

¿BASTA CON 7 MINUTOS PARA ESTAR EN FORMA?

Los entrenamientos de alta intensidad cuentan cada vez con más adeptos. Breves y efectivos, funcionan pero no son aptos para todos los públicos

POR GEMA GARCÍA MARCOS



Siete minutos pueden dar para mucho. Hasta para tonificar el cuerpo de la cabeza a los pies sin usar ningún tipo de material. Como mucho, una silla o una pared. Ésa era la propuesta con la que Brett Klika y Chris Jordan, dos expertos del *Human Performance Institute* (Florida), revolucionaron el fitness. ¿Cómo? Combinando 12 ejercicios, estratégicamente seleccionados, en un entrenamiento interválico de alta intensidad, conocido en la jerga técnica como *hiit* (siglas de *high-intensity interval training*).

Aclamada por muchos y denostada por otros tantos, su investigación, publicada en la revista del *American College of Sports Medicine's Health&Fitness*

en 2013, lo cambió todo. A partir de ese momento, menos se convirtió en más en el universo de la actividad física. Pero, ¿realmente siete minutos son suficientes para estar en forma? «Es una buena pregunta!», exclama Jordan, coautor del trabajo, en *7 Minute Workout Blog*. Su respuesta: «Completar un entrenamiento de este tiempo marca la diferencia entre hacer algo y no hacer nada. Es un buen punto de partida».

Carola Prato, entrenadora personal, comparte su opinión. «Siete minutos no son suficientes pero, si ese es el tiempo del que disponemos, siempre será mejor que nada». Firme creyente en los beneficios de este tipo de rutinas, con las que prepara para la carrera a grupos de corredores como los

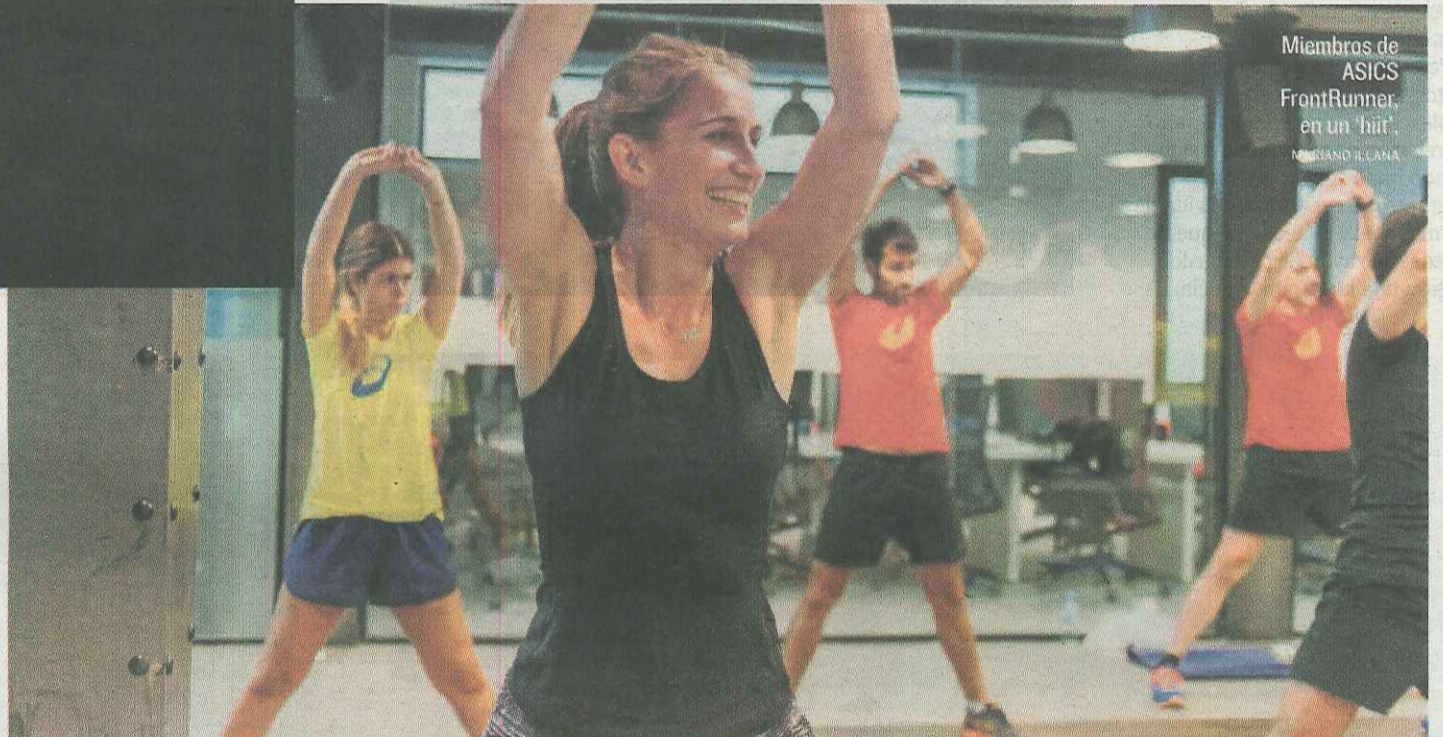
miembros de ASICS FrontRunner, Prato hace hincapié en la importancia de «hacer un calentamiento previo antes de realizarlas». También en que un *hiit* no es apto para todos los públicos. «Solo debería estar indicado para personas entrenadas. Los estamos vendiendo como un entrenamiento para todos y no lo son», recalca.

ADELGAZAR

Para hacerlos con solvencia, debemos tener «una buena capacidad aeróbica, un nivel de fuerza alto, un buen control de la técnica de los ejercicios y una motivación alta». El *hiit* perfecto, en su opinión, combina «ejercicios de fuerza y potencia (saltos, *burpees*...) con estáticos en isometría (como planchas)».

«Siete minutos son suficientes para estar... imás en forma! Entrenar, aunque sea poco, siempre suma», asegura Magali Dalix. La propietaria de la Sala Magali (Barcelona) explica que estas sesiones son efectivas porque «se ejercita todo el cuerpo, combinando un trabajo de cardio y de tonificación con movimientos muy explosivos que siempre consiguen sacarnos de nuestra zona de confort».

Sus grandes ventajas: «Mejora la condición física en muy poco tiempo y nos hace muy resistentes. También acelera la quema de grasas, incluso horas después de haber terminado el entrenamiento, y aumenta el nivel de tolerancia ante la acumulación del ácido láctico».



Miembros de ASICS FrontRunner, en un 'hiit'.
MIGUEL LLANA

CLAVES DEL 'HIIT'

Los entrenamientos interválicos de alta intensidad están ideados para ejercitarnos en muy poco tiempo. Tenga en cuenta:

PULSACIONES. Para que resulten efectivos, se busca una subida máxima de

las pulsaciones con ejercicios muy explosivos, por los que sólo están indicados para personas que gocen de un buen estado de forma.

REPETICIONES. El objetivo es realizar el mayor número de repeticiones de cada ejercicio en el tiempo fijado (que suele ser de unos 30 segundos), cuidando con

esmero la técnica ya que, al tratarse de movimientos muy exigentes, las articulaciones pueden sufrir en exceso.

COMPLEMENTO. Estas sesiones son un complemento ideal para mejorar la fuerza y la resistencia en otros deportes, como la carrera, pero no deberían de realizarse más de tres veces a la semana.

LOS CORREMAJOS INVADEN DE COLOR Y FIESTA ALHAMA DE MURCIA



En el año 1984 se incorpora a la fiesta de Los Mayos la figura de los corremayos, gente de todas las edades ataviada con traje de bufón multicolor, que con el alegre sonido de sus cascabeles van recorriendo los Mayos.

Uno de los momentos álgidos de la fiesta es el pasacalles de corremayos, que se celebra la víspera del día de Los Mayos (sábado por la noche). Comienza con el nombramiento del Corremayo Mayor, reconocimiento a una persona o entidad por la labor en la promoción y difusión de la fiesta. Tras ello, los corremayos participan en un desfile nocturno bailando y saltando tras un escenario móvil donde, desde hace veinte años, toca en directo Malvariche, un grupo de folk local con amplia trayectoria musical. Un desfile que ha ido creciendo de

forma espectacular y que alcanza actualmente las 8.000 personas.

El domingo los corremayos recorren, acompañados de charangas y cuadrillas, todos los Mayos dispuestos en distintas calles y plazas del municipio. Es tradicional que el titular del Mayo invite a los corremayos y visitantes a un chato de vino y unos frutos secos, incluso refrescos o embutido del lugar. Actualmente, para mantener esta tradición, la concejalía de Festejos proporciona a los Mayos inscritos a concurso vino (mayos de categorías de adultos), refrescos (mayos infantiles) y frutos secos. Al finalizar el recorrido le ofrece a todas las personas vestidas de corremayos una paella gigante.