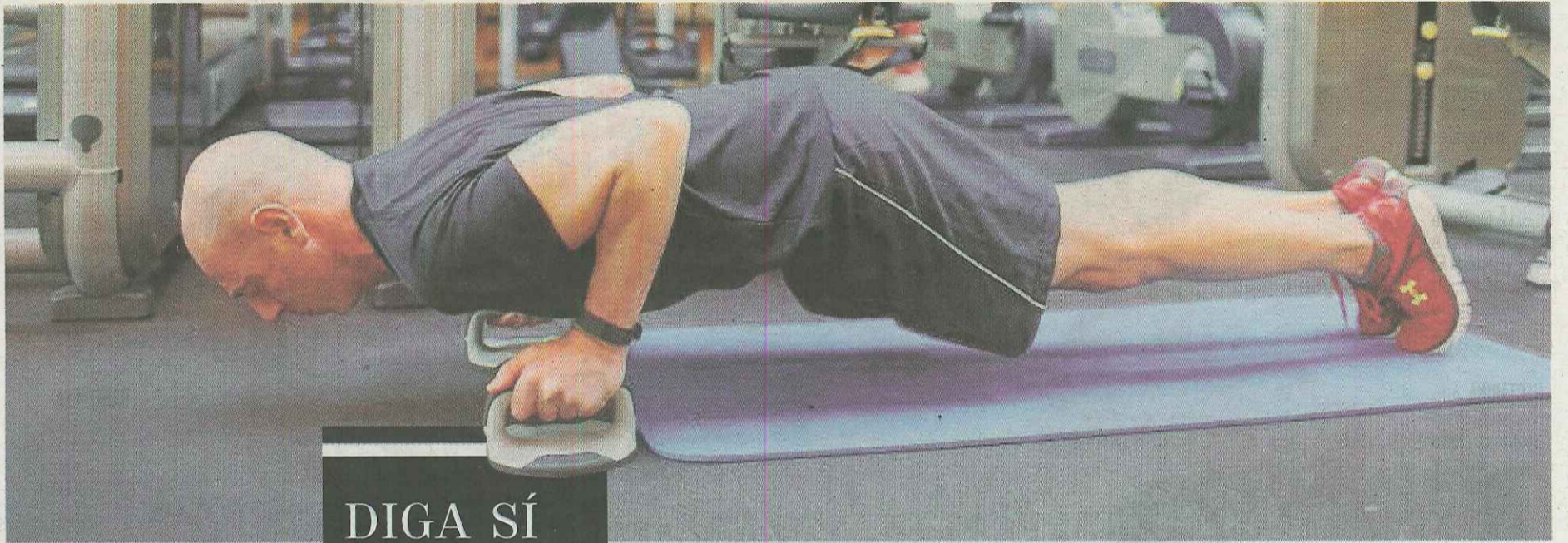


El preparador físico argentino, realizando fondos, uno de los ejercicios más efectivos para trabajar el tren superior. SERGIO GONZÁLEZ VALERO



DIGA SÍ A ESTAR MÁS EN FORMA: ¡USTED PUEDE!

Aproveche el verano para arrancar una nueva vida con los consejos del entrenador Martín Giacchetta

POR G. G. MARCOS



Tengo un sueño: que cada vez más gente incorpore el ejercicio físico a su día a día. ¡Que cada vez seamos más sanos y vivamos mejor!», exclamó Martín Giacchetta, CEO de Boutiqué Gym, durante su presentación en el II Sports Angels' Day by Fitbit de la temporada, celebrado en la azotea del Círculo de Bellas Artes (Madrid). Por si alguien pone en duda todavía la imperiosa necesidad que tiene nuestro organismo de movimiento, el entrenador argentino enumera sus múltiples beneficios: «Mejora la salud física y mental –presente y futura–, aumenta la autoestima e incrementa la calidad del descanso nocturno, entre otras muchas cosas».

¿Qué podemos hacer este verano para engancharnos de una vez por todas al deporte y cambiar de estilo de vida? «Yo empezaría poco a poco, con metas alcanzables como, por ejemplo, empezar a caminar. En la medida que vayamos experimentando una mejora en nuestro estado físico, podemos introducir, gradualmente, actividades más exigentes como ir al gimnasio, correr...». ¿Cuánto deberíamos andar para empezar esa transformación? «No existe un ideal porque todos somos

diferentes. Hay casos en los que 5.000 pasos pueden ser el primer y gran escalón que puedan subir aquellas personas sedentarias con sobrepeso. Aunque se dice que el objetivo para mantenerse sano sería llegar a los 10.000 cada jornada».

Montar en bicicleta es otra de las alternativas más atractivas para empezar a desentumecer nuestras articulaciones: «Es uno de los grandes ejercicios aeróbicos que podemos practicar, ideal para mantener un corazón sano, unas piernas fuertes y unos pulmones de hierro. Debemos intentar hacer algo más de una hora cada día». Para tonificar unos músculos laxos por la inactividad.

Monitorizar los pasos que damos cada día es, en su opinión, un aliciente para no arrojar la toalla. «Es como si lleváramos un entrenador en la muñeca. Nos sirve porque, en muchas ocasiones, no somos conscientes de lo que hacemos en nuestro día a día hasta que lo vemos documentado de alguna manera. Lo miden todo: las calorías que ingerimos y las que quemamos;

EJERCICIOS MÁGICOS

Giacchetta propone una tabla de urgencia que habría que completar cuatro días a la semana: «Para la **musculatura abdominal**, planchas durante 30 segundos; **para hombros y pecho**, flexiones de brazos con rodillas apoyadas en el suelo (10 repeticiones); **para la espalda y brazos**, simulamos hacer dominadas pero dejamos apoyadas las

las escaleras que subimos; las horas de sueño de calidad que dormimos; nuestro pulso cardíaco...», explica.


El preparador recuerda que la nutrición desempeña un papel principal en este cambio de *chip* estival. «Si empezamos a hacer ejercicio pero continuamos comiendo mal, probablemente estaremos más fuertes y más atractivos pero no conseguiremos estar sanos de verdad. Debemos vigilar nuestra dieta». El descanso sería, junto al ejercicio y la nutrición, el tercer pilar de la nueva vida que



II SPORTS ANGELS' DAY.

Foto de familia de los participantes en la sesión de fitness, patrocinada por Fitbit y Boomerang, línea deportiva de El Corte Inglés, en el Círculo de Bellas Artes.

piernas en el suelo para ayudarnos a subir (10 repeticiones); y **para las piernas**, peso muerto y sentadillas sin carga o con cargas ligeras (15 repeticiones de cada ejercicio)».

podemos estrenar este verano. «Si no descansamos bien, no podemos entrenar correctamente y pocas cosas oxidan tanto y tan rápido a un cuerpo como la falta de sueño. ¡Hay que dormir!». Y soñar... 



LOS MAYOS DE ALHAMA: UNA HERENCIA QUE NO SE PIERDE

Para el Ayuntamiento es un compromiso que Los Mayos no se pierdan jamás. Por eso promueve la participación entre los vecinos y se esfuerza en inculcar a los niños la esencia de la fiesta y que sean dignos guardianes de sus costumbres.

La Concejalía de Cultura, con su programa de actividad extraescolar, "Un ratito más", inicia a los niños en la creación de LOS MAYOS, que son peleles o muñecos de trapo, fruto de la creatividad y buen hacer de los vecinos, que recrean escenas críticas y costumbristas del Bajo Guadalentín. Esta técnica se heredada de padres a hijos, y se pueden aprender en los talleres que imparte el técnico Simón García. Además, en las fiestas se

les imparten a los niños talleres de maquillaje y zancos para salir a la calle en familia, ataviados de Corremayos, un traje de arlequín lleno de rombos de colores y cascabeles.

La oferta de actividades es amplísima. Los amantes a la música cuentan con el Festival Folk y el XXIV Festival Nacional de Folclore, además charangas y cuadrillas que alegran las calles y a sus gentes. Los fanáticos a las motos disponen de una de las concentraciones Custom más importantes del país, sin olvidar el deporte, la pintura al aire libre, el mercado medieval, las exposiciones o la gastronomía local. Todo en los MAYOS DE ALHAMA DE MURCIA.