



Descubre

Ana Sotillos,

COORDINADORA DE *ESTAR EN FORMA*
DE TELVA, TE CUENTA LO MÁS NUEVO

Palabra de entrenador

ALBERTO REY, experto preparador físico con mucha experiencia y entrenador personal de famosos, te cuenta en *El entrenamiento ideal* (La Esfera de los Libros) todos los secretos de su programa de puesta en forma. Miguel Bosé, que escribe el prólogo, dice que gracias a él venció la pereza para hacer ejercicio y que en pocas semanas consiguió resultados inéditos. El libro incluye una descripción de los diferentes tipos de entrenamiento (funcional, en suspensión, cardiovascular...), las herramientas necesarias para cada uno, explicación de los ejercicios con muchas fotos, los secretos de una buena sesión de estiramientos, así como diferentes cuadros con los ejercicios detallados para diferentes tipos de entrenamiento, según el sexo y estilo de vida. Hay un capítulo dedicado al entrenamiento específico femenino. "No es lo mismo llegar a fibras profundas en un hombre que en una mujer, aunque se trate del mismo grupo muscular, ya que la musculatura de ellas es redondeada y no angulosa como la de los hombres. Así que el trabajo específico se intensificará para implicar al mayor y más profundo número de fibras musculares



posible", dice. En el mismo, diferencia cuatro apartados: entrenamiento para perder peso, y para mamás recientes; así como las zonas *más conflictivas*: entrenamiento de glúteos y piernas, y del abdomen y brazos. Alberto Rey también dirige su propia consultora deportiva, *Waking Up*, que agrupa un centro de entrenamiento y recuperación de fisioterapia y el diseño y creación de herramientas físicas y virtuales para mejorar el entrenamiento (www.wakingup.com).

Otra noticia que anima a no dejar pasar ni un día sin ponerse a ello: **Hacer 20/30 minutos de ejercicio físico moderado reporta muchos beneficios.** Según el doctor **ARMANDO TEJERINA**, puede prevenir el cáncer de mama, especialmente en mujeres después de la menopausia. "El ejercicio ayuda a reducir la cantidad de grasa en el organismo, lo que disminuye los niveles de estrógenos que están íntimamente relacionados con algunos tipos de cáncer de mama. También mejora la oxigenación celular, evita la pérdida muscular y mejora la densidad de los huesos", explica el doctor Tejerina. **T**