

gimnasia para perezosas

ejercicios • respiración • gestión del estrés • alimentación
TODO LO QUE NECESITAS SABER PARA ESTAR EN FORMA



JULIE FERREZ
SOLEDAD BRAVI

GIMNASIA PARA PEREZOSAS

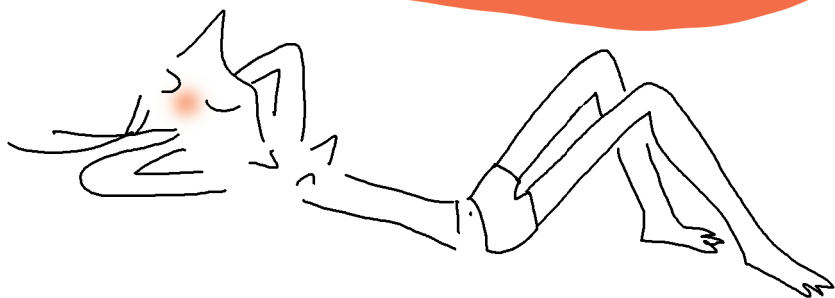
Julie Ferrez y Soledad Bravi



Índice

Introducción	7
¿Quién es Julie Ferrez?	8
¡El cuerpo!	10
1.ª parte	
PREGUNTAS BÁSICAS INICIALES	13
¿Es imprescindible hacer deporte?	14
¿Es posible practicar deporte con gusto?	15
A mí, que soy perezosa, ¿qué deportes me podrían gustar?	16
¿Tengo que hacer deporte todos los días?	20
¿Cómo me motivo para hacer ejercicio?	24
¿Qué debo hacer para estar en forma y con buena salud?	25

Julie, yo lo que
quiero es estar guapa
sin hacer nada...



2.^a parte

PREPARACIÓN	27
Oigo hablar mucho del perineo, pero ¿qué es eso?	28
Se suele decir que para hacer deporte hay que aprender a respirar. ¿Eso es verdad?	30
¿En qué consiste eso de la postura correcta?	34
¿Qué debo hacer antes de lanzarme?	36
¿Tengo que preparar el cuerpo antes de hacer deporte?	39
¿Qué material compro?	41

3.^a parte

EJERCICIOS IMPRESCINDIBLES PARA ESTAR EN PLENA FORMA	43
¿Por qué debo tener unos abdominales firmes?	44
¿Qué debo hacer para tener unos abdominales duros?	46
¿Cómo tonificar esos brazos de murciélago?	50
¿Cómo tener unas nalgas de brasileña?	53
¿Cómo tener unas piernas delgadas y musculosas?	57
Sufro de dolor de espalda... ¿Existe algún deporte indicado para mí?	61
¿Es posible lucir unos hombros hermosos y un bonito pecho sin tener el aspecto de una nadadora?	66
¿Es obligado estirarse después de hacer ejercicio?	
¿Cómo debo estirarme?	68

4.ª parte

¿DEPORTE CON MI PAREJA? ¿CON MI BARRIGA?

¿CON LOS NIÑOS?

¿Qué deportes puedo practicar con mi pareja?	74
Estoy embarazada y muy floja. ¿Qué puedo hacer?	75
Acabo de dar a luz y me veo gorda y fea. ¿Qué puedo hacer?	77
¿Qué tipo de ejercicio puedo practicar con mis hijos?	80

5.ª parte

HACER EJERCICIO «SIN QUE SE NOTE»

No tengo tiempo para hacer gimnasia. ¿Cuáles son los ejercicios fáciles y rápidos de hacer?	86
¿Puedo hacer ejercicio en el transporte público?	88
¿Cómo puedo mantener el tono muscular en la oficina de manera disimulada?	89
Querría descargar un poco la tensión después del trabajo. ¿Qué soluciones hay cuando no se tiene mucho tiempo?	92

y mientras duermo ¿no se me tonifican los músculos?



6.^a parte

COMER BIEN (... ES SINÓNIMO DE ESTAR EN FORMA)	95
¿Por qué tengo celulitis a los veinticinco años?	96
Y si bebo mucho, ¿adelgazaré?	98
¿Es obligatorio hacer régimen para mantener la línea y la forma?	100
¿Qué son los glúcidos, los lípidos y las proteínas?	102
Y si soy golosa, ¿cómo puedo guardar la línea?	106
¿Cómo no atiborrarme de comida todos los días?	108
¿Cómo debería transcurrir un día cualquiera?	112
¿Me puedes proponer algunos platos, sabrosos y sin grasas?	114
¿Cómo puedo comer bien en el trabajo?	117
¿Cómo evitar el efecto yoyó de los regímenes?	118
¿Hay que pesarse todos los días?	119

7.^a parte

PROPICIAR LA SERENIDAD	121
¿Qué debo hacer para levantarme con el pie derecho y con energía todos los días?	122
¿Cómo se alcanza la «serenidad»?	124
¿Existen respiraciones y ejercicios para gestionar el estrés?	125
Anexos	129

1.^a parte

PREGUNTAS BÁSICAS INICIALES



¿Es imprescindible hacer deporte?

Vosotras lo lamentaréis, pero yo no tanto. Debo deciros, sin embargo, que... **sí, el deporte es obligatorio para desarrollar la musculatura...** Y es que, gracias a los músculos, ¡podemos movernos, saltar, bailar o sentarnos! Basta con olvidar la época en que el profesor de gimnasia os gritaba y reprendía con el silbato si teníais la mala ocurrencia de intentar recuperar el aliento después de la trigésima vuelta a la pista bajo la lluvia... ¡Eso debe quedar relegado como un lejano recuerdo!

Los cardiólogos recomiendan treinta minutos de ejercicio al día para mantener en buen estado nuestro sistema cardiovascular. Por mi parte, considero que hay que seguir este sabio consejo. Además de ese físico despampanante, lo que está en juego también es tu salud. Y me dices ahora que no te viene bien eso de los treinta minutos al día... ¡Seguro que encuentras un hueco! ¡Un rato de marcha, unos cuantos abdominales, unos ejercicios de glúteos, y ya habrás cumplido la misión! ¡Esa es la regla para no envejecer antes de tiempo!

Hoy en día existe multitud de posibilidades para moverse como a una plaza, con alegría y buen humor. A mi modo de ver, eso es precisamente lo más importante: ¡hay que tomarle gusto a la práctica del ejercicio!



¿Es posible practicar deporte con gusto?

¡Naturalmente que sí! ¡Estoy segurísima de que, cuando veas cómo se te reduce el talle, se te tonifica la piel, se te va la celulitis y se te pone una cara radiante, no me vas a venir a decir que no te gusta el deporte!

¡Y, además de esto, hay que tener en cuenta que, en el plano psicológico, adquirirás una fuerza de tigresa! Dejarás atrás las depres y las fases de moral por los suelos. **Hacer ejercicio, aunque solo sea treinta minutos al día, sirve para despejarse.** ¡Es un buen sistema para «sudar» las angustias y los quebraderos de cabeza, que, de repente, acaban esfumándose! En cuanto te hayas puesto, hayas conseguido mantener una buena respiración y una postura idónea, y hayas aprendido cómo funciona todo esto, ¡sí, te encantará!

¡Una maravilla! ¡Que sí!

Después de haber hecho ejercicio, una se siente muy bien también porque está satisfecha consigo misma. Conviene mantener el recuerdo de este sentimiento porque motiva para repetir la experiencia. Además, cuando se practica ejercicio de manera regular y a un cierto ritmo, el cuerpo segrega endorfinas, las famosas hormonas de la felicidad..., y ¡eso es magnífico, porque una se siente estupendamente! En resumidas cuentas, ¡el deporte sienta de maravilla!



A mí, que soy perezosa, ¿qué deportes me podrían gustar?

¡Una pregunta importante, sí, señor! Debes elegir un deporte que te guste, desde luego, pero, sobre todo, que vaya acorde con tu cuerpo y tu disposición de ánimo. A veces, una tiene ganas de emprender actividades que por desgracia no le convienen. Si tienes problemas de rodillas, por ejemplo, sería un error ponerte a correr.

Otro ejemplo: no haces deporte desde hace muchísimo tiempo, estás estresada y decides practicar el squash. Otra elección errónea.

Las diferentes descripciones que siguen —exageradas!— te permitirán definir tu perfil morfológico y, con ello, los deportes que te convienen.

¡Enséñame tus huesos y te diré quién eres!

1. Estás delgada como un alambre

Tienes una estructura ósea más bien larga y un tipo longilíneo que en ciertos casos puede parecer flaco. Tienes poco pecho y pocas nalgas. Tienes un índice bajo de masa grasa. El estrés te hace bajar de peso y te cuesta mucho recuperarlo para tener un poco más de formas. ¡Eres un palillo, una ectomorfa, para ser precisos!

► **Descartados los deportes que te van a acelerar**, opta más bien por actividades que te esculpirán el tipo y te distraerán a la vez. ¡Una buena clase de refuerzo muscular, de danza, de yoga, de natación, salto a la cuerda o marcha!

2. Tu estructura ósea tiene mucha presencia, eres robusta

¡Tienes la pelvis ancha y las nalgas rollizas! Los hombros son más estrechos que la pelvis. En ocasiones, puedes presentar unos pechos generosos.

Se trata de una morfología bastante sexi. Eres ancha al estilo de un pachá, una endomorfa, vamos. Tiendes a aumentar de peso con facilidad, sobre todo en las nalgas y los muslos.

► **Apuesta por el cardio** (todos los ejercicios cardiovasculares de resistencia): aeróbic, clase de danza dinámica, marcha rápida, jogging, bicicleta, ¡todo vale para hacerte mover y activar el metabolismo!



3. Tienes un cuerpo firme y musculoso

Tu estructura ósea es bien robusta. Tienes un cuerpo en forma de V: hombros bastante más anchos que la pelvis. Tu masa muscular está bien desarrollada, con poco exceso de grasa si haces suficiente ejercicio. Eres atleta o mesomorfa. Eso supone una muy buena base, pero ten cuidado de no dormirte en los laureles.

► **Te van bien todos los deportes...** Debes trabajar la cuestión de la flexibilidad para acentuar tu recuperación. Cuanto más flexible seas, mejor se recuperarán tus músculos y así limitarás los problemas de tendones ligados a la presencia de una buena masa muscular. ¡Menuda suerte tienes!

Tendencia «un poquito ancha»

1. Acumulas sobre todo debajo del ombligo: nalgas, muslos, parte inferior del vientre, y a veces «michelines»

Eres ginoide... Tienes una morfología «de tipo oriental». Es la clase de distribución de peso menos peligrosa para la salud, ya que los depósitos de grasa quedan lejos del corazón.

► **Los ejercicios de refuerzo muscular** para la parte inferior del cuerpo, el «cardio» de toda clase y la natación —drenante— te vienen como anillo al dedo.

2. Acumulas más bien por encima del ombligo: vientre y michelines, barriga, pero también en los brazos y en el pecho. Eres androide.

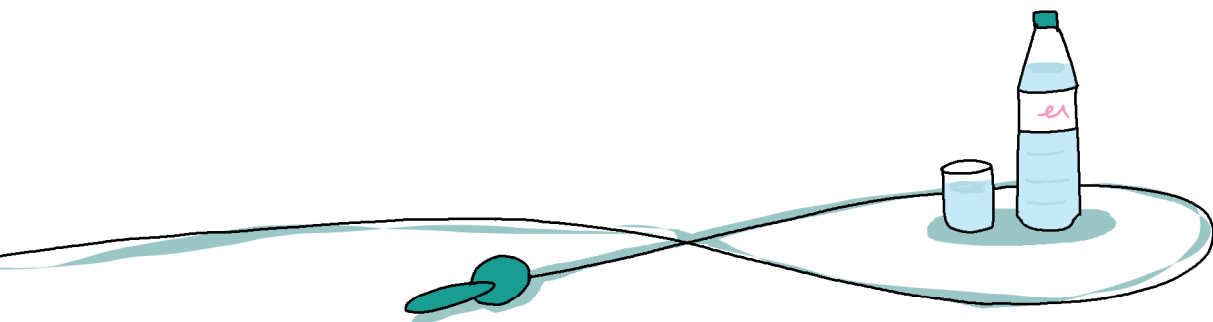
El más mínimo kilo termina instalándose en esos lugares. Este es por desgracia el sistema de acumulación más perjudicial para la salud, pues las grasas quedan cerca del sistema cardiovascular.

► **Apuesta por el cardio**, a fondo, pero debes trabajar sobre todo la parte superior del cuerpo para ayudarlo a «encoger» un poco. La natación es idónea para ti y también el yoga intensivo tipo *ashtanga*.

3. ¡Acumulas por... todas partes!

Pues sí, es algo que se da... Eres mixta: un poco en las nalgas, en la barriga, los pechos, los brazos y la espalda... ¡Es el principio del traje de buzo! Haz lo posible para mover al máximo la parte alta del cuerpo.

► **Con tal de moverte**, ¡te va bien toda clase ejercicio! Así que no te prives, es bueno para ti: ¡cardio, refuerzo muscular, estiramientos!



¿Y en cuestión de temperamento?

1. ¡Eres más bien tipo *speed*!

Desbordas energía y eres dinámica, de espíritu bastante competitivo. Eso revela una morfología de atleta, incluso de tipo palillo, aunque en el fondo seas un poco más ansiosa...

► **Correr, las clases de aeróbic, el salto a la cuerda,** los deportes enérgicos a condición de no sufrir de problemas articulares. También te pueden venir bien los deportes de tipo yoga, natación o estiramientos, pues aprenderás a relajarte un poco y a tomar distancia frente a las situaciones en las que tenderías a estallar... ¡Un poco de autocontrol, vamos!

2. ¡De apariencia flemática!

Un poco indolente, lenta en ponerse en marcha y un poco insegura. Es un temperamento bastante característico de las «pachás» (endomorfos). Una vez que te sientes segura, te lanzas y nada puede detenerte. Relativizas con mayor facilidad. ¡«Estrés no» sería tu lema!

► **Te vendría bien la marcha rápida, la marcha nórdica** (con palos de esquí), las clases colectivas de ejercicio moderado, como las clases de danza.

3. Si tienes tendencia a angustiarte

hasta el punto de enfermarte a veces, es imprescindible trabajar el aspecto de la respiración y la relajación.

► **Las clases de yoga, de danza, la marcha rápida al aire libre,** el pilates... ¡Tu prioridad es respirar bien!

Más deprisa todavía

Si deseas progresar más rápido en tus ejercicios y no quedarte enseguida sin aliento, el trabajo cardiovascular es la base. Para ello, puedes optar entre el jogging, la marcha, la bicicleta, la natación o el salto a la cuerda, según tus preferencias. Lo importante es hacer sesiones de treinta minutos al día como mínimo para que resulte eficaz.

- **El jogging** es idóneo para las más nerviosas, pero que tienen un buen dominio de la respiración. Es bueno para combatir la celulitis, para fortalecer los huesos y para superarse a una misma.
- **La marcha rápida** está indicada para las perezosas a las que no les gusta moverse demasiado..., o que tienen problemas de espalda o de articulaciones. ¡Cuidado con la frecuencia cardíaca! La marcha es excelente para quemar las grasas cuando se logra mantener un ritmo cardíaco adecuado, ayuda a mejorar la circulación sanguínea y refuerza la postura.

- **La bicicleta** es excelente para tornear las piernas, fortalecer los músculos abdominales y aliviar a las personas que tienen la espalda frágil.
- **La natación** conviene a quienes les gusta el agua y tienen problemas de rodillas.
- **El salto a la cuerda**, por su parte, es ideal para una buena optimización entre tiempo invertido y calidad de ejercicio.

¡UNA CUESTIÓN DE GUSTO!

- Si te gusta divertirte: danza, fútbol, tenis, salto a la cuerda, bicicleta acuática.
- Si te gusta competir: tenis, boxeo, los deportes donde se tiene uno o varios rivales.
- Si te gusta asumir desafíos: bicicleta, correr.
- Si te gusta estar tranquila: correr, piscina, caminar por el bosque o en plena naturaleza.
- Si te gusta lo suave: yoga, pilates, piscina, ejercicios de suelo.
- ¿Sientes pereza? Empieza por un deporte suave para tratar de dominarlo y tomarle el gusto.

¿Por qué se despeja uno cuando hace deporte?



¿Tengo que hacer deporte todos los días?

Yo diría que, más que hacer deporte propiamente dicho, lo que hay que hacer es moverse todos los días! ¿Te parece que es un juego de palabras? A mis alumnos suelo decirles que, de igual manera que se duchan a diario, también deberían ejercitar su cuerpo. Así es como uno cuida de sí mismo, sin pasar horas en un gimnasio: si todos los días practicas un poco de actividad o haces un par de ejercicios de refuerzo muscular, incesantemente notarás el cambio!

El saludo al sol

Para mí, la secuencia propiciatoria de bienestar y buen humor se resume en el saludo diario al sol, seguido de una marcha rápida o de unos cuantos ejercicios de refuerzo muscular. Si en algún momento no dispones de tiempo para encadenarlo todo por la mañana, límitate al saludo al sol y dedica treinta minutos durante el día, al salir del trabajo o en la pausa de mediodía, para lo demás.

¡Esta oración yóguica despierta las energías, desarrolla sin brusquedad la musculatura del cuerpo y alivia hasta las más recalcitrantes tensiones de espalda! ¡Y, además, te pone francamente de buen humor!

- **Postura inicial:** de pie con los pies juntos.
- La respiración se realiza solo por la nariz.
- **Brazos levantados y pinza de pie:** inhala al tiempo que subes los brazos estirados con las manos juntas por encima de la cabeza. Proyecta la pelvis hacia delante afianzando el peso del cuerpo sobre los talones. El cuerpo forma así un «arco». Estira bien los brazos hacia atrás. Exhala bajando los brazos hacia delante y doblando la parte superior del cuerpo hacia los muslos, con los talones bien apoyados y manteniendo las piernas rectas.
- **Postura del paso extendido:** inhala y ponte en cuclillas sin despegar los talones del suelo; cógete los tobillos con las dos manos, mirando hacia el frente. Estira la pierna derecha lo más lejos posible hacia atrás. Apoya las dos manos en el suelo y estira la pierna izquierda situándola en paralelo a la derecha.
- **Postura del perro hacia abajo:** exhala levantando los glúteos hacia el techo apoyada en las manos, con las piernas bien estiradas como si quisieras mantener los talones pegados al suelo (¡es casi imposible, claro!). Sigue apoyada en las manos y mantén esta postura durante cinco respiraciones (una respiración = una inhalación + una exhalación).

El saludo al sol

1



2



3



4



brazos levantados y pinza de pie

5



6



7



8



9



postura del paso extendido

postura del perro hacia abajo

10



plancha

11



cobra

12



13



14



15



16



17



- **Postura de la plancha:** sin despegar las manos del suelo, inhala y adelanta el peso del cuerpo apoyándote bien con las manos. La pelvis queda entonces paralela al suelo y la vista se dirige a las manos.
- Exhala y tumbate boca abajo controlando el descenso. (¡Si bajas como un saco de patatas que se cae de un camión es porque tienes los brazos muy flojos! ¡Lo mejor será pasar quizá por la posición de cuatro patas antes de acabar acostándote con suavidad!)
- **Postura de la cobra:** inhala y levanta solamente el busto impulsándote bien sobre las manos, apoyadas a ambos lados del pecho. Mantén los hombros bajos, sin tensar los brazos. La cabeza debe permanecer erguida. Exhala y vuelve a acostarte boca abajo.
- **Postura del perro hacia abajo:** inhala sin moverte y exhala impulsándote con los brazos y proyecta de nuevo los glúteos hacia el techo, con las piernas bien estiradas. Mantén esta postura durante cinco respiraciones.
- **Postura del paso extendido:** partiendo de la postura del perro cabeza hacia abajo, inhala y avanza bastante el pie derecho, mientras la pierna izquierda permanece bien tensa hacia atrás. Exhala y apoya de nuevo el peso en el pie derecho para desplazar el pie izquierdo junto a él.
- **En cuclillas con las piernas flexionadas:** inhala y rodea los tobillos con las manos, manteniendo los pies pegados en el suelo, la espalda bien erguida y la vista al frente.
- **Pinza de pie:** exhala, estira las piernas, mantén la cabeza lo más cerca posible de las rodillas y levanta poco a poco el tronco para volver a la posición inicial de pie con la espalda derecha.

Repite tres veces este ejercicio alternando una serie con la pierna derecha, después con la izquierda y de nuevo con la derecha. Respeta el ritmo que te marca la respiración.

CONSEJO DE PROFESIONAL

Haz este encadenamiento todas las mañanas después de levantarte. Disfruta de un momento de bienestar solo para ti. Sustitúyelo por los quince minutos en que remoloneas tontamente en la cama porque no te apetece nada tenerte que levantar. ¡Este cambio merece realmente la pena!

Esta tabla te ayudará a repartir determinados ejercicios a lo largo de la semana. Siempre puedes invertir, por supuesto, el orden de los ejercicios si así lo deseas. Las explicaciones relativas a los ejercicios las encontrarás según avances en la lectura del libro.

Encontrar un rato al día para practicar tus series de ejercicios es cuestión de organización. Lo cierto es que cuanto más te vayas acostumbrando, más a gusto te sentirás con tu cuerpo. ¡Y, sobre todo, no dejarás que se instale la grasa!

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Abdominales	Al levantarte			Por la noche			
Cardio		Por la tarde				Por la mañana	
Cangrejo			Al mediodía				Por la mañana
Flexiones					Por la mañana		



¿Cómo me motivo para hacer ejercicio?

Para que permanezca intacta, **la motivación debe entrenarse igual que un músculo.**

¡Deja de buscar excusas! ¡Tú eres tu propia motivación!

Si piensas en tus objetivos, los alcanzarás. En eso radica el poder del pensamiento positivo. ¡Pero para ello, hay que programar el pensamiento en modalidad PO-SI-TI-VA!

Frases y trucos para mantener la motivación

- Fijarse una cita con una misma todos los días en la agenda.
- Ponerse en la piel de una famosa estadounidense y decirse que las bombas atómicas de *Mujeres desesperadas* entrenan dos horas al día para mantener esos tipos. ¡Así, los treinta minutos de una serán más fáciles de cumplir!
- Buscarse una amiga, porque, siendo dos, resulta... ¡más fácil!
- Dejar escritas en la puerta de la nevera las metas propuestas: la nevera es un sitio clave para pensar en la salud y en la silueta.
- ¡Fijarse objetivos realizables en varias fases! Por ejemplo: 2 kg el primer mes, una carrera de distancia corta, una fecha límite, etc.
- Inscribirse en un gimnasio agradable o seguir un programa de preparación por internet (¡Como, por ejemplo, el mío! Las chicas se motivan entre ellas en el fórum...)
- ¡Crear un ritual! Igual que existen los rituales de belleza, de alimentación..., cada cual puede concretar su ritual de salud o de deporte.
- Y repetirse: «¡En la vida hay que saber lo que uno quiere y poner los medios para conseguirlo!».



ah, vaya,
¿tengo una cita
conmigo misma

¿Qué debo hacer para estar en forma y con buena salud?

Trabajar el cardio es, a mi juicio, lo más importante para mantener la salud y un peso ideal.

Tu nivel físico es la clave para lucir un aspecto magnífico..., pero también para conservar la salud. Conciénciate de que hay que hacer ejercicio treinta minutos al día. Y, a veces, serán más intensos que otras...

Lo ideal sería hacer las sesiones de cardio al menos dos veces por semana. Y, para que sean eficaces, es necesario que conozcas tu zona de trabajo cardiaco.

¿El corazón late demasiado deprisa?

¿Sabías que si el corazón late muy deprisa durante una sesión de cardio se debe a que se están quemando azúcares rápidos? Quedarse sin aliento se debe a que el corazón late demasiado deprisa y, por consiguiente, necesitas encontrar rápidamente una fuente de energía (el azúcar que se encuentra en el hígado o en la sangre) para mantener el ritmo.

¿Y sabías que si late menos deprisa es porque estás en la zona de «degradación de grasas»? Intuyo que he captado tu atención, querida perezosa...

Para calcular tu frecuencia cardiaca máxima (FCM), hay que restar: $220 - \text{tu edad!}$

Tomemos por caso una mujer de treinta años, la FCM = 190 ppm (pulsaciones por minuto).

Pues bien, en función de la intensidad de la sesión, su corazón tendrá que latir:

- para quemar grasas: entre 95 ppm y 133 ppm, o sea, entre el 50 y el 70 por ciento de su FCM.
- para desarrollar su resistencia: entre 133 ppm y 171 ppm, o sea, entre el 70 y el 90 por ciento de su FCM.

De este modo, si dispones de un reloj cardiofrecuencímetro, isabrás con exactitud en qué «horquilla» te encuentras!

Debes saber que si quieres perder esos kilos de más, debes incrementar la duración de las sesiones hasta llegar a los cuarenta y cinco minutos como mínimo, para que tu cuerpo tenga tiempo de prepararse y de hacerte transpirar sin que te quedes sin aliento.

TABLA DE EQUIVALENCIAS

- 15 minutos de salto a la cuerda...
- = 30 minutos de jogging
- = 27 hoyos de golf
- = 30 minutos de baloncesto, de squash...
- = 45 minutos de natación
- = 1 hora y 30 minutos de marcha