

woman

Nº 343 abril 2021
4,95 € Canarias 5,10 €
woman.es

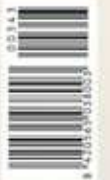
- En portada -
NEUS BERMEJO

Lifting
CORPORAL
.....
SIN DIETAS,
SIN CIRUGÍA

LAS
REINAS
DEL
Catering

DE COLORES
MINIMAL
ARTESANALES

55
ACCESORIOS
QUE ELEVAN
EL LOOK



* CATE BLANCHETT * LAURA PAUSINI * VERÓNICA ECHEGUI *

Saca el látigo

S

i desde fuera lo de mover unas cuerdas te parece una tontería o algo fácil, te retamos a que lo pruebes.

Simplemente, al entrar en la clase y ver a los alumnos agitando las cuerdas formando ondas, como si no hubiera un mañana, mientras un monitor en plan sargento de hierro grita: «Más rápido, más fuerte, dale, más, más», entenderás por qué las battle ropes están consideradas uno de los ejercicios más exigentes, duros y completos que existen. A su favor: se puede adaptar a todos los niveles, de principiante a súper avanzado en función de la intensidad del movimiento, de la distancia entre dónde te sitúas tú y está anclada la cuerda –cuanto mayor sea, más dificultad–, y de la longitud y el peso de esta –suele estar entre los 12 y 25 kilos en función de su grosor–. A partir de ahí «se trata de batir las cuerdas, dibujando ondas cuanto más grandes, rápidas y rítmicas, mejor. Cuanto más suenen contra el suelo, también mejor», explica Sara Álvarez, fundadora y directora de Reto 48.

De esa forma se activan todos los músculos del cuerpo, tonificas y fortaleces y quema muchas calorías, a lo que Sara añade que trabajas la capacidad de concentración: «Hay ejercicios que se pueden hacer pensando en otra cosa, con las battle ropes no, porque tienes que fijar la

EL RETO DE LAS battle ropes

Es uno de los ejercicios más duros, exigentes y completos que existen y está de moda porque tonifican y queman calorías en tiempo récord.

atención dirigida a un punto en movimiento, para que esa cuerda se mueva como un látigo al ritmo adecuado». En cuanto a la parte física: «del tren superior se trabajan mucho los brazos, hombros y espalda; el abdomen, por supuesto, porque lo tienes que mantener activo siempre, aporta fuerza y equilibrio. Y dependiendo de qué posición adoptes, trabajas también el tren inferior.

La más común es el squad, que fortalece mucho las piernas y los glúteos». Además activa el metabolismo, con lo cual es ideal para quemar grasa. Las battle ropes nacieron como rutina dentro del crossfit, pero se “independizaron” y se convirtieron en un entrenamiento funcional HITT, que en algunos centros se practica en sesiones intensivas de 20 minutos y en otros forma parte de un circuito. En Reto 48, nos cuenta Sara que hacen rondas de un minuto alternándolo con otras disciplinas, «porque los primeros 20 segundos todo el mundo se cree Superman, pero los veinte últimos no hay quien mueva la cuerda. Por sí sola es una rutina muy dura, que ofrece resultados rápidos y por eso se ha puesto tan de moda».

“Permite adaptarlo a todos los niveles y formas físicas y se trata de batir las cuerdas (en torno a 12 kg) dibujando ondas cuanto más grandes, rápidas y rítmicas, mejor.”

Sara Álvarez, de Reto 48

”

