

YOU  
YOU  
YOU

Puedes potenciar tu entrenamiento llevando al máximo tus propios límites. ¿Quién dijo miedo?

Texto: Mar Ramos

El ritmo *non stop* de nuestra vida hace que cada día gritemos aquello de "we can be heroes". En el mundo del fitness esta filosofía se traslada a ejercicios de intensidad extenuante a través de disciplinas que cada vez cuentan con más seguidores. CrossFit, TRX, la carrera espartana o la electro estimulación garantizan superación personal, sentido de comunidad... y resultados rápidos.

### Crossfit y mix de combate.

Con el ambicioso objetivo de "redefinir los límites del ser humano", como promueven desde Reebok, surgió hace 15 años el CrossFit. Un entrenamiento de 60' que combina movimientos funcionales de atletismo, pesas y, sobre todo, resistencia. "Compites contigo mismo, con el que está a tu lado y con las marcas de otros *boxes* registrados para los ejercicios oficiales", explica Luis Vela, director del centro CrossFit V8 (915

048 473). Otros métodos mixtos como Grid (en Virgin Active: 915 560 154), TRX (en Club Metropolitano: 913 075 804) o HIIT (en Caroli Health Club: 910 001 886) recuperan ejercicios de siempre (flexiones, saltos, mancuernas, abdominales...), llevados a la máxima intensidad para acelerar el metabolismo basal y el gasto calórico.



FAST GYM  
Fitness de alta  
intensidad

## Comienza el reto

### COACHER PERSONAL

Si te asusta una clase de alta intensidad en grupo, apuesta por una sesión personal. "Tras el calentamiento, realizamos circuitos de 30- 45' en los que se alterna el trabajo de la parte superior, inferior y del core en 8-12 estaciones. Imprescindible estirar bien al final", explica el coach Daniel Rodríguez (40-60 €, personalrunning.com).

### DO IT YOUR SELF

Libros como *En forma en 10 minutos* (ed. Urano) o *7 minutos to fit* (ed. Chronicle Books) son tus grandes aliados si te gusta ir por libre. Ejercicios a cualquier hora y en cualquier sitio, que optimizan tu tiempo. Con prácticos dibujos y explicaciones paso a paso para que seas tu propia entrenadora. Sólo necesitas constancia y voluntad.

### Running evolution.

Mejorar la figura es sólo uno de los muchos beneficios del ejercicio intenso. Según un estudio del Dr. John Ratey, ayuda a desarrollar la actividad cerebral, de ahí que la fiebre running también haya dado un paso más con carreras híbridas como la Spartan Race, que añade obstáculos y pruebas de auténticos guerreros. ¿La próxima? El 10 de octubre en Barcelona.

### Tecnología 3.0.

Lejos de aburridas repeticiones en sala, equipamientos de última generación como Omnia (technogym.com) trabajan al mismo tiempo fuerza, resistencia, velocidad... Y sólo hay que ver cómo se han propagado los centros de electro fitness (entrenamientos de 20 minutos con electroestimulación) para comprobar que, sin duda, el tiempo es oro a la hora de practicar deporte. Ⓢ

FOTO: JUSTIN STEELE.