

"A nadie le gusta hacer cosas que no le salen bien"

4 ejercicios que odiamos y por qué deberías hacerlos de todos modos

Por Anna Maltby/The New York Times

Aunque muchas personas detestan las sentadillas, están entre los mejores ejercicios que puedes hacer para incrementar la fuerza de tu tronco y la parte inferior del cuerpo. Melissa Schriek para The New York Times

Algunos ejercicios son fáciles, otros son difíciles pero manejables. Sin embargo, siempre hay unos cuantos que aborrecemos de verdad. Algunos son tan denostados que tienen sus propios productos promocionales con frases como "Los burpees también te odian". Si no eres del tipo de persona que cree en la frase "sin dolor no hay ganancia", ¡está bien saltarse los burpees o cualquier otro de tus movimientos menos favoritos?

"Hay movimientos que algunas personas nunca van a querer hacer, y no pasa nada. Pero la mayoría de la gente se infravalora cuando se trata de ponerse en forma", dijo Ashantis Jones, asesora de salud mental y entrenadora personal en Chicago.

Intentar algo duro y darte cuenta de que puedes hacerlo, añadió Jones, es una inyección de confianza con beneficios que van más allá del gimnasio. En un estudio de 2022, los científicos descubrieron que los adultos clasificados como infelices mostraban una mayor satisfacción vital después de probar actividades (a menudo físicas) fuera de su zona de confort.

"A nadie le gusta hacer cosas que no le salen bien", dijo Crystal Fasano, entrenadora personal e instructora de Pilates en Brooklyn. Pero "el cambio se produce cuando nos sentimos un poco incómodos", explicó. El secreto: todo ejercicio puede modificarse, y cualquier versión de un ejercicio cuenta.

A continuación, repasamos algunos de los ejercicios más valiosos y menos apreciados, según algunos expertos, y cómo hacerlos un poco más atractivos.

Planchas

"Todos mis clientes odian las planchas", dijo Jones. Es posible que eso suceda porque no han aprendido a hacerlas correctamente o debido a que están probando una versión demasiado avanzada. Lamentablemente, las planchas son una de las formas más eficaces de fortalecer el tronco, lo que favorece la postura, el equilibrio y la estabilidad general. Si te las saltas, mal para ti.

Cómo ajustar

La plancha clásica consiste en mantener el cuerpo horizontal, en línea recta, con las manos o los antebrazos y los dedos de los pies apoyados en el suelo. Pero no



¿Odiás los "burpees"? ¿Le temes a las planchas? Estos entrenadores comparten consejos para hacer que estos temidos movimientos funcionen para ti.

es la única forma de hacerlo.

"Puedes hacer antebrazos y rodillas, o manos y rodillas", dijo Jones. También puedes apoyar las manos en una silla o mesa resistente, o incluso en una pared: elevar la parte superior del cuerpo elimina parte del peso de la plancha para hacerla con mayor facilidad, añadió.

Saltar

Ya sean saltos de tijera o sentadillas con salto, dijo Fasano, mucha gente detesta los ejercicios de salto. "Mucha gente aterriza con mucha fuerza después de saltar y no sabe cómo suavizar el impacto en sus articulaciones cuando saltan", dijo.

Es una oportunidad perdida, dijo Maillard Howell, entrenador personal en

Brooklyn y copropietario de Dean CrossFit. "Saltar mejora el equilibrio, la coordinación. Ayuda a entrenar la reacción rápida que necesitamos si resbalamos", dijo.

Cómo ajustar

Hay algunas circunstancias —lesiones, cirugías recientes, inestabilidad articular— que pueden hacer que saltar sea una mala idea. Y si tienes ciertos tipos de disfunción del suelo pélvico, sobre todo incontinencia por esfuerzo o prolапso de órganos pélvicos, es mejor que consultes primero a un fisioterapeuta y empieces despacio.

Pero es difícil encontrar un movimiento más versátil: más allá del equilibrio y la coordinación, saltar eleva el ritmo cardíaco e incluso fortalece el suelo pélvico. Y aprender a aterrizar de manera suave puede ayudar mucho.

Mantén las rodillas ligeramente flexionadas al aterrizar, y procura que los dedos y las plantas de los pies toquen primero el suelo, en vez de aterrizar con el pie plano, dijo Fasano. Además, empieza despacio y divide el movimiento. Puedes empezar con subidas al cajón antes de pasar a saltos sobre una caja pequeña y luego sobre una caja más grande. O, en el caso de los saltos de tijera, empieza con pasos de tijera, luego avanza hasta saltar con los

pies separados unos centímetros, antes de dar un salto más amplio.

Sentadillas

A Howell le gusta observar cómo se mueve la gente a su alrededor, bien sea en un gimnasio o en el metro. En algunos gimnasios (no en el suyo), "nadie se pone en cuilleras", dijo. Luego, en el metro, se da cuenta de cuando otros pasajeros necesitan agarrarse a un poste para levantarse de un asiento. Dijo que, esas dos cosas, están conectadas.

Las sentadillas son un patrón de movimiento fundamental que debe hacer quien quiera sentarse y levantarse de manera independiente (ya sea de un asiento del metro o de un retrete), dijo Howell. Eso no significa que tengan que gustarte, pero hay formas de hacerlas más llevaderas.

Cómo ajustar

Empieza con algo sencillo. "Siéntate en un banco y luego levántate. Hazlo un montón de veces", dijo Howell. Cuando estés preparado, prueba a sentarte en el banco y levantarte con el peso sobre todo en una pierna durante unas cuantas repeticiones, y luego en la otra. Trabaja hasta llegar a la sentadilla sin asiento, y cuando te sientas bien, añade peso, añadió.

Nuestros tobillos deben poder flexionarse profundamente para permitir que nuestras rodillas y caderas se doblen, dijo Jill Koshak-Johnson, entrenadora personal de Nueva Jersey. Si tienes limitada la movilidad de los tobillos, pueden ayudarte ciertos ejercicios y ponerte de pie con los talones sobre una cuña,

Burpees

Ninguna lista de ejercicios odiados estaría completa sin el burpee. Inventado como prueba de fitness en los años 30 por un fisiólogo llamado Royal Burpee, fue adoptado más tarde por el Ejército y la Marina y sigue siendo popular en los gimnasios de CrossFit y otros espacios atléticos. Muchos de los clientes de Jones asumen que no pueden hacer uno porque no tienen un físico de CrossFit. Pero mucha gente puede hacer alguna versión, dijeron. "El aspecto o la forma de tu cuerpo, de quien vive en un cuerpo más grande frente a un cuerpo más pequeño, eso no le importa al burpee. Al burpee le da igual", dijeron.

Cómo ajustar

En esencia, el burpee consiste en pasar de la posición de pie a una posición horizontal en el suelo, y luego volver a levantarse. Un burpee avanzado puede consistir en ponerte rápidamente en cuilleras, saltar a una plancha, realizar una flexión, saltar hacia delante en cuilleras y volver a saltar a la posición de pie.

Pero puedes ajustar cualquiera de las partes que te resulten demasiado incómodas, dijo Jones. Puedes volver a la plancha, saltar la flexión, avanzar un pie cada vez o ponerte de pie sin saltar.

"Tampoco tiene que ser rápido, puede ser lento", añadieron. Ninguno de esos elementos difíciles "es necesario para que un burpee sea un burpee".