

FITO FLORENSA

CONSIGUE EL CUERPO QUE QUIERES

DESCUBRE LA «FITOSOFÍA»
Y PONTE EN FORMA EN
12 SEMANAS

CON PRÓLOGO
DE JORDI CRUZ

salud y bienestar

zenith



Fito Florensa

Consigue el cuerpo que quieres

Descubre la «Fitosofía»
y ponte en forma en 12 semanas

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Fotografía de la cubierta: © Foodphotos Cristina Rivarola
Fotografías del interior: © Foodphotos Cristina Rivarola
Imágenes del interior: © Shutterstock

Primera edición: mayo de 2015

© Adolfo Florensa Ortín, 2015
© Editorial Planeta, S. A., 2015
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-14104-4
Depósito legal: B. 8294 - 2015
Fotocomposición: gama, sl.
Impresión y encuadernación: Huertas Industrias Gráficas S. A.
Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Mi vida y el deporte

He estado vinculado al deporte desde que tengo uso de razón. De hecho, me resulta prácticamente imposible recordar alguna época de mi vida en la que no me divertiera practicando deporte o, simplemente, moviéndome. A los tres años me enfrenté a mi primer reto: ir en bicicleta sin ayuda de las famosas ruedecitas. A los cinco años comencé a practicar trial en moto y a los seis empecé a competir en el Campeonato de Cataluña de Trial en moto para niños. Hasta los ocho años estuve entrenando, compitiendo y pasándomelo bien. Me divertía adquirir habilidades nuevas como la de aprender a conducir una moto de 50 cc, luego una de 100 cc y, a veces, una de 250 cc. Cuando tenía ocho años me subí a la moto más potente que tenía a mi alcance y, asustado por el fuerte arranque, me caí. Perdí el control y solté el manillar. Fue mi primer accidente y me hice heridas por todo el cuerpo. El trial en moto no se practica precisamente en carreteras bien asfaltadas, ni siquiera en carreteras, sino más bien en caminos y zonas montañosas y rocosas abruptas. Por eso, aunque no fue un accidente grave, me asusté. Y el miedo no me permitió seguir disfrutando del trial en ese momento. Pero ese día aprendí mi primera lección: tomar conciencia de mis limitaciones y de la importancia de consolidar un aprendizaje hasta dominarlo bien, hasta saber lo que estás haciendo y con qué lo estás haciendo.

Sin querer extenderme más allá de lo deportivo, explico esta anécdota personal porque voy a ir transfiriendo estos aprendizajes en el método que te voy a proponer. A pesar de que éste es un libro sobre entrenamiento, creo que no se puede dissociar el entrenamiento, o cualquier cosa que hagas en la vida, de las emociones. Las personas aprendemos por impactos emocionales. De aquí que los grandes pro-

fesores prefieran intercambiar bromas con sus alumnos y dar clases más parecidas a una obra de teatro que a una clase teórica y en tono monótono y aburrido. Porque por encima de todas las cosas están las personas y lo que éstas son capaces de transmitirte. Por eso, en el método de entrenamiento que te voy a proponer verás que somos diferentes profesionales los que actuamos en grupo multidisciplinar. Esto responde a motivos que descubrirás más adelante.

Pero sigo contándote mi historia: cuando tenía nueve años, decidí dar una vuelta entera al típico medio arco que puedes encontrar en cualquier parque. Hacer algo un poco más arriesgado de lo que me permitían hacer a mi edad en las clases de educación física del colegio. Pero el arco no estaba bien anclado al suelo, volcó y me rompí un hueso de la cabeza, el temporal derecho. Si me hubiera golpeado un poco más a la derecha o un poco más a la izquierda, quizá no podría estar escribiendo este libro ahora mismo. Parece que el accidente en moto no fue suficiente. Era pequeño y rebosaba energía y no podía, o mejor dicho, no sabía canalizarla y enfocarla en lo que quería. Lo mismo me pasaba en el colegio, cosa que sin duda mis profesores debían notar, por decirlo de una forma elegante. Así que después de pasar dos semanas en la UCI infantil del Hospital Vall d'Hebrón, re-capacité y me reafirmé en mis aprendizajes.

De los nueve a los doce años jugué al fútbol sala en el equipo de mi colegio, y al final de esta etapa, compaginaba esos partidos con los de otro equipo de fútbol once. De los doce a los catorce años jugué en el U.E. Cornellà y en el E.F. Prat Blaugrana. Fue en este último equipo, mientras estaba jugando una competición, cuando un cazatalentos del Real Madrid me propuso ir a la capital a realizar unas pruebas técnicas. Todavía recuerdo que un día antes de viajar a Madrid cogí unas anginas de caballo, acompañadas de fiebre altísima. Para qué nos vamos a engañar, ¡estaba «acongojado» y mi cuerpo lo somatizó de esta forma! Cuando llegué al hotel donde me alojaba me encontraba tan mal y me notaba tan falto de energía que me dio una lipotimia y me caí en el mismo ascensor antes de que me acompañaran a mi habitación. Sólo recuerdo que la persona que estaba a mi lado me dijo: «¡Tranquilo, chaval! Eso les pasa a muchos».

Después de hacer grandes esfuerzos por impregnarme de las experiencias de compañeros que ya estaban jugando en las categorías inferiores del Real Madrid durante todo el día, cuando ya era de noche, llamé a la persona que se fijó en mí y solicitó que me hicieran las pruebas técnicas. Recuerdo perfectamente sus palabras: «Sé que te encuentras mal, pero hay trenes que sólo pasan una vez en la vida. Si te vas, quizá ya no puedas volver. Cuando algo te hace tanta ilusión y tienes quince años, pocas cosas te pueden frenar». Así que no me lo pensé más y me fui a entrenar.

El plan de los ojeadores era que el primer día realizara un entrenamiento con chicos un año mayores que yo. Que a esas edades se nota, y mucho. Pero nada podía frenar mi ilusión. Sabía que estaba tocado, pero ése era el tren que debía coger. Así que deseché todo pensamiento negativo de mi mente para no malgastar energía en ellos. Julio Figueroa, el psicólogo deportivo con el que tuve la oportunidad de entrenar mi mente durante dos años consecutivos, decía que en las ocasiones «importantes» de la vida, ya sea un partido o evento de cualquier tipo, simplemente hay que limitarse a hacer lo que uno sabe hacer y estar concentrado en ello, ya que si te aíslas de todos los elementos que te pueden distraer, nada cambia. Y si luego resulta que te dan un trofeo por tus méritos o recibes cualquier otra recompensa, pues mejor que mejor, pero al final, la clave de la felicidad, en mi opinión, está en la esencia de lo que haces. Y no al revés. Es decir, nadie debería ser médico porque con ello obtenga más o menos ingresos, porque logre un determinado estatus social o porque consiga ser más o menos admirado por su profesión, sino porque realmente tiene pasión por ayudar a los demás con su especialidad.

Lo mismo ocurre con todo y, por supuesto, con mi trabajo. Cuando una persona viene a entrenar conmigo, intento transmitirle con pasión todos mis conocimientos para ayudarla a mejorar su calidad de vida. Independientemente de que dicha persona sea más o menos conocida. Claro que esto se explica muy fácil en cuatro líneas, pero hay que trabajarlo. Josep Colomer, la persona que dirigía el centro de tecnificación donde estuve dos años, me lo enseñó bien. Trabajo, trabajo, trabajo y... ¿he dicho trabajo?

Como decía, cuando llegó el momento de realizar el primer entrenamiento era consciente de que estaba tocado pero tenía energía para centrarme en lo mejor que sabía hacer en aquel momento: jugar al fútbol. Así que lo hice y fue una gran experiencia, aunque finalmente acabé fichando por el F.C. Barcelona, pues la idea de estar cerca de mis amigos y de mi familia me atrajo más que la de estar fuera de casa, y, claro está, este equipo me dio la oportunidad. Esta etapa, en mi vida deportiva y personal, fue más una época de aprendizaje que de rendimiento. Al año siguiente jugué en el R.C.D. Español sin mucho éxito y, por último jugué en el C.E. Hospitalet, para, a mitad de temporada, cuando tenía apenas dieciocho años, abandonar el fútbol. Los pensamientos que corrían por mi cabeza me impedían rendir a mi máximo nivel desde hacía tres años. Durante todo este tiempo tuve la oportunidad de competir en las máximas categorías en el fútbol de base, disputando títulos nacionales e internacionales en alguna ocasión. Esta etapa de mi vida deportiva fue dura, llena de lesiones y presión mental, pero estoy enormemente agradecido de los aprendizajes que pude extraer de ella y de la gente que me crucé en el camino. Cuando acabó, sin éxito según lo que la mayoría de las personas entienden por éxito que hubiera sido llegar a ser jugador profesional, me encerré cada día de la semana en un gimnasio. A mis diecinueve años quería probar cuán grandes podían llegar a hacerse mis músculos, de forma natural evidentemente (nunca he sido amigo de sustancias químicas y mucho menos sustancias nocivas para la salud). Durante el primer año que estuve yendo a un gimnasio tenía tantas descompensaciones musculares y lesiones mal curadas por no hacer las cosas bien en mi etapa de rendimiento deportivo, que había días que incluso cojeaba, y aun así seguía entrenando. Lo cierto es que, además, comenzaron a salirme todo tipo de dolencias fruto de no saber muy bien lo que hacía. Todavía no había aprendido uno de los grandes principios del entrenamiento: el principio de diversidad de estímulos (entrenamientos). No hay disciplina deportiva que por sí sola sea la panacea y que te permita alcanzar el mejor estado físico y psíquico que puedas tener. La clave está en la combinación de actividades físicas y deportivas y que, además, estos estímulos se compen-

sen, te lleven a un equilibrio. Por ejemplo, si hoy has hecho ejercicio de forma muy intensa, mañana hazlo de forma moderada. Y si hoy has practicado natación, al día siguiente haz ejercicios de resistencia a la fuerza y, al siguiente día, vete en bici o sal a correr. Tranquilos, que todos estos conceptos están explicados de forma concreta y simple en el capítulo dedicado al método que os propongo en este libro. Pero en aquella época mi cuerpo y mi cabeza me pedían volver a sentir la adrenalina de disputar una competición importante, aunque evidentemente ya no podía entrenar con mis antiguos compañeros porque estaba fuera del deporte de alto rendimiento. En el gimnasio conocí a una persona que tenía un centro de deportes de contacto y artes marciales. Mientras entrenaba, entre serie y serie, comentaba con él mis sentimientos e inquietudes. Esa persona, que también había jugado al fútbol y tenía más experiencia vital que yo (era una década mayor), me aconsejó que practicara artes marciales. A mí me llamaba la atención el *kick boxing*. Me preguntaba si sería un mundo tan peligroso y turbio como mucha gente cree. Así que, siguiendo con mi curiosidad, decidí ir a ver un entrenamiento. Desde la calle, se podía ver a los practicantes de *kick boxing* a través de un gran ventanal. Me impactó ver cómo entrenaban, la nobleza que se respiraba, lo fuertes que eran y lo definidos que tenían sus cuerpos cuando la mayoría de ellos jamás habían pisado un gimnasio tradicional. También me impactó lo amables que fueron conmigo. Tenía que aprender qué pasaba ahí. Así que me inicié en este deporte y acabé practicándolo, como *hobby*, durante ocho años. Nunca disputé una competición, pero tampoco pretendí nunca ser campeón de nada. Los maestros que tuve me ayudaron mucho, y no a dar un buen golpe precisamente, sino a reencontrarme conmigo mismo, a tener paciencia en mis objetivos, a volver a recuperar la confianza en mí y, sobre todo, a luchar por lo que quería: estudiar la licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte para, posteriormente, ser entrenador personal y transmitir los conocimientos teóricos y prácticos aprendidos en la universidad y en mi etapa como deportista.

Pero estudiar una carrera universitaria, realizar posgrados formativos, adquirir experiencia en el entrenamiento personal de otras per-

sonas y en el trato con las mismas requería mucho tiempo. La verdad es que todavía quedaba algún resquicio en mis pensamientos de querer aprender rápido. Quería situarme rápidamente en el éxito que pude oler, sentir, desde lejos, pero sentir, y que finalmente no conseguí en mi etapa del fútbol. Y esta fue otra gran lección que me enseñaron mis maestros, ya fuera de forma explícita o con su simple hacer. Entender que el aprendizaje real y sólido sobre cualquier aspecto en la vida requiere su tiempo. Esto fue de vital importancia para mí.

Y este mismo consejo se le puede dedicar a cualquier persona que quiera adelgazar 10 kilos en una semana. Como decía Teresa de Calcuta: «El camino más rápido es el correcto». Y me explico, pues esta frase se puede malinterpretar y lo cierto es que es de las mejores que he leído. De hecho no podría ser mejor. Esta frase quiere decir que si tienes que aconsejar, por ejemplo, en temas médicos a alguien, lo primero que tienes que hacer es estudiar la carrera de medicina, después adquirir experiencia y, entonces, aconsejar. Pues cualquier otra vía, por rápida que pueda parecer, no es válida. Por muchos años que creas que te va a costar adquirir esa experiencia y conocimiento en la universidad, ésa es la vía correcta y, por tanto, la más rápida. Si pruebas con otras vías alternativas, al final te darás cuenta de que has estado perdiendo el tiempo y deberás dedicar las horas que sean precisas para adquirir los conocimientos esenciales que necesitas. Así que quizá te cueste el doble de tiempo conseguir asesorar en temas médicos de forma sólida si no tomas el camino correcto.

Lo mismo ocurre con las personas que quieren adelgazar con dietas exprés. Lo único que debes hacer para adelgazar y afianzarte en tu peso ideal es forjar, con el tiempo adecuado, unos hábitos saludables en general (comer bien, dormir las horas necesarias, realizar ejercicio físico, no fumar, no beber exceso de alcohol...). Ésa es la única forma y la más rápida y, por tanto, la correcta. Si no lo haces así, puedes estar toda la vida queriendo adelgazar y no lo conseguirás. Además, el cuerpo humano lleva miles de años de evolución, ¿crees que puedes engañarlo en unos días?

Actualmente, en las sesiones de entrenamiento personal, transmito a mis clientes todos los aprendizajes adquiridos a lo largo de mi formación universitaria, mi experiencia como preparador físico y, sobre todo, mis experiencias deportivas y vitales. Toda mi vida. Todos los conocimientos aprendidos son importantes, incluidos los de la universidad, por supuesto, pero debo admitir que aprender las «otras reglas del juego» es lo que me ha permitido llegar a este punto en el que puedo transmitir y conseguir resultados con las personas con las que trabajo. Reglas que nadie te explica sentado en una clase teórica. El deporte y tus retos son mi vida, ¿me acompañas en la lectura de este libro?