


# Puesta a punto

Tras los excesos vacacionales, recuperar la forma te va a requerir un esfuerzo extra. Como el que suponen estos cinco entrenamientos extremos.

Aunque siempre hay quien no perdona su circuito de ejercicios ni en el chiringuito, el verano suele causar estragos en nuestro estado de forma. La buena noticia es que esos kilos de más pueden traducirse en el plus de motivación necesario para decidirse a practicar un entrenamiento de alta intensidad. Tan exigentes como efectivas, las siguientes rutinas están especialmente concebidas para quemar grasas, perder peso y mejorar la condición física en relativamente poco tiempo. Los resultados –y el sufrimiento– están garantizados. 

FOTOGRAFÍA: SAM BISSO / TRUNK ARCHIVE

1

## BOXEO

O cómo eliminar a la vez la grasa y las tensiones

**César Barbosa de Miguel, del club de boxeo Fightland, en Madrid ([fightland.es](http://fightland.es)),** está convencido de que el boxeo "es el deporte más completo que existe". Sus entrenamientos responden a objetivos ("no es lo mismo uno destinado a la competición –que deberá incluir guanteo– que el de una persona que no quiera subir al ring a pelear"), pero todos replican el tiempo de los asaltos de un combate: tres minutos de trabajo y uno de descanso. Cada sesión, en las que se pueden llegar a quemar 1.000 calorías, comienza con un calentamiento duro (comba, carrera, sentadillas, burpees, TRX), seguido de un bloque de trabajo ya con los guantes puestos y de unos ejercicios en sacos que, según César, "son un auténtico quemagrasas". Si te van las emociones fuertes, pídeles cita con la Gobernadora, "un elemento para trabajar la potencia de pegada desde distintos ángulos. Es agotador, pero tremendamente efectivo".

2

## CROSS-MET

Diseñado para trabajar la musculatura de forma global

Los gimnasios **Metropolitan**, con 23 centros en España ([clubmetropolitan.net](http://clubmetropolitan.net)), eligen el Cross-Met como una de sus disciplinas más exigentes,

"porque al plantearse por estaciones trabaja distintos grupos musculares –tren superior, core y tren inferior–, de manera que al finalizar la actividad el gasto calórico y la sensación de entrenamiento son muy altos". Esta clase se realiza en sesiones de 30 y 45 minutos, está dirigida por un entrenador y combina ejercicios cardiovasculares con otros de resistencia muscular. ¿Ventajas? Según ellos, muchas más que contraindicaciones: "Consume muchas calorías –unas 400 en media hora–, agiliza el metabolismo, mejora la capacidad y la resistencia cardiovascular, y desarrolla y estimula la coordinación motriz". Se puede modular su intensidad, de modo que, a menos que acabes de salir de una lesión, está al alcance de todo tipo de público.

3

## HIIT

La tendencia en alta intensidad más consolidada

El HIIT (las siglas en inglés de **Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad**), es el nuevo santo grial de gimnasios y entrenadores. Isaac Rojas ([healthspacept.com](http://healthspacept.com)) lo utiliza "por sus beneficios sobre el rendimiento atlético" y resalta "el aumento post sesión del gasto calórico" (es decir, que sigues quemando calorías horas después). Martín Giacchetta ([boutiquegym.es](http://boutiquegym.es)), conocido como "el entrenador de las celebrities", lo fusiona con técnica de boxeo y también está explorando el uso

de máscaras, que reducen la entrada de oxígeno y provocan el mismo efecto que ejercitarse en altura. Josemi del Castillo ([josemief.com](http://josemief.com)) ha desarrollado su propio método, el "Protocolo quema-grasas", que consiste en encadenar una secuencia de tres ejercicios (uno 'pesado', como las dominadas; otro 'ligero', como la sentadilla *sissy*; y uno 'cardioacelerador', como la elíptica) varias veces seguidas antes de pasar al siguiente bloque (una sesión tiene entre 3 y 5 bloques).

4

## FLATLINE

"El entrenamiento más peligroso del mundo"

Así publicita el gimnasio **GymBox de Londres ([gymbox.co.uk](http://gymbox.co.uk))** su clase más popular –tiene lista de espera– y trabajosa. Su nombre alude a la línea plana del monitor cuando el corazón se para, y durante los primeros meses había paramédicos y estaciones de oxígeno para ayudar a la gente a recuperarse. ¿De verdad es tan peligrosa o se trata de puro *marketing*? Más bien, lo segundo. El entrenador Firas Iskandarani quiso diseñar una clase tan difícil que nadie pudiera terminarla, y lo logró. "Nadie la ha superado aún tal y como fue concebida", afirma. Lo que ha hecho desde entonces es escalarla a la condición física de cada alumno, aunque "no suele venir nadie que no esté

5

## BODY ATTACK

Un 'cardio' simple, efectivo y para todos los públicos

La cadena **02 Wellness**, que cuenta con nueve clubes repartidos por Madrid, Gerona y Andalucía ([02centrowellness.com](http://02centrowellness.com)), considera esta clase una de las más rigurosas de su amplia oferta. Aun así, no dudan en etiquetarla "para todos los públicos", debido a que es posible personalizarla por niveles. Inspirado en distintos deportes, Body Attack es un tipo de entrenamiento cardiovascular que combina coreografías sencillas pero energéticas, movimientos aeróbicos y ejercicios de fuerza. En cada sesión se pueden quemar hasta 700 calorías, y sus beneficios incluyen la "mejora de la coordinación, la potencia y la resistencia". ¿Que esta disciplina se te queda corta? Prueba entonces el Cross Training, un entrenamiento de fuerza más exigente indicado solo para personas muy preparadas físicamente. ¿Su nivel de esfuerzo del 1 al 10? "Un 10", contestan categóricos desde el gimnasio.

en forma, porque es muy intimidante". El circuito, que incluye *burpees*, preparar por cuerdas o levantar mancuernas, se repite cuatro veces durante 45 extenuantes minutos, y de momento nadie ha salido en camilla. Para probarla hay que solicitar un pase de invitado.