



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



No le des la espalda

La espalda es una arquitectura muy bien construida pero, como toda construcción, sufre el paso del tiempo y más aún si la tratamos poco. Dedícale tiempo, mímlala y entrénala con los ejercicios que te proponemos esta semana en Spor&Style. Cuida lo que te sostiene.

ESPALDA ► ESTOS SON LOS EJERCICIOS IDEALES PARA TRABAJARLA Y ANTICIPARSE A LAS MOLESTIAS DIARIAS

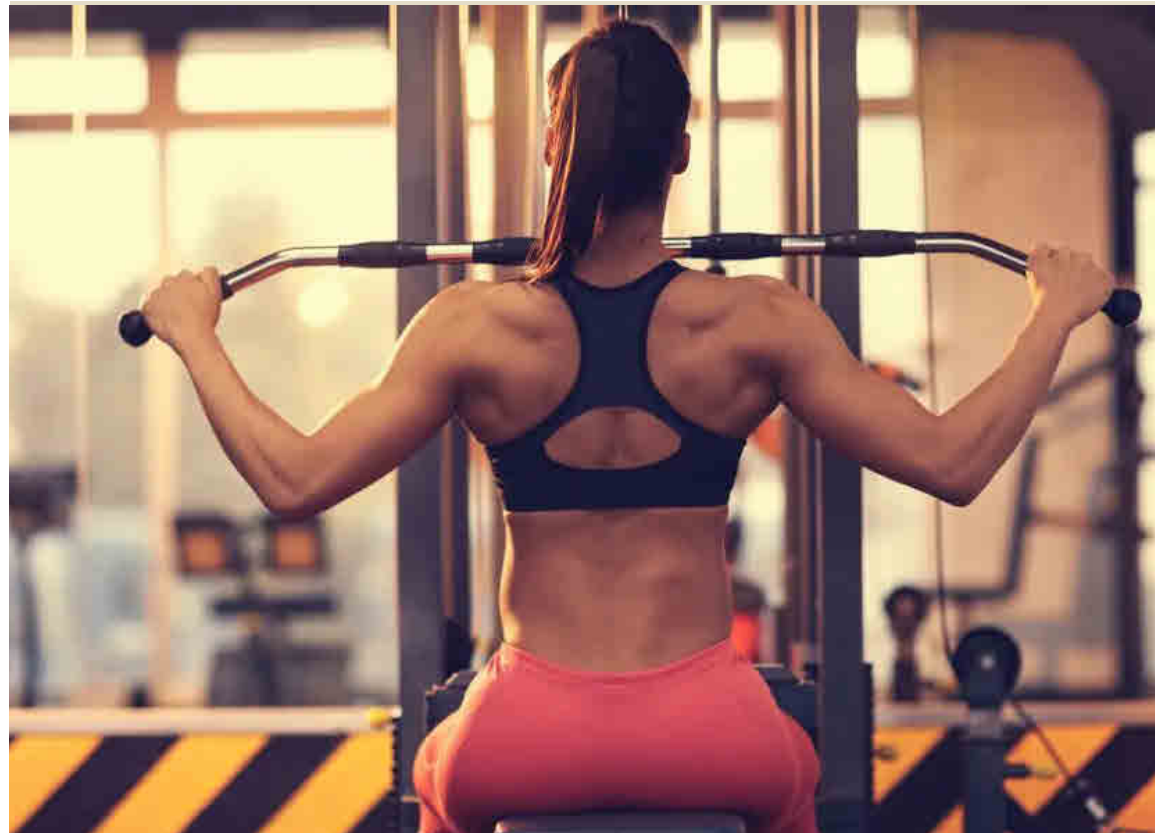
Cuida lo que te sostiene

Diversos estudios aseguran que el dolor de espalda afecta o afectará a 8 de cada 10 personas en algún momento de sus vidas. La mejor **forma de prevenirlo** es practicar ejercicio regularmente y mantener fuerte la musculatura lumbar

Sin duda alguna la mayoría de la población ha padecido en algún momento de dolor de espalda, lo que ha supuesto un sinnúmero de molestias que afectan en nuestro día a día: en el hogar, en el trabajo e incluso en nuestros planes sociales. Y es que el dolor de espalda se ha convertido actualmente en uno de los problemas más comunes entre nuestra sociedad. Para ello, la mejor forma de prevenirlo es practicar ejercicio regularmente y mantener fuerte la musculatura lumbar.

Resulta clave introducir ejercicios específicos para ejercitar la zona de la espalda, pero en muchas de las rutinas deportivas se observa que la espalda es la gran olvidada. ¿Por qué ocurre esto? La espalda suele ser una zona del cuerpo algo olvidada en los programas de fitness que no tienen como objetivo la ganancia de masa muscular. Generalmente, no enfatizamos en su entrenamiento hasta que surgen lumbalgias o requerimos mejorar la postura. Además, cuando lo hacemos, solemos recurrir a disciplinas como el Yoga o el Pilates, olvidando que una buena salud de la espalda va ligada a que esta reúna dos requisitos; que sea resistente a la carga, es decir, que esté fuerte (que haya un cierto tono muscular de base), y que tenga una movilidad amplia.

Esta zona del cuerpo comprende el eje central del sistema esquelético y protege la médula ósea, es decir el tronco de nuestro sistema nervioso. Por lo tanto, su salud y buen funcionamiento determinarán por mucho nuestra calidad de vida. Trabajar y tonificar esta zona del cuerpo tiene un efecto preventivo, puede ayudar a evitar lesiones asociadas al deterioro de la musculatura y también a dolores posturales o cargas excesivas que esta zona no pueda soportar. Por ello es importante que, dentro del plan de entreno semanal, le dediques algunos días a los ejercicios de espalda. Para ponértelo más fácil, los expertos en fitness de **Club Metropolitan** te proponen una serie de ejercicios



focalizados en fortalecer la espalda y los cuales puedes incorporar en tu rutina de gimnasio:

1 Jalón al pecho, activación del dorsal ancho: Este ejercicio para espalda cumple una función similar al de las dominadas, sobre todo por estar enfocado al trabajo del dorsal ancho, además, porque también existen algunas variantes que pueden agregarle más intensidad. A diferencia de las dominadas, este ejercicio ofrece un poco más de comodidad al estar sentado sobre la polea. En este caso el límite del rango de movimiento dependerá de la flexibilidad de cada cuerpo. Así que no tenemos por qué lograr llevar la barra hacia el pecho. Para llevar a cabo este ejercicio es necesario que agarremos con ambas manos la barra de jalón a una distancia reducida entre las manos, es decir, posicionándolas en la parte central del agarre. Los brazos deben quedar extendidos y la columna ligeramente erguida, mientras estamos sentados

con las rodillas aseguradas por las almohadillas propias de la máquina. Seguidamente, deslizaremos la barra llevándola hasta el pecho a la vez que bajamos los codos.

2 Dominadas, el ejercicio de "autocarga" por excelencia: Las dominadas son otro de los ejercicios para espalda más populares, y, a su vez, de los más retadores. Se trata de un movimiento completo que requiere de una gran fuerza en el tren superior del cuerpo. Lo más destacado es que puedes ir progresando en su realización de acuerdo a tus habilidades. Puedes comenzar haciéndolas con asistencia y después de ello, probar con diferentes tipos de agarre o complementarlas con un lastre. Un buen momento para realizar las dominadas puede ser después del calentamiento, cuando los músculos estén activos, pero no cansados. Para este ejercicio se requiere de un lugar en el que quedar suspendidos y nos permita traccionar con las manos, desde las escá-



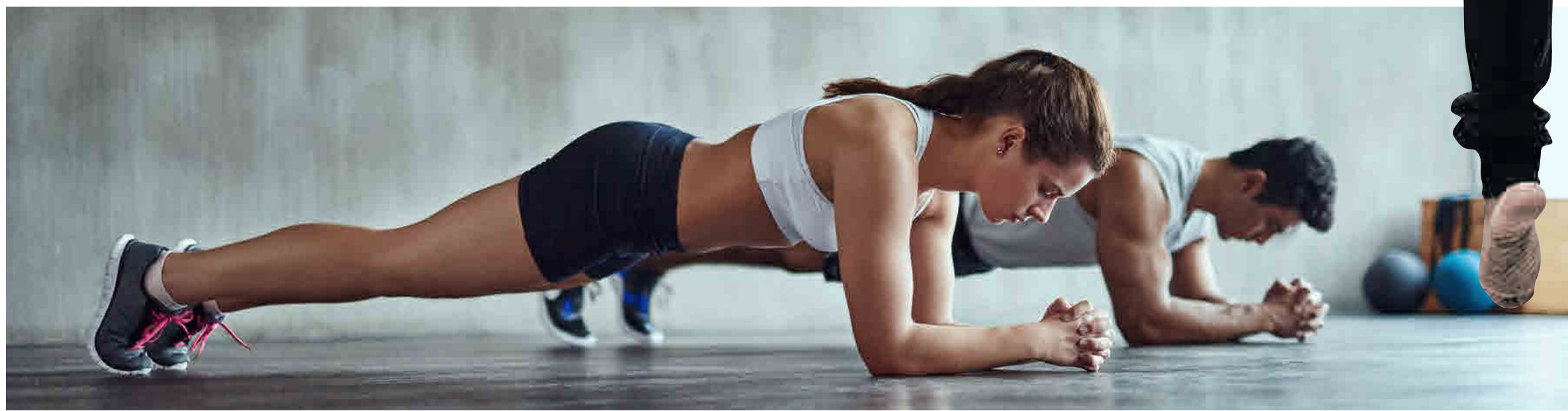
pulas, con el objetivo de llevar el pecho a la altura del punto de agarre (la barra, anillas o agarre seleccionado). Quien lo realice, se debe agarrar con ambas manos a una barra elevada, quedando el resto de su cuerpo suspendido. Tras agarrar la barra, se flexionarán los brazos, elevando el cuerpo y llevando el pecho a la altura del punto de agarre.

3 Remo con polea baja, aportando rigidez y estabilidad a nuestra columna vertebral: Si hay un ejercicio con cargas que es el rey del entrenamiento de espalda, éste es el remo, además de ser uno de los ejercicios más completos de espalda. La variabilidad es uno de los principios del entrenamiento y por ello hacemos referencia a varios tipos: el remo mecánico con polea el cual ejercita los músculos de toda la espalda. El remo con barra, el más completo, activa y estimula los trapecios, los lumbares, el dorsal y los brazos. Para su ejecución, con el agarre cerrado, el pecho erguido y los codos ligeramente separados del tronco, tracciona de él hacia la cadera. Puedes realizar también una Bend-over row o Remo en pie, aunque en este último caso la carga puede resultar excesiva para la zona lumbar.

4 Peso muerto, trabajando los movimientos de tracción: Para hacer este ejercicio, debes colocarte de pie frente a una barra con las piernas ligeramente separadas, más allá de la anchura de tus hombros, flexiona simultáneamente cadera, rodillas y tobillos hasta llegar a sujetar la barra con ambas manos (al agarrar la barra con las palmas de las manos mirando hacia tu cuerpo, separa las manos lo suficiente para que tus rodillas no te molesten). En la posición de partida, tus caderas y rodillas deberían estar aproximadamente a la misma altura. Puedes sustituir la barra por la resistencia de una goma que pises con los pies, una Kettlebell o una mancuerna agarrándolo por uno de los extremos. Manteniendo la espalda en posición neutral, contrae el abdomen y activa la musculatura estabilizadora de las escápulas y los dorsales. Presiona desde los pies y tracciona desde las manos simultáneamente para despegar el peso del suelo. Torso y piernas deben desplazarse a la vez. Evita flexionar los brazos, estos deben estar extendidos en todo momento y en rotación interna (codos apuntando hacia fuera), no en rotación externa.

5 Plancha frontal con ejercicio de brazos, resistencia con el propio peso: Posición plank frontal con codos apoyados. Desde esa posición estiramos un brazo, a continuación, separamos un brazo con el otro. Este es un ejercicio que fortalece principalmente nuestros brazos y core, jugando además con la resistencia que supone el movimiento constante. Para facilitar una correcta postura en nuestras planchas es importante considerar hacia dónde se dirige nuestra mirada cuando hacemos el ejercicio. En las planchas frontales, por ejemplo, no debemos mirar ni hacia arriba ni hacia abajo, ya que puede provocar dolores cervicales.

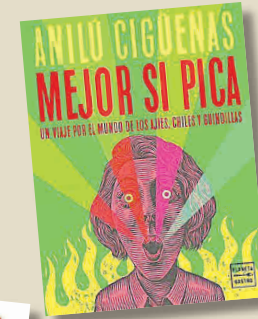
Por tanto, lo más indicado sería dirigir la mirada hacia un punto que permita mantener la cabeza en posición neutra y en línea con el cuerpo. Mirar por ejemplo justo por delante de nuestras manos, facilitará una postura correcta.



El arte de la cocina española
Recetas de nuestra tierra.
Ed. Espasa

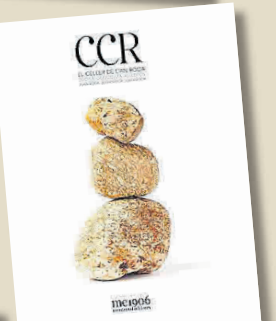
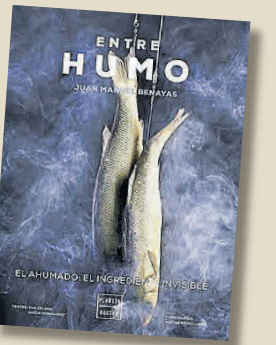
Panes
Daniel Jordá.
Ed. Larousse.

Un Sant Jordi muy 'gastro'



Mejor si pica
Un viaje por el mundo de los achíes, chiles y guindillas.
Analú Cigüeñas.
Ed. Planeta Gastro.

Entre humo
El ahumado: el ingrediente invisible.
Juan Manuel Benayas.
Ed. Planeta Gastro.



CCR. El Celler de Can Roca
Cocina, conciencia y reflexión.
Juan Manuel Benayas.
Montagud Editores.

Ya se acerca el día más bonito del año en el que rosas y libros van de la mano. Si a ello unimos el 'factor gastro', la Diada se convierte en la jornada perfecta. Muchos autores presentan novedades en los que la fotografía es tan importante como el texto. ¡Saboréalos!



Joncake
Las tartas de queso más gourmet.
Ed. Planeta Gastro.

Nuts es la nueva coctelería para 'bon vivants' de Barcelona, cuyos propietarios son el interiorista **Lázaro Rosa-Violán** y el diseñador creativo **Josep Maria Morera**. Los cócteles están elaborados todos con alcoholes high-end y la propuesta gastronómica es un menú diario.



Can Pizza es la primera pizzería que incorpora a su carta una receta elaborada por la inteligencia artificial.



Punch Room Barcelona, la sofisticada coctelería de inspiración clandestina de The Barcelona EDITION, recibirá al mejor restaurante del mundo, **Sexy Fish**, en un nuevo Takeover el próximo 25 de abril. **Sexy Fish** ha sido galardonado Mejor Bar de Restaurante Internacional por los **Tales of the Cocktail Spirited Awards 2022**.



El chef **Carles Abellán** y su mujer, **Natalia Juan**, relanzan **casanatalia** en Formentera: un restaurante de producto, tapas y platos para compartir cuya base es la cocina mediterránea. Completan la oferta con el bar clandestino **Charly's**, ubicado en el mismo local.

En familia

No te olvides del **colesterol** ni en vacaciones

El 85% de los españoles **se despreocupa del colesterol** en periodos vacacionales y el 80% admite que le cuesta mucho recuperar los buenos hábitos. Cuatro de cada diez españoles solo toman medidas contra el colesterol cuando ya supone un riesgo serio para su salud



colesterol alto a medio y largo plazo, pero tener información parece que no es suficiente a la hora de tomar conciencia sobre la importancia de una dieta saludable y una vida activa, incluso en vacaciones.

El 85% de los españoles se despreocupa del colesterol en periodos estivales, algo que algunos podrían pensar que es comprensible si es en periodos muy cortos, pero lo más relevante es que el 80% asegura que le cuesta mucho recuperar los buenos hábitos. Es más, menos del 40% cuida de su colesterol de manera continuada durante todo el año.

Es en este punto cuando saltan las alarmas de los médicos ante el riesgo potencial que tiene para la salud. El informe busca precisamente disponer de una radiografía del conocimiento de los españoles sobre el colesterol alto y sus consecuencias y así poder actuar.

EL RIESGO DE ACTUAR DEMASIADO TARDE

Aunque se puede considerar que la sociedad está familiarizada con las consecuencias del colesterol alto, casi un 40% solo toma medidas cuando el resultado es superior a 230 mg/dl, siendo ya un riesgo para la salud del corazón. Aunque el colesterol se considera alto a partir de los 200 mg/dl, 6 de cada 10 españoles no lo sabe o lo considera alto por encima de los 250mg/dl.

"A partir de los 200 mg/dl el colesterol ya puede considerarse un riesgo para la salud cardiovascular, pero si, además, le sumas otros factores como la falta de hábitos saludables, el riesgo para el corazón se incrementa exponencialmente", afirma Isabel Pérez, responsable de nutrición de Danone. En cuanto a la edad, la mayoría coincide en que la edad media para empezarse a cuidar el colesterol es a los 40 años. Dato llamativo, puesto que solo la mitad de estos se lo cuida de forma significativa a lo largo del año siendo, además, la franja de edad de mayor riesgo.



¿CÓMO CUIDARSE?

Con un control regular de los niveles de colesterol y siguiendo un estilo de vida y alimentación adecuados, el 80% de las enfermedades cardiovasculares se pueden prevenir, según la OMS. En este sentido, la dieta mediterránea puede ser una gran aliada, tal y como indica Pérez: "Los cereales integrales, las verduras, las legumbres y frutas y los frutos secos son la base de la dieta mediterránea. Todos ellos, alimentos ideales para cuidar la salud cardiovascular junto con la práctica de actividad regular y un buen descanso e hidratación.

Pérez también recomienda incorporar leches fermentadas con esteroides vegetales como Danacol ya que pueden ayudar a reducir los niveles de colesterol alto. Los esteroides vegetales ayudan a reducir la absorción de colesterol en el intestino y, aunque se encuentran de forma natural en algunos alimentos, "es buena idea considerar alimentos que estén enriquecidos con esteroides vegetales como refuerzo a una dieta cardiovascular, ya que las cantidades presentes de forma natural en los alimentos son bajas".

Muchos españoles esperan las vacaciones, sean las de Semana Santa, verano o Navidad, para coger aire, desconectar, disfrutar de la familia y amigos y olvidarse, quien puede, de las rutinas y preocupaciones diarias. Y todo ello es compatible, según los expertos, con seguir cuidando la salud y, más concretamente, del colesterol, ya que es el principal factor de riesgo cardiovascular y el causante del 60% de las enfermedades cardiovasculares de nuestro país.

Según el estudio 'No te olvides el colesterol', promovido por Danacol y realizado por Onion Inside, más del 70% de los encuestados dice conocer las consecuencias de tener un



SPORT & STYLE

Directora:
Carme Barceló

Email:
sportstyle@diariosport.com

Teléfono:
932279400

SÍGUENOS EN:



sport.es



@sportstyle



@sportstyle15

