado (a modo orientativo, no sería recomendable pasar las 140/150 pulsaciones por minuto).

BODY COMBAT

Al igual que el spinning, resulta una actividad más anaeróbica que aeróbica, con el agravante de que presenta intervalos que no permiten una óptima utilización de las grasas.

CROSSFIT

El último grito de la moda del fitness no suele respetar los principios fundamentales del entrenamiento: individualidad, especificidad y correcta progresión de las cargas. Es una actividad más enfocada en la preparación física general y no en un objetivo específico, como puede ser el caso de querer perder peso.

FÚTBOL Y TENIS

Si comparamos jugar al fútbol o al tenis con mirar la tele, sin duda lo primero será muchísimo más útil a la hora de quemar calorías, pero no son actividades específicas para adelgazar. Ambas

pertenecen a la categoría de deportes acíclicos (intermitentes) que nada tienen que ver con las benditas actividades aeróbicas quemagrasas por excelencia.

DERRIBANDO MITOS

- **TRANSPIRAR ADELGAZA**
Son muchos los que piensan que propiciando la transpiración sin tomar agua o usando indumentaria calurosa van a perder peso. Lo cierto es que ese peso que se pierde perdido es líquido y no grasa. Y bastará hidratarse o comer para recuperarlo. Transpirar sin reponer líquidos o abrigarse en exceso no solo dificultan el descenso de peso, sino que atenta contra el rendimiento deportivo y la salud.
- **LOS ABDOMINALES BAJAN LA PANZA**
No existe ningún ejercicio capaz de reducir la grasa de determinada zona del cuerpo. Si trabajamos un músculo lo fortalecemos, no achicamos la zona. Para tener un abdomen de tabla de lavar la ropa es necesario eliminar la capa adiposa que se encuentra sobre los músculos, que recién entonces podrán hacerse notar.
- **LOS MÚSCULOS PESAN MÁS QUE LA GRASA**
Absolutamente verdadero. Debe ser uno de los únicos dichos populares ciertos. Y por este motivo es que algunas veces podemos subir de peso practicando actividad física.

NO SOLO SE TRATA DE MOVERSE

ES MUCHO MÁS FÁCIL INGERIR CALORÍAS QUE GASTARLAS, POR ESO, INCLUSO ENTRENANDO, PUEDE COSTAR BAJAR DE PESO, Y MÁS AÚN SI NOS EXCEDEMOS ESCUDADOS EN EL "ESTOY ENTRENANDO MUCHO". PARA DARLES UNA IDEA, UN HOMBRE DE 85 KILOS, BIEN ENTRENADO, PEDALEANDO UNA HORA PUEDE CONSUMIR CERCA DE SEISCIENTAS CALORÍAS. UN

PAQUETE DE DOSCIENTOS GRAMOS DE GALLETITAS DULCES APORTA CERCA DE NOVECIENTAS. VALE ACLARAR QUE ADEMÁS DEL PESO Y EL SEXO, EL NIVEL DE ENTRENAMIENTO CONDICIONA EL GASTO ENERGÉTICO: LAS PERSONAS MÁS ENTRENADAS CONSUMEN MENOS CALORÍAS QUE LAS DE MENOR NIVEL, YA QUE ECONOMIZAN ENERGÍA PARA REALIZAR LA MISMA ACTIVIDAD.

PERO ESTE VALOR ESTIMATIVO QUE PLANTEAMOS ES PARA QUE ENTIENDAN QUÉ FÁCIL SE PUEDE REPONER LO QUE TANTO COSTÓ PERDER. POR ESTA RAZÓN, PARA BAJAR DE PESO NO BASTA CON HACER EJERCICIO. CUIDARSE EN LA COMIDA ES FUNDAMENTAL Y CONSULTAR A UNA NUTRICIONISTA PUEDE SER DE GRAN AYUDA EN NUESTRA BATALLA CONTRA LOS KILOS

DE MÁS. A VECES, CREEMOS QUE SABEMOS QUÉ DEBEMOS COMER Y QUÉ NO, Y QUE SOLO ES CUESTIÓN DE VOLUNTAD. PERO ES PROBABLE QUE NO SEA TAN ASÍ Y, AUNQUE TE HAYAS TRANSFORMADO EN UN EXPERTO EN TABLAS NUTRICIONALES, TENER EL CONTROL DE OTRA PERSONA Y EL COMPROMISO CON ELLA HARÁN TODO MUCHO MÁS SENCILLO.

ENCONTRÁ
RUTINAS FÍSICAS
EN NUESTRO SITIO

CONEXION
BRANDO
COM



• Carolina Rossi es deportista desde siempre. Corredora y entrenadora, capitana del *Running Team* FILA de Palermo, lleva una vida inquieta: corre, nada, sube montañas y viaja sin parar. Hizo cumbre en el Aconcagua y el Kilimanjaro, cruzó los Andes corriendo y participó en carreras de diversos tipos, incluidas maratones, ultramaratones y triatlones. Ahora, sueña con un IronMan. carlinarossi.com.ar