

Método permite ganar músculo y fuerza sin necesidad de hacer pesas en un gimnasio

Doloroso entrenamiento de Arturo Vidal: sentadillas con flujo sanguíneo restringido

Un deportólogo, un kinesiólogo y el preparador físico Manuel Astorga explican cómo funciona la máquina de BFR y quienes por ningún caso deberían usarla.

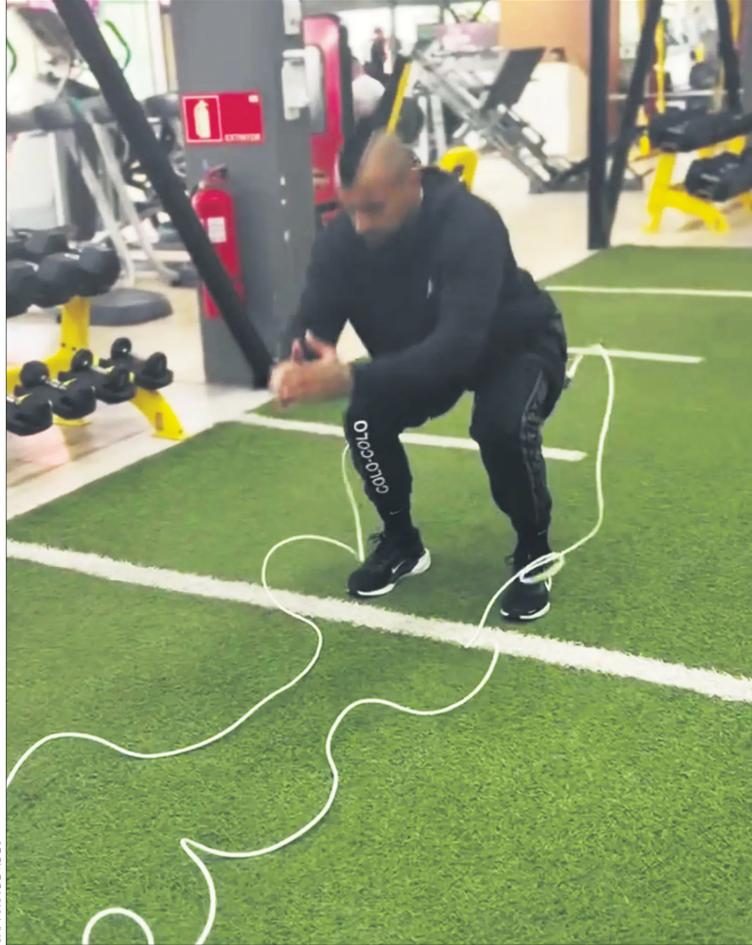
ALEJANDRO VILLEGAS

La cara de Arturo Vidal sufriendo mientras se ejercita con unas mangueras blancas amarradas a sus piernas se convirtió en el último viral de las redes. Aunque tiene fama de soportar cualquier cosa, al King se ve a duras penas haciendo flexiones de piernas, mientras su entrenador personal Juan Ramírez le grita: "Eso, así, sufre, sufre nomás, quedan 30 segundos, tú eliges cómo lo sufres. ¿No te dio ni para una sentadilla más?". Parece demoledor.

Luego el colocolino cae rendido, vocifera "me duele" y más tarde el preparador físico explica que la terapia, que parece un martirio chino, se trata del famoso BFR, sigla en inglés que significa Blood Flow Restriction. Restricción del Flujo Sanguíneo. Vidal tiene 38 años, pero quiere correr como si tuviera 20.

César Kalazich, deportólogo de la Clínica Meds, explica que este método tiene sus años ya: "También se conoce como Katsu, porque el fabricante de los primeros aparatos que se usaron se llamaba Katsu. Y es un aparato, que restringe el flujo de sangre a una determinada zona para generar aumento de la masa muscular a través de ejercicios sin necesidad de estar levantando un objeto".

Luis Cousiño, kinesiólogo de la Clínica Universidad de los Andes, aporta más datos de este aparato que tanto hace sufrir a Arturo Vidal. En la práctica se trata de una caja central de la que sale un par de mangueras que terminan en unas fajas que se adhieren a la zona a trabajar. "El método BFR lo que hace es ajustar un par de torniquetes en el segmento más próximo de una extremidad. Es decir, si es en el muslo, lo más cerca a la ingle. Y si fuera en los brazos, lo más cerca a la axila. Lo que hace es disminuir el aporte de oxígeno a los músculos, luego de



CAPTURA DE VIDEO

La sentadilla con restricción de flujo sanguíneo. Vidal no puede evitar un "me duele".

lo cual se hacen ejercicios como si se estuvieran levantando pesas, pero sin el riesgo de dañar una articulación, que puede estar recién operada", explica.

Cousiño también añade que, gracias al BFR, cualquiera podría caer en la tentación de hacer rutinas básicas conectadas a la máquina y ver crecer los músculos como si se estuviera matando en el gimnasio. "Puedes hacer un ejercicio muy básico, algunas sentadillas, y vas a sentir las piernas muy cansadas por la falta de oxígeno, que genera fatiga, y es ahí donde el músculo crece", agrega el kinesiólogo, alertando que hay una serie de personas que por ningún motivo debería someterse a estas rutinas.

"No hay muchas contraindicaciones al uso del BFR, más allá de que aparecen tal vez moretones en la piel, pero en todas las personas con historial de trombosis o cirugías cardíacas, hipertensiones no controladas y embarazadas, no es recomendable que

practiquen esta terapia", agrega el especialista de la Clínica Universidad de los Andes. En tres meses, con dos o tres sesiones semanales, los resultados empiezan a notarse.

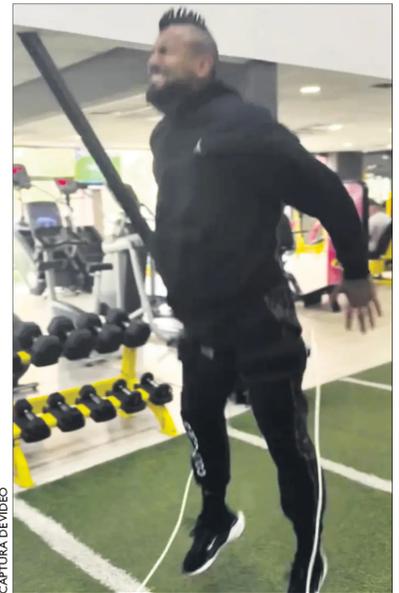
Justamente por existir ese grupo de riesgo, Manuel Astorga no es muy defensor de la restricción de flujo sanguíneo. "La primera recomendación para todas las personas es que las cosas que pueden ver en las redes sociales que realizan los deportistas de élite no son llegar y hacerlas. Tienen que siempre consultarlo con un experto antes", advierte el ex PF de Marcelo Ríos.

"Muchas veces la gente que no sabe copia las modas que se imponen a través de las redes. Y me parece una irresponsabilidad que la gente común y corriente diga: ah, pero si esto lo hace debe ser bueno. No todas las personas están preparadas para recibir tal y cual método o sistema de entrenamiento o rehabilitación. El BFR se usa sobre todo como un método para poder sa-



CAPTURA DE VIDEO

Las mangueras ejercen una especie de torniquete en las piernas durante la rutina.



CAPTURA DE VIDEO

"Sufré, sufré nomás". Es la voz de fondo, del entrenador personal Juan Ramírez.

car algunas lesiones rebeldes. Si bien mejora la hipertrofia muscular, es decir, el aumento de la masa muscular, y también de la fuerza, los pacientes a los que se les recomienda son aquellos que están lesionados. Esto permite entrenar con cargas menores y reducir el estrés en las articulaciones", agrega Astorga, recalcando que "podría existir una hipertensión arterial esencial que yo no sepa y por eso no es llegar y hacer este tratamiento. Siempre debería ser con derivación y supervisión médica".