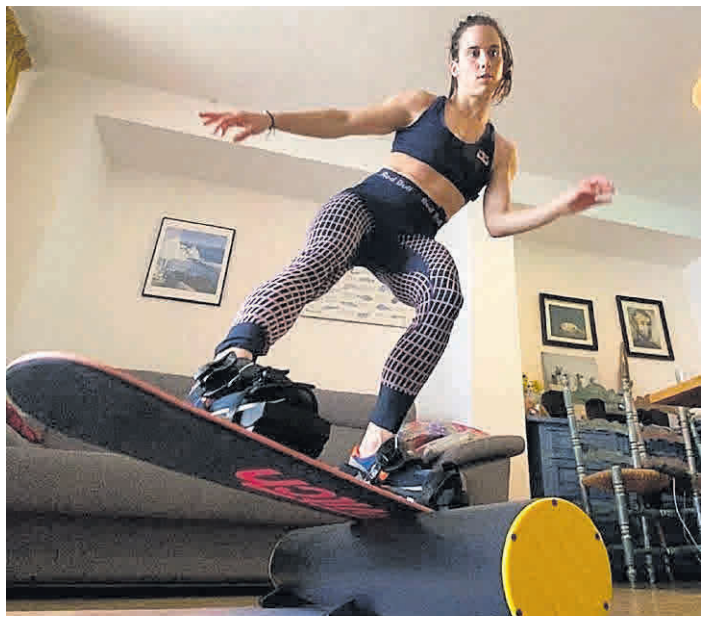
SPORT&STYLE SUPLEMENTO DE ESTILO
DE VIDA DE **DIARIO SPORT**

QUERALT CASTELLET

La pirueta de vivir el presente



Forma parte de la élite del snowboard mundial. Con su especialidad, **lleva desde 2007 subiendo al podio** y esta ha sido su mejor temporada. La pandemia ha frenado su preparación, pero no su optimismo. Desde muy joven, la vida le enseñó a vivir el momento.

CARME BARCELÓ
DAVID RAMÍREZ fotos

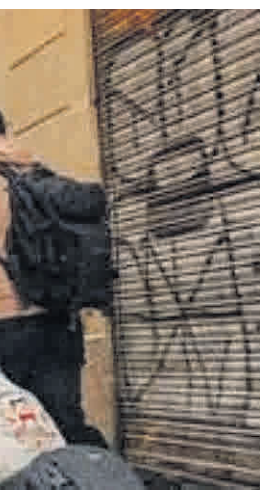
"No pienso en todo lo que me estoy perdiendo". Lo dice ella, que viene prácticamente de ganarlo todo en este 2020. Oro en los X-Games, en la Copa de Laax, dos bronces y resultados que la colocan en lo más alto. Pura élite.

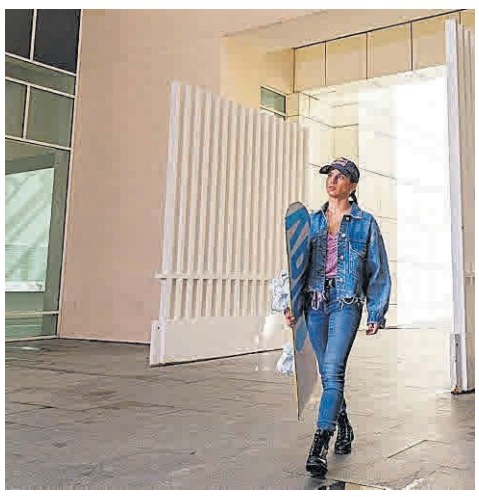
Esta entrevista tuvo dos partes: la primera, en una terraza del Raval barcelonés. La segunda, por teléfono, con la deportista confinada en la Costa Brava. Recordamos ese "último día en la calle, con nuestros cafés y un sol brutal. Horas más tarde ya no pude moverme. Tenía todo preparado para irme a Suiza. El apartamento pagado, con mis cosas allí y los billetes en la mano. ¡Suerte que unas amigas me han vaciado la nevera!", explica la rider. Con ella, una mochila en la que lleva sus medallas y poco más. Y así sigue, "con cuatro cosas pero entrenando lo poco que puedo en casa con un skate. A nivel físico estoy en forma y sigo un programa que me va muy bien. Pero necesito estar encima de la tabla para trabajar otro tipo de estímulos. Cuando pasan tantas semanas, cuesta mucho recuperarlos. Son un tipo de ejercicios que solo puedes realizar en la montaña".

A **Queral Castellet** le queda el consuelo de lo conseguido ya esta temporada pero "no veo

MAKING OF

Textos y coordinación: **Carme Barceló**
Fotografías: **David Ramírez**
Asistente de fotografía: **Gerard Franco**
Maquillaje y peluquería: **Eva Mayoral** para **Backstage BCN** (www.backstagebcn.com)
Localización: MNAC y barrio del Raval (Barcelona)





más allá del presente. La vida, pero sobre todo la muerte, te enseña a exprimirlo todo al máximo. Y cada día que pasa, es uno menos que queda para que esta pesadilla termine". Ahora le tocaba "entrenar en Suiza y a finales de junio, instalarme en Nueva Zelanda". Ella, que es una experta en visualizar, ve ahora poco o nada. La acompaña su música, esa playlist que se llama 'Cara B' que "son temas que no están tan 'rayados" mientras imagina nuevos trucos, tan suyos y tan artísticos como esa gimnasia con la que empezó todo. "Sigo visualizando en casa los elementos, la parte técnica, las piruetas y la fantasía mientras me digo a mí misma que hay que mantener la calma. No nos pongamos nerviosos por tener que cambiar rutinas. Todo esto pasará".

Fitness Indoor

¿Cómo mantener la masa muscular durante la cuarentena?

De un día para otro, nuestra vida se ha llenado de fitness, una manera de pasar el tiempo de forma saludable durante el confinamiento, y algo que nuestro cuerpo agradecerá ahora y siempre. Para aquellas personas que son usuarias regulares del gimnasio, la preocupación es no perder los músculos que tanto trabajo han costado. **Clínica Rozalén** nos da las pautas para mantener la masa muscular:

1. En casa se puede realizar un **entrenamiento eficaz haciendo uso de objetos cotidianos**. Lo importante es no dejar de entrenar.
2. Para **prevenir la pérdida de masa muscular**, hay que asegurar una ingesta adecuada de proteína, según el peso y la cantidad de deporte que se practique. Además de otros macronutrientes esenciales como hidratos de carbono y grasas saludables.
3. Las repeticiones lentas y controladas permiten **un mayor flujo de oxígeno** y nutrientes en los músculos.
4. Si tienes un equipo completo de pesas en casa, perfecto. Si no es así puedes mantener tus músculos realizando **más repeticiones con menos peso**, hasta que puedas volver al gimnasio.
5. **No olvidar el ejercicio cardiovascular** adaptado a las circunstancias para mantenernos en forma y quemar calorías. Jumping jacks, burpees o saltar a la comba.
6. **Entrenar en exceso no trae mejores resultados.** Sobreentrenar no permite que el cuerpo se recupere, por lo que no se gana masa muscular y facilita las lesiones musculares.
7. Es importante descansar, ya que **al dormir nuestro cuerpo repara las estructuras del organismo**. Un buen descanso nos permitirá tener energía para realizar ejercicio y ganar masa muscular.

Clan estrenó el pasado lunes **'Nos Movemos'**, una sección diaria dentro del programa **'Aprendemos en Casa',** que realiza **RTVE** en colaboración con el Ministerio de Educación, en la que estrellas del deporte mostrarán a los más pequeños rutinas deportivas.
The Ricky Rubio Foundation y la **Federación Española de Baloncesto** han contribuido activamente a esta iniciativa. **Rudy Fernández** y **Víctor Claver** son otros de las figuras del baloncesto junto a **Laia Palau** o **Laura Gil**.