

---

¿Cómo ser Arnold Schwarzenegger y no morir en el intento?

28/08/2013



Esa puede ser la pregunta de los diez millones para no pocos muchachones que añoran el físico fortachón y los músculos definidos de Arnold y para lograrlo están dispuestos a cualquier disparate, desde inyectarse sustancias, tema de un trabajo anterior, hasta seguir rutinas de entrenamiento arbitrariamente, sin calcular el costo que paga su organismo por ese esfuerzo.

Pero, para mí, la cuestión de los millones era otra, quise saber por dónde le entra el agua al coco. Con mi manía de preguntar fui encontrando pistas, la primera, muy vinculada a la actualidad cubana: la apertura de en todo el país de gimnasios particulares. Resulta que la plausible oportunidad de que los cuentapropistas abrieran espacios donde ejercitar el cuerpo, ampliando así las opciones de este tipo, sobre todo para la juventud, entraña un dilema ¿quién atiende estas instalaciones?

El dedo en la llaga, recuerdo, lo puso Gerardo Luis Montoya, ex deportista de alto rendimiento y titulado en Cultura Física al referirse a los nuevos gimnasios que se han abierto: “Sí abogo porque en cada gimnasio haya un licenciado en cultura física apto para dar consejos a las personas que acuden a esas instalaciones...”.

“Cuando no hay un orientador verdaderamente preparado, generalmente entrenan todo en condiciones anaeróbicas, se concentran en adquirir una fuerza que después no saben a dónde dirigirla, entonces quien sufre es el corazón, les haces una prueba de pulsometría y tienen el pulso como el de un niño chiquito, porque es

mucha fuerza y poco aerobio, no son capaces de combinar las dos capacidades”, explicó.

Y fue precisamente el profe Montoya quien nos llevó a pensar en el “gran Arnold”: “Yo lo que les pido a todos los jóvenes es que no se dejen guiar por cualquiera, hay demasiados entrenadores en la calle, muchas personas que te dictan un sistema de entrenamiento copiado de alguien que fue Míster Olympia...”

Resulta que es muy fácil conseguir en internet la rutina de entrenamiento de quien fuera Míster Olympia durante cinco años consecutivos entre 1970 y 1975 y otra vez en el 1980, así como el de todos los que han obtenido tal título en un certamen sobre el que se puede leer en la Wiki online:

“...se celebra anualmente y alberga a los mejores culturistas de todo el mundo. Organizada por la International Federation of BodyBuilding & Fitness (IFBB). Desde sus inicios se le considera la competición con mayor nivel y la que dilucida al mejor culturista del mundo. Los competidores que compiten en este certamen salen de una exigente clasificación previa. Aquellos 20 primeros clasificados del Olympia del año anterior o del Arnold Classic del mismo año, los 10 primeros del Ironman, los 5 primeros de cada una de las competiciones profesionales del calendario o el primer clasificado del campeonato del Mundo Master profesional. Además los que han sido Mr. Olympia tienen el derecho de por vida de poder clasificar.”

Sin embargo, las consecuencias negativas para un cuerpo forzado a cumplir semejante rigor de ejercicios sin tener en cuenta la dieta ni las condiciones individuales pueden ser irreversibles. En las palabras de Octavio Hernández, licenciado en cultura física y entrenador en el gimnasio situado en el Centro Hebreo de La Habana: “El entrenamiento puede ser una bendición para los seres humanos y de hecho lo es, pero mal dosificado puede ser una piedra de tropiezo muy grande”.

“Es muy peligroso, alerta Montoya, que se apliquen un plan de entrenamiento ajeno, que no sabes si es

---

compatible con nuestro clima, con la alimentación de cada uno, con su sistema de trabajo o estudio... esto al igual que las inyecciones de aceites y medicamentos como la testosterona, muestran incultura, ignorancia..."

### **¿De verdad quieren ser Arnold Schwarzenegger?**

Hablando de incultura, Musculación para principiantes es el título de la página donde encontré la rutina de este súper hombre y de otros por el estilo, pero no solo eso, en el caso de esta celebridad, también hay un enlace interesante: "las mejores frases de Arnold Schwarzenegger". Las leí y entendí enseguida que el cerebro no es un músculo, ahí les van las "genialidades":

"Siempre soñaba sobre la gente poderosa. Los dictadores y cosas así. Siempre me impresionó la gente que podía ser recordada por cientos de años. Incluso, como Jesús, siendo recordado por miles de años."

"Cuando tenía diez años tuve el impulso de que quería ser el mejor en algo, así que empecé a nadar. Gane campeonatos, pero sentía que no podía ser el mejor. Luego trate el esquí, pero sentí que no tenía potencial. Jugaba al fútbol, pero no me gustó mucho, porque no obtenía el crédito por mi mismo si hacia algo especial. A partir de ese momento evite los deportes de equipo."

Soñaba con dictadores y al parecer no distingue con exactitud entre estos y Jesucristo (asumo que a ese Jesús se refiere) y luego, rechaza el trabajo en equipo tras el egocéntrico empeño de ser el mejor. ¿Todavía quieren ser como este tipo?

Y hay más, la popular Wikipedia divulga que “Schwarzenegger admitió haber usado anabolizante androgénico esteroideo mientras fueron legales”, pero las drogas no pasaron sin consecuencias por su organismo, después de un par de escándalos de los que salió “airoso”, escogió su imagen contra su corazón y no es una metáfora: en 1999, cuenta la Wiki, Schwarzenegger ganó una demanda contra el Dr. Willi Heepe, médico alemán que predijo su muerte prematura debido el uso de esteroides y a sus problemas cardíacos. En el mismo año, Arnold consiguió un acuerdo con el tabloide estadounidense The Globe, que había hecho unas predicciones similares.

“En 1996, un año antes de la operación de cirugía cardiovascular para reemplazar la válvula cardíaca aórtica, Schwarzenegger defendió públicamente el uso de esteroides durante su carrera como culturista. Schwarzenegger fue operado en 1997 para reemplazar una válvula cardíaca, los expertos le recomendaron poner una mecánica, él se negó porque no podría entrenarse después de la operación.”

Y entonces ¿cuántos quieren ser Arnold Schwarzenegger? Enhorabuena si decidieron pensarlo mejor, porque el mercado, el implacable, no cesa de vender engañosos atajos como el que el lobo le ofreció a la Caperucita, ahora mismo apareció en la red una tal Mighty Raspberry Ketone, suplemento muscular que supuestamente usan los famosos, atletas profesionales y actores de Hollywood y que promete “abdominales como tabla de lavar en solo 1 mes” recomendado por alguien no tan célebre, pero seguramente muy bien pagado que asegura haberlo probado personalmente, en fin, que la máquina de producir “Arnolds” en serie no tiene intenciones de parar.

**Mejores ejemplos...**

Sobre las buenas prácticas también estuve averiguando y me encontré con la experiencia de Belkis Borboned, dueña del gimnasio ubicado en el Centro Hebreo, uno de los más antiguos en este negocio:

“Todos los entrenadores que trabajan aquí son licenciados en cultura física, han sido deportistas, tienen experiencia y preparación, pero además de eso han seguido superándose y preparándose está como reglamento interno del gimnasio que no se permite el consumo de ningún medicamento que no sea por prescripción facultativa, ningún entrenador está autorizado a recomendarle a ningún cliente el consumo de ninguna sustancia ni anabólico, ni esteroide.

“Además, cuando la persona entra al gimnasio se le pide un certificado médico que avale que está en condiciones de hacer ejercicios con pesas, es uno de los requisitos que me exigen la Onat y el Inder para aceptar los clientes, por otro lado se les hace una entrevista inicial donde se indaga en cualquier padecimiento que tenga el cliente, alguna recomendación médica, todo se deja plasmado en una planilla de manera que cuando el entrenador los atiende conoce sus antecedentes físicos y de salud para sobre esa base y los intereses del cliente, organizar una rutina personalizada.”

Ojalá suceda del mismo modo en todas las instalaciones de este tipo, pues resulta lo más coherente con lo que los especialistas resumieron como buenas prácticas, aquí les van los consejos:

El de Jorge Fonseca, quien fue deportista precisamente en la disciplina de pesas y en estos momentos ejerce como entrenador en el mencionado gimnasio, afirma: “lo que recomendamos nosotros para mejorar el aspecto y la forma física es hacer ejercicios bien dosificados, bien dirigido y acompañarlos con una buena alimentación y suplementarla con vitaminas, aminoácidos, creatina, siempre con previa consulta médica, porque el ejercicio implica un gasto calórico y energético.”

Según el criterio de su colega Octavio Hernández, se trata de “la combinación de tres elementos principalmente, el primero una correcta nutrición para mí es un porcentaje muy elevado de la mejora física, el segundo, los trabajos cardiovasculares, o sea ejercicios como el aeróbico musical, el spirit, la carrera, la natación de larga distancia, cualquier tipo que tenga que ver con el aeróbico en general, que aumentan la capacidad física, pero también mejoran el rendimiento cardiovascular y facilitan el entrenamiento con las pesas, que es el tercer elemento porque aumenta la tasa metabólica, el costo metabólico, incrementa la masa muscular y disminuye el porcentaje de grasas.”

El matancero Gerardo Luis Montoya considera: “Primero que todo deberíamos hacerle una prueba de eficiencia física a esos muchachos, hacerles ver que todo no es tener los brazos gordos, sino que debemos tener el cuerpo completo atlético y marcarles como modelo una figura atlética. Para establecer una rutina hay que partir de la alimentación, del descanso, de las tareas que tú haces diariamente, del tipo de trabajo que realizan. Necesitamos estudiar lo que vamos a hacer...”