



**MOVE IT!** Hilliker works with Functional Movement student Carlos Heyer on his squat. At right, other students in the class get moving.

La Trompeta

## Un paso hacia una mejor salud

Sea cual sea su edad, usted puede disfrutar de una mayor calidad de vida aprendiendo a cómo moverse.

- Jeremiah Jacques
- [10/5/2017](#)

“En este momento, probablemente sus hombros están diciendo, ‘¡Hola! ¡Buenos días! No he hecho esto desde hace tiempo’”, dijo Joel Hilliker a un gimnasio lleno de estudiantes. Para Hilliker, el trabajo de editor de *Trompeta* ha terminado por ahora, y ha comenzado el trabajo de entrenador de gimnasia para personas de todas las edades y tamaños.

Los estudiantes rotan tramos de tubería de plástico ligero sobre sus cabezas, desde el frente hasta atrás. Si se hace correctamente, sus hombros “expresarán su rango completo de movimiento”, dice Hilliker. Los rostros que reflejan tensión mezclada con deleite, sugieren que muchos músculos, ligamentos y tendones están despertando.

Los estudiantes más jóvenes están entre los 20 y 30 años, pero la mayoría pasan ya de los 50, y el más adulto está en sus 70 y pico. Nadie aquí está tratando de llegar a ser talla 2. Nadie está aquí para construir músculos bien formados para la temporada de traje de baño. Ninguno está ejercitándose en aras de mejorar su capacidad para hacer ejercicio. La clase, que es una extensión del programa de educación física de (la universidad) Herbert W. Armstrong College denominada “Fundamentos del Movimiento Funcional”, y se trata justamente de eso: del movimiento *funcional*. La razón por la que los estudiantes están aquí es para mejorar su salud y su calidad de vida. Ellos están aquí para *funcionar*, y para funcionar mejor.

Debido a esto, los ejercicios tienden a imitar las actividades de la vida diaria. El ejercicio que están haciendo los estudiantes enseña los mismos movimientos utilizados para poner, por ejemplo, algo sobre un estante que está en alto. Las “sentadillas” (Squats) entrenan la habilidad para levantarse de un asiento. El ejercicio de levantar un “peso muerto” (Deadlift) imita los movimientos utilizados para recoger de forma segura las cosas del suelo. Las “estocadas” (Lunges) son una parte fundamental de poder levantarse del suelo.

## Una tendencia en aumento

La clase de Hilliker es sólo un ejemplo de una tendencia que va en aumento; una gran tendencia. Los gimnasios comerciales por todos lados del mundo occidental están dando clases para adultos mayores. Los programas de ejercicio para las personas mayores ocupa el sexto lugar en la lista de las principales tendencias de gimnasia publicada el año pasado por el Colegio Americano de Medicina del Deporte. La gimnasia funcional ocupó el octavo lugar.

¿Por qué estos programas están haciéndose populares? En parte porque más personas están haciendo algo para revertir el evidente y dramático deterioro de la condición física de la población en general. Este declive causado por la mala dieta y la falta de movimiento, ha afectado a casi todo mundo en la sociedad occidental, y los estudiantes de movimiento funcional saben que tienen que trabajar para luchar contra ello.

Lo que también hace que este tipo de clases sea atractivo es que *cualquiera* puede participar. Joe Schweda, un electricista de 48 años de edad dijo: “Créame cuando digo que si yo puedo hacerlo, cualquiera puede”, además de admitir que era “el rey de los adictos a la televisión” antes de empezar un programa de gimnasia funcional en Wisconsin. “He ganado fuerza y energía. (...) Realmente no puedo imaginar un mejor programa para una gimnasia corporal total”.

La gimnasia funcional también está ganando popularidad porque los participantes ven los resultados rápidamente. Después de sólo tres meses de clases, dijo la asistente administrativa Patty Neubauer que, “Este año cumplí 50 años, y no estoy yendo más despacio. De hecho, desde que me inscribí (...) ¡estoy acelerando! Soy más fuerte, tengo considerablemente menos dolor de espalda ¡y mucha más energía!”

Estos estudiantes están aprendiendo algo que mucha gente no se da cuenta. Básicamente, que la gimnasia no se trata de juventud o de imagen o de un estimulante natural. Es acerca de funcionar mejor. *Todo el mundo* necesita hacer eso. Y la buena noticia es que todo el mundo puede.

“Nuestro cuerpo sigue siendo notablemente resistente incluso cuando lo descuidamos durante mucho tiempo”, dice Hilliker. “Las personas mayores que comienzan un programa de ejercicios pueden *revertir* muchos de los efectos del envejecimiento”.

Esto significa que USTED puede funcionar mejor y vivir mejor, sin importar cuál sea su edad o lo pobre de su actual nivel de condición física. Usted puede hacer cambios simples y realistas de inmediato que llevarán su condición y su calidad de vida en la dirección correcta.

## Los músculos importan

Uno de los beneficios más valiosos e importantes de la gimnasia funcional es un aumento en la fuerza muscular.

La fuerza no es importante sólo para los atletas y los leñadores. También es crucial para aquellos que disfrutan el paso más lento de los años dorados. “El mantenimiento de la fuerza y de la densidad ósea es lo que permite que nuestra calidad de vida se mantenga en la vejez”, dice el preparador físico y autor Mark Rippetoe.

¿Cuánto más no va a disfrutar usted de esos años dorados si es independiente? ¿O si usted es capaz de pasar una tarde jugando activamente con sus nietos en el parque? ¿O si puede embellecer su hogar o su jardín? ¿O si usted no tiene que perderse buenos ratos solo o con otros, porque su cuerpo lo ha traicionado?

Mantener la fuerza muscular es vital en la preservación de la calidad de vida a través del tiempo. Pero esto no sucede sin esfuerzo.

Las personas que tienen 30, 40 o 50 y pico de años que no hacen ejercicio regularmente (o que de otro modo viven vidas agotadoras) generalmente pierden el 10 por ciento de la masa muscular *por década* de vida. Las personas en sus 50 y 60 años pierden el *15 por ciento*, y después de eso, el 30 por ciento por década.

Por el contrario, los individuos de 60 a 90 años que realizan entrenamiento de resistencia regularmente retrasan significativamente ese proceso. Pierden en promedio menos del 5 por ciento de masa muscular por década, y en las etapas iniciales de este tipo de programa, es típico *recuperar* una gran cantidad del músculo que alguna vez se tuvo.

Además de mantener la fuerza, hay muchos otros beneficios al mantener el estado físico a medida que se envejece. Tales como la reducción del riesgo de altos niveles de azúcar en la sangre, mejoramiento del equilibrio, reducción en el riesgo de diabetes tipo 2, aumento de la flexibilidad y amplio movimiento articular, estimulación de la felicidad y la confianza, reducción del riesgo de caídas, alivio del dolor de artritis, disminución de la pérdida de tiempo de reacción, reducción del deterioro mental, y muchos otros.

Sin embargo, a pesar de las obvias ventajas de trabajar hacia mejorar el estado físico, y a pesar de los peligros evidentes de permitirse “estar inactivo”, alrededor del 32 por ciento de los adultos mayores informan que *no hicieron ninguna actividad física* en un mes determinado.

¿A qué tendencia va a unirse usted? ¿Va a vivir sosegado, rindiéndose a la edad? ¿O despertará esos hombros y el resto de sus músculos, y se dará cuenta del aumento de la calidad de vida que fluye del simple ejercicio?

Si usted está listo para ver esta ley de la salud activar su vida, comprométase a levantarse y a mantenerse activo. Y si es posible, comience su entrenamiento en el movimiento funcional, bajo la guía de un profesional capacitado. Incluso después de una sola sesión, está prácticamente garantizado que va a sentir algunos de sus músculos decir: “¡Hola! ¡Buenos días!” Y esa es una sensación maravillosa. El momento para comenzar es hoy mismo.

## ¿Cuál es su función?

Los movimientos funcionales no se tratan de levantamientos y rutinas de ejercicios que se ven difíciles. Son acerca de realizar los movimientos que hacemos en la vida cotidiana, y practicarlos de manera adecuada. Dos de los movimientos cotidianos más básicos son, la sentadilla y levantar un peso muerto.

## Sentadillas

### Qué son

Las sentadillas (Squats) entrenan los músculos que usted necesita para levantarse desde una posición sentada. Un gran número de movimientos funcionales se benefician con la práctica adecuada de la sentadilla, ya sea que las haga mientras sostiene un peso o simplemente con su propio peso corporal.

## Cómo se hacen

Mantenga su peso sobre sus talones; mantenga la curva lumbar de la espalda; y cuide que sus rodillas no inclinen la una hacia la otra.

## ¿Para qué?

Las sentadillas al aire es “el movimiento más fundamental de la vida”, dice Hilliker. “Quiero ayudarle a una persona mayor a poderse levantar de una silla sin utilizar los reposabrazos. La capacidad de hacer eso es un indicador comprobado de la longevidad; una vez que usted ha perdido eso, su calidad de vida disminuye significativamente”.

## Peso muerto

### Qué es

Es un movimiento que suena aterrador pero que en realidad se realiza todo el tiempo. El peso muerto es simplemente recoger algo del suelo.

### Cómo se hace

Todo es cuestión de mantener el peso sobre el centro de sus pies, manteniendo su espalda recta.

## ¿Para qué?

¿Para qué aprender la forma de levantar un peso muerto? El fundador de Crossfit, Greg Glassman, cuenta la historia de un médico que le dijo que creía que algunos de sus pacientes, aquellos que son mayores de edad o frágiles, no debían levantar un peso muerto. Luego de insistir en el tema, el doctor le dijo [a Glassman] que le consentiría médicamente a una paciente que levantara una bolsa de comida de gato porque era una “actividad esencial”. Y Glassman le respondió: “A como yo lo veo, la única diferencia entre nosotros dos es que yo quiero enseñarle a su paciente cómo hacer esa ‘actividad esencial’ de forma segura y sólida, y usted no”. ■



**Trompeta Boletín**

**La próxima guerra civil de Estados Unidos**

PERO LOS ESTADUNIDENSES NO SABEN POR QUÉ VENE.

POR GERALD FLURY

**D**espues que los estadounidenses eligieron un nuevo presidente el 8 de noviembre, sus acciones reaccionaron con ferocidad. ¿Sus agresivos discursos son más peligrosos de lo que ni aun ellos se dan cuenta?

[Leer el resto del artículo](#)

**Trompeta Boletín**

---

**Manténgase informado e inscribese para recibir nuestro boletín.**