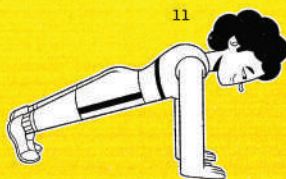


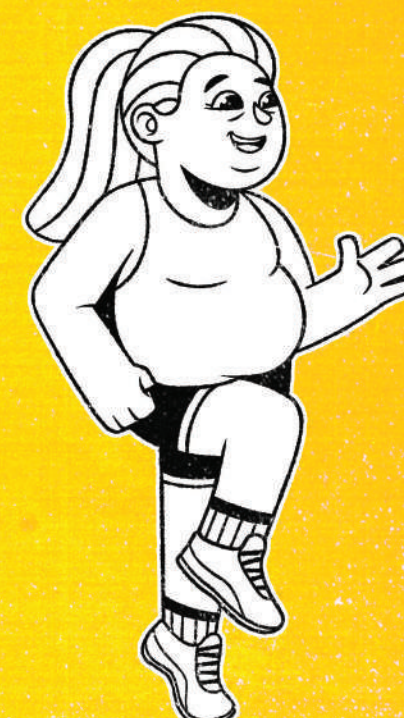
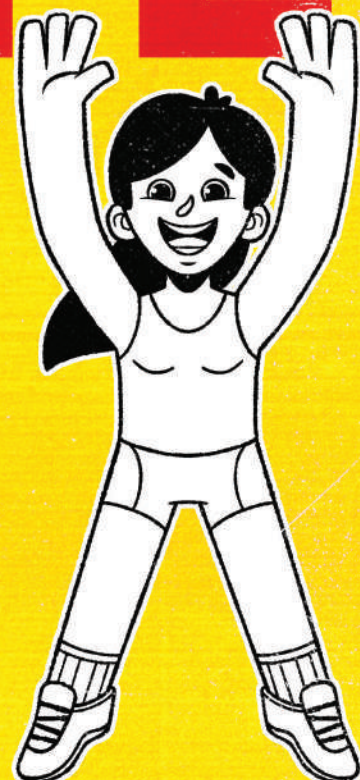
Chilango



GUÍA PARA ACTIVAR EL CUERPO



PONTE PILAS



GUÍA PARA ACTIVAR EL CUERPO

¿Qué piensas si te digo que existe una forma para vivir sin tanto estrés, con más energía, con alegría, que te ayuda a reducir riesgos de enfermedades cardiovasculares, que fortalece tu sistema inmunológico, tus huesos y tu cerebro, y que te hace vivir más y mejor? No, no es magia. Y si no me crees, anímate a realizar una actividad física: camina rápido, brinca, baila, estírate, esfuérzate, medita en movimiento. Respira. Lo único que puede pasarte es que mejores tu calidad de vida y que adoptes este maravilloso hábito que vuelve a las personas saludables y poderosas. ¿Le entras?

POR MELANIE GONZÁLEZ-LÓPEZ

ILUSTRACIONES DE ANDRÉS ZAVALA

No es fácil. No te voy a mentir. Mi relación con el ejercicio ha ido del amor al odio, a la frustración, a la adicción, a la felicidad. Es un ciclo que se ha repetido buena parte de mi vida. Desde niña tomé clases de karate, natación, ballet y gimnasia. Aunque amaba dar vueltas de carro, saltar en el potro y las barras, renuncié y se convirtió en mi sueño frustrado. Durante varios años intenté con el basquetbol, spinning, step, zumba, un poco de yoga, algo de pilates. Al inicio fue un martirio, me cansaba muy rápido, mi elasticidad era nula, mi coordinación, peor y ni siquiera el balón llegaba al aro.

Pero nada de eso me detuvo. Seguí yendo a gimnasios hasta encontrar las disciplinas que me hicieran levantarme temprano sin importar el desvelo, el cansancio, los problemas personales, el dolor de cabeza o simplemente, la pereza y la desidia. Adopté un nuevo estilo de vida y decidí ejercitarme sin pretextos.

Y con objetivos claros: quiero ser más fuerte, más veloz, más flexible, tener una mejor coordinación y mantenerme en equilibrio. Cada una de esas cualidades mejora la vida. Comprobado.

Te digo, sin pretextos. Define un tipo de entrenamiento y acude a uno de los miles de establecimientos que existen por la ciudad, consulta a expertxs y desarrolla tu potencial físico. Para ello creamos esta guía dirigida a personas de todas las edades, principiantes, amateurs, avanzadx, expertxs... para hacerlo solx, en pareja y en equipo. ¿Estás listx?

CONOCE TU CUERPO

Lo primero que debes hacer es escuchar tu cuerpo y conocerlo para determinar tus niveles de flexibilidad, fuerza, resistencia, agilidad y coordinación.

"El objetivo es que por medio del entrenamiento y nutrición deportiva las personas gocen de una vida más sana, combatan el sedentarismo, prevengan enfermedades, y obtengan una vida más saludable y feliz. Compíte contigo mismo y ¡diviértete!", comenta Gustavo Morales

(@coach_gustavo_morales), coach deportivo y nutriólogo con más de 12 años de experiencia en el mundo fitness.

Si algunas enseñanzas nos ha dejado la pandemia por Covid-19, es que un estilo de vida sano evita complicaciones. Y no se trata de caer en el falso argumento de solo comer lechuga o apio y que entres solo pesas cuatro horas al día hasta tener un cuerpo de fisicoculturista. ¡Para nada!

Este mundo ha evolucionado de una forma tan diversa y divertida para que cualquier persona, de cualquier edad, y en cualquier sitio active su cuerpo.

¿QUÉ ONDA CON LA ALIMENTACIÓN?

El ejercicio y la comida son un dúo inseparable en esta aventura. Empecemos por recordar que cada cuerpo es único y, por tanto, la alimentación de una persona no es necesariamente adecuada para otra. Considera también que se pueden tener algunos padecimientos o enfermedades complejas, por lo que siempre, siempre, es recomendable acudir con especialistas.

De igual forma, hay algunas recomendaciones generales. De acuerdo con el nutriólogo Gustavo Morales, lo mejor es comer alimentos que nos gusten, consumir por lo menos cinco porciones de frutas y verduras al día, beber suficiente agua natural, comer de manera pausada.

Si tienes ansiedad por comer, te sugiero que traigas contigo bocadillos saludables como zanahoria, pepino o jícama. Y lo principal: "recuerda que no existen alimentos buenos o malos, solo existen cantidades recomendadas de acuerdo con sus necesidades".

Eso sí, el experto recomienda evitar alimentos fritos, empanizados o capeados; refrescos y jugos industrializados.

EL COMPROMISO ES CONTIGO

El mejor incentivo para activarse es no esperar a que te diagnostiquen alguna enfermedad. "¿Para qué esperarnos hasta que el doctor te diga que estás en riesgo?

HACER EJERCICIO NOS AYUDA A EVITAR PADECIMIENTOS COMUNES, COMO LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN, NOS DA ENERGÍA Y MEJORA NUESTRO ÁNIMO.

4 DE CADA 10

mexicanxs mayores de 18 años realiza una actividad física

AL MENOS 3 DÍAS A LA SEMANA.

2,500

gimnasios y espacios para ejercitarse en el Valle de México

VOLVIERON A LA ACTIVIDAD LUEGO DEL PRIMER AÑO DE LA PANDEMIA.

1,800

millones de dólares es el monto que genera esta industria en México

CIFRAS APROXIMADAS ANTES DE PANDEMIA.

Fuentes: Presentación Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (INEGI, 2021).

International Health Racquet & Sportsclub Association, 2020.

Fotografía: cortesía P&B Studio



Ahora es el momento. No solo como individuos, sino como colectivo, hacernos conscientes de que no podemos jugar con nuestro futuro. Volvemos conscientes de nuestro cuerpo y del mundo que habitamos", expresa la coreógrafa y alquimista corporal, Viridiana Bravo, fundadora del movimiento Preservando el Cuerpo (@preservando_el_cuerpo), modelo de acompañamiento y entrenamiento personalizado.

Este método –explica Bravo–, consiste en la integración del cuerpo, mente y emoción. "Es el estudio consciente del cuerpo de cada persona que busca la coherencia y la integración de cuerpos individuales para formar nuestro cuerpo colectivo". Cuenta que en un inicio era dedicado solo a mujeres "porque el cuerpo femenino está ligado a programaciones de género a partir de un colectivo", sin embargo, la respuesta de hombres fue uno de los grandes hallazgos para Viridiana, quien se da cuenta de que ellos también tienen muchas preguntas sobre cómo preservar su cuerpo y mantenerse emocionalmente estables".

CALENTAMIENTO, FUNDAMENTAL

Enrique Méndez Baltazares (@jesusenrique.mendezbaltazares), con más de 10 años de experiencia en *Body Combat*, *Body Balance* y *Body Pump*, comparte uno de los elementos fundamentales del ejercicio: el calentamiento para evitar lesiones. "Antes de comenzar a entrenar realizar un buen calentamiento de preferencia dinámico para así activar nuestros músculos y lubricar nuestras articulaciones, una vez hecho esto entonces lo aconsejable es ir en progresión de lo más sencillo a lo más complejo, sin prisas, enfocarse primero en la técnica antes que en el peso, mantener un volumen de entrenamiento adecuado, para evitar fatiga excesiva que conlleva la pérdida de la coordinación motriz y a una posible lesión".

ANTES DE ARRANCAR

La eficiencia del entrenamiento se encuentra en la disciplina y en la intensidad. Por ejemplo, si en una hora de gimnasio te dedicas a realizar las rutinas que permite a las personas activarse

con éxito en poco tiempo. Esta técnica de entrenamientos ráfaga se basa en los entrenamientos tipo HIIT, en los que puedes realizar tres ejercicios compuestos de 40 segundos de actividad por 10 segundos de descanso, en tres series.

"Hace unas cuantas décadas, todo giraba en lo aeróbico, pero recientemente hay muchos estudios que demuestran que los entrenamientos HIIT, entrenamientos de fuerza tienen múltiples beneficios a nivel salud y estética", explica el coach Gustavo, al tiempo que señala que una característica de los entrenamientos HIIT es la poca cantidad de recuperación que damos al cuerpo, llevando las pulsaciones al máximo nivel, elevando la frecuencia cardiaca para realizar un entrenamiento más efectivo. Entre sus beneficios: alargan la vida, previenen la osteoporosis, propician la pérdida de grasa corporal y aumentan la masa muscular.

Pero si eres principiante, vete lento, conoce los movimientos, esto te ayudará a evitar lesiones. Siempre ve de la mano de personas expertas. Y no te desespere, disfruta el proceso.

¡A MOVERSE!

ESTA GUÍA TE AYUDARÁ A QUE DE UNA VEZ POR TODAS DESCUBRAS O POTENCIAS ESE ESPÍRITU DEPORTIVO QUE TIENES ESCONDIDO Y DISFRUTES DE ESA LIBERACIÓN DE DOPAMINA QUE TE HARÁ SENTIR PODEROSX, LIBRE E INVENCIBLE.

Estos 10 métodos de entrenamiento incluyen un indicador que te permite descubrir el nivel de resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad, coordinación y equilibrio que podrás desarrollar con cada uno de ellos. ¡Venga, a darle!



RESISTENCIA



FUERZA



VELOCIDAD



FLEXIBILIDAD



COORDINACIÓN



EQUILIBRIO



CICLISMO EN INTERIORES



Descripción. Entrenamiento en bicicleta que puedes hacer en tu casa, en tu jardín o en un gimnasio especializado. Puedes considerar diferentes posiciones de pedaleo para generar diferentes demandas energéticas, y trabajarás varios músculos, mediante niveles de resistencia y velocidad, la escalada, potencia y la recuperación.

Objetivo. Tonificación muscular del tren inferior (piernas, muslos y glúteos), pérdida de peso, mejoramiento de fuerza y resistencia muscular.

Tips. Verificar la posición correcta de la bicicleta, esto es acomodar el sillón, su altura y la del volante acorde a tu cuerpo. Identificar las posiciones de pedaleo básico, escalada, ataques y carreras. Ubica coorrectamente pies, cadera y manos, acorde al ejercicio.

Para iniciar necesitas. Una bicicleta de interiores, hay para todos los bolsillos, pero si no quieres hacer ese gasto porque ya tienes una normal, solo necesitas conseguir un rodillo que se adapte a tu presupuesto, espacio y tipo bici. Hay rodillos magnéticos, de transmisión directa, de fluidos, de rulos o equilibrio.

Fotografía: cortesia Sículo

Lugares para practicar (por zonas de la ciudad)



1. Poniente → Sículo Park

Hay clases en vivo todos los días y miles de personas toman sus clases *on demand*. Además de las diversos formatos con bicicleta, incluso una con DJ ¡en vivo!, en las sucursales de Sículo tienes acceso a clases de barre, yoga, box boot camp y bala. Hay cinco paquetes que van desde una clase hasta 50; y hay dos tipos de membresías: una que te ofrece diversas ventajas como el que puedas reservar tus clases antes que el resto, menor precio en paquetes de clases, y un descuento en tu suscripción anual.

Javier Barros Sierra 540, Torre 2, planta baja. Santa Fe, Álvaro Obregón, IG: @siclo

2. Sur → Sports World Gran Terraza Coapa

Este club está ubicado en una de las plazas más recientes al sur de la Ciudad de México, en Coapa la guapa. Entre las clases que puedes tomar en este gimnasio se encuentran, además de la bicicleta, stretch, core, zumba fitness, entre otras. Calzada Acoxpa 610, Villa Coapa, Tlalpan IG: @sportsworldmex

3. Oriente → Emotion Cycling

Ofrecen una forma diferente de hacer ejercicio en la que no solo entrenas, también te diviertes y sacas lo mejor de ti mientras llegas a tu objetivo con música e iluminación, creando un ambiente de motivación e inspiración.

Río Soto La Marina 66, Paseos de Churubusco, Iztapalapa, IG: @emotioncycling

4. Norte → Go! Fitness

En este gimnasio ofrecen la clase de spinning, entrenamiento aeróbico, al ritmo de la música. Durante cada clase, se van realizando cambios tanto de velocidad, de pedaleo como de intensidad.

El Rosario 1025, Tierra Nueva, Azcapotzalco IG: @GoFitnessMx

5. Centro → FITSPIN

En sus clases de 50 minutos prometen llevar todo tu cuerpo al límite y le darán un giro a tu vida. Manejan cinco paquetes que van desde una hasta 100 clases. Pregunta por su membresía VIP. Si andas por la zona, chécate la sucursal de la colonia Roma.

Tonalá 145, Roma Norte, Cuauhtémoc IG: @fitspinmx

6. Estado de México → Sportium

Esta cadena ofrece alrededor de 80 actividades diferentes para todos los integrantes de la familia. Las clases inician a partir de las 6 de la mañana y terminan a las 21 horas. Hay alberca, aparatos y servicio de regaderas y lockers. Lomas Verdes, Centro Comercial Gran Terraza Lomas Verdes, IG: @sportiumclub

YOGA + CARDIO



Descripción. Implica movimientos inspirados en el yoga pero a un ritmo más rápido. A diferencia del yoga tradicional que se enfoca en técnicas de respiración, el flujo corporal y las posturas, el cardio yoga incorpora movimientos dinámicos que aumentan la intensidad y el ritmo.

Objetivo. Tonificar y fortalecer los músculos, reforzar el sistema circulatorio y el sistema cardiovascular.

Tips. Escuchar tu cuerpo para conocer su nivel de estiramiento. Mantenerse hidratado y ser suave con los movimientos.

Para iniciar necesitas. Un tapete.

Lugares para practicar (por zonas de la ciudad)



1. Poniente → Secret Room Yoga

En este estudio "vibran" con la idea de que el yoga es una disciplina atemporal. Para obtener sus beneficios basta con ser auténtico y fluir, no es necesario crear un estereotipo alrededor de la práctica. Afirman que no importa de qué forma lo hagas, esta actividad te hará sentir diferente y conectado día a día. Las clases son multinivel, los profesores se adaptan a principiantes y avanzados. La prioridad de este club es crear comunidad. Las clases inician a las seis de la mañana. Prolongación Reforma 1196, Lomas de Santa Fe, Álvaro Obregón, IG: @secretroomyoga



2. Norte → Sports World Anzures

Al ser una de las cadenas más grande de gimnasios en el país, además de yoga, aquí tienes acceso a otras clases grupales como bike, power jump, zumba, pilates, entre muchas otras. Por supuesto, hay servicio de lockers y regaderas. Sports World Anzures, Leibnitz 117, Anzures, Miguel Hidalgo, IG: @sportsworldmex

3. Sur → Sukhavati

Este estudio es "un lugar de dicha" y tiene más de 20 años compartiendo los beneficios de practicar yoga. Hay clases presenciales, en línea e híbridas. Manejan membresías trimestrales, semestrales y anuales. Reserva una clase muestra y decídate a mejorar tu vida. Callejón Belisario Domínguez 169, Del Carmen, Coyoacán, IG: @sukhavatiyogamx

4. Oriente → Kalyaan Yoga

Es un estudio de yoga y centro de terapias alternativas que ofrecen bienestar integral de mente, cuerpo y espíritu. Para los interesados también hay actividades de reflexología y barras de access. Fernando Iglesias Calderón 141, Jardín Balbuena, Venustiano Carranza, IG: @kalyaan_yoga_oficial

5. Centro → Green Yoga

Además de clases de yoga presenciales y en línea, en este lugar podrás acudir a retiros presenciales, así como formaciones para instructores de yoga en línea. Ofrecen asesoría en nutrición y estilo de vida. Londres 28, Juárez, IG: @greenyogamexico

6. Estado de México → Dimensión Yoga

Es una escuela de yoga en San Cristóbal y Ciudad Azteca, en el Estado de México. Comparten clases y talleres como *reset mental* y control corporal. Entre otras actividades que puedes practicar en este gimnasio, destacan las recientes clases de salsa, para que luego de meditar incursiones en esta u otra disciplina de tu interés para que complementes tu entrenamiento. Revolución 31, San Cristóbal Centro, Ecatepec, FB: @dimensionyoga

YOGA RESTAURATIVA



Descripción. Se enseña a las personas a ser conscientes de su enfermedad para ayudarlos a mejorar. La clase consiste en un programa de asanas, técnicas de respiración y propuestas de cambio de hábitos para apoyar el alivio y curación de ciertos problemas de salud tales como lesiones de columna vertebral, lesiones de hombros, cadera, nervio ciático, etcétera.

Objetivo. Relajar el cuerpo a profundidad, es ideal para las personas que tienen estrés, cansancio y desean disfrutar de una práctica relajante.

Fotografía izquierda: cortesía Secret Room Yoga
Fotografía derecha: Unsplash-Prateek Jaiswal

Tips. Utiliza accesorios para los diferentes niveles de intensidad, ir de menos a más en tu flexibilidad y siempre mantener una buena respiración.

Para iniciar necesitas. Tapete y bloques de yoga. En caso de que no tengas, puedes ocupar alguna toalla que deberás extender en el piso y otras que puedes enrollar para que funcionen como bloque.

Lugares para practicar (por zonas de la ciudad)



1. Estado de México → Sports World

Aquí encontrarás otras variantes como hatha yoga y vinyasa yoga; pero si quieres probar otras actividades, también hay natación, pilates, zumba, jump, stretch, box y un muro para escalar por si tu curiosidad en el mundo fitness te lleva a esos rumbos. Hay área de cardio, pesas, vestidores, regaderas y lockers. También encontrarás diversas actividades para niñas y niños. Las clases inician a las seis de la mañana. Tecamachalco, Fuente de Molino 49-B, Lomas de Tecamachalco, Naucalpan, IG: @sportsworldmex

2. Sur → Yoga Espacio

Es una red de centros de yoga y meditación en funciones desde 2005. Su misión es enseñar a las personas a generar bienestar de cuerpo, de emociones y de mente a través de estas disciplinas milenarias. Miguel Ángel de Quevedo 969, El Rosedal, Coyoacán, IG: @yoga.espacio

3. Oriente → Ayana Yoga México

Espacio dedicado a impartir clases de hatha yoga, yoga restaurativo, yogilates, vinyasa flow yoga y yoga prenatal; está abierto de lunes a sábado. Zaragoza Manzana 23, lote 13, Benito Juárez, Iztapalapa, IG: @rebecaaguirre89

4. Poniente → Agora Lucis

Este centro ofrece clases presenciales y en línea, además de retiros en Yucatán. Cuenta con una tienda con artículos relacionados con esta actividad. LaFontaine 78, Polanco, Miguel Hidalgo, IG: @agoralucis

5. Centro → Centro Budista de la Ciudad de México

Todo el año hay retiros, festivales, conferencias para todos los niveles en diversas prácticas de meditación. Y, claro, clases en línea y presenciales. Jalapa 94, Roma Norte, Cuauhtémoc, IG: @centro_budista

6. Norte → Yoga Mode Studio

En este estudio creen en el poder de la unidad y la comunidad para fomentar el crecimiento espiritual, físico y emocional. Las clases son grupales para alimentarse de la energía colectiva. También ofrecen yoga para niños y reiki. Juan de Dios Bátiz 415, Lindavista Norte, Gustavo A. Madero, IG: @yoga.modestudio

EN UNA SESIÓN DE
VEINTE MINUTOS
PUEDES QUEMAR MÁS
DE 260 CALORÍAS.
EL CROSSFIT TE HACE
MÁS FUERTE
Y RESISTENTE.

CROSSFIT

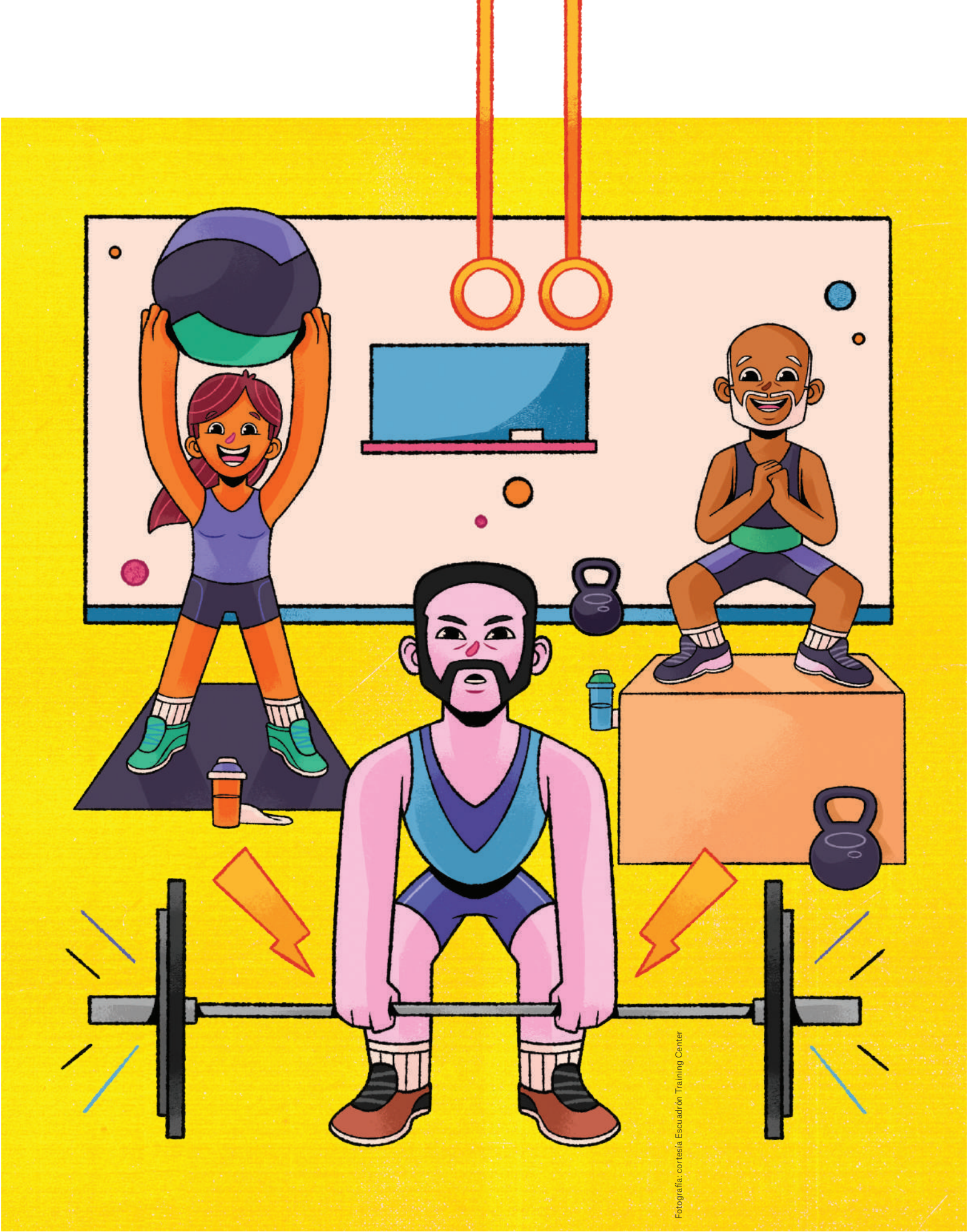


Descripción. Sistema de entrenamiento de fuerza y acondicionamiento basado en ejercicios funcionales de alta intensidad, con el que podrás activar todo tu cuerpo.

Objetivo. Mejorar las diez capacidades físicas más reconocidas en las pesas: la resistencia cardiovascular, energética, la fuerza, la potencia, la velocidad, la flexibilidad, la precisión, la coordinación, el equilibrio y la agilidad del cuerpo. Es una de las disciplinas más completas.

Tips. Trabaja a tu ritmo.

Para iniciar necesitas. Step, pelota medicinal, pasamanos, cuerda, tapete, ligas, remos, pesas, barras.



Fotografía: cortesía Escuadrón Training Center

Lugares para practicar
(por zonas de la ciudad)



1. Centro → Escuadrón Training Center
Su dinámica de entrenamiento es totalmente incluyente, así que no importa tu peso, condición física o edad. Intégrate a una comunidad formada por estudiantes, amas de casa, triatletas, padres de familia, empresarios, corredores... Abren de lunes a viernes de 6 a 22 horas y sábados de 7 a 14 horas. Esta es una buena opción si quieres adentrarte al mundo crossfitero y vives en la zona centro de la capital.
Londres 104, Juárez, Cuauhtémoc
IG: @escuadroncrossfit

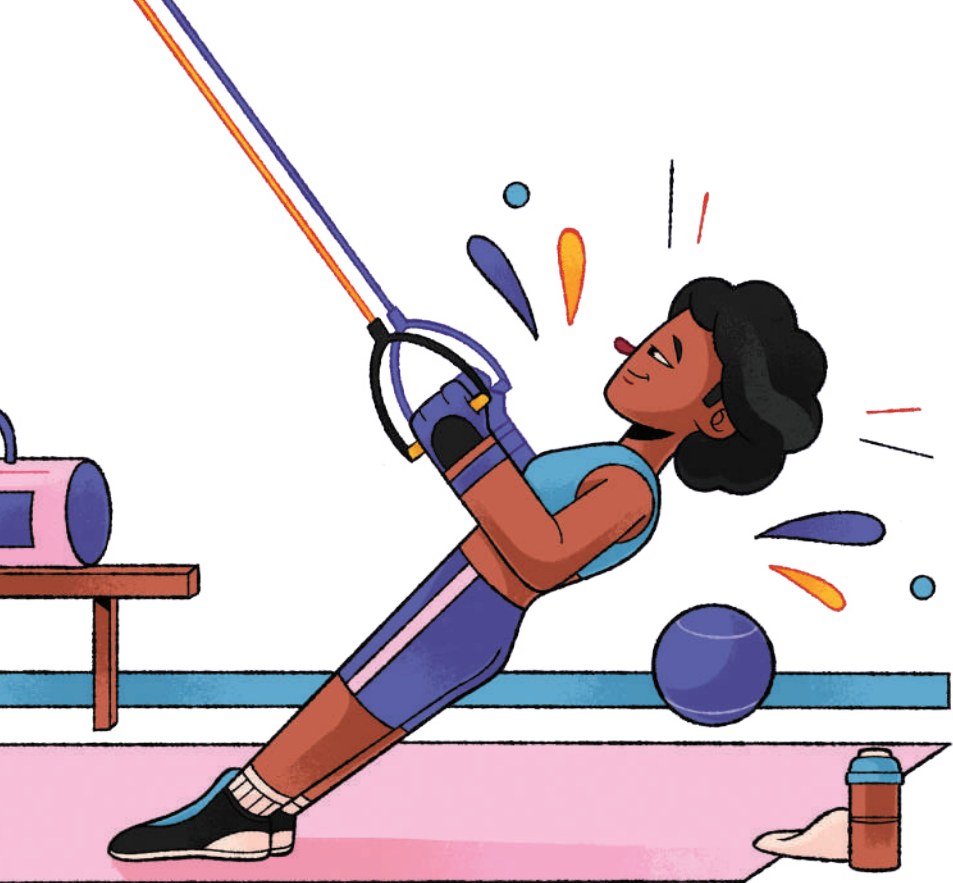
2. Sur → Berserker Training Center
Esta es una buena opción al sur de la ciudad, específicamente en Xochimilco. Sus entrenadores están certificados y especializados en Ciencias del Deporte. Cuentan con clases grupales y entrenamientos personalizados
Calzada México-Xochimilco 4828, Huipulco, Tlalpan, IG: @brskr_training

3. Oriente → Hyperstrong CrossFit
Este lugar tiene 10 años de existencia. Ofrece clases para grupos pequeños, por lo que la atención es más personalizada. Tienen diversas promociones, consúltalas para ver cuáles siguen vigentes y se adaptan mejor a tus necesidades.
Tamemes 8, Central de Abastos, Iztapalapa, FB: @Hyperstrong CrossFit

4. Poniente → Rakun Crossfit
Afirman ser el único Crossfit en la mejor zona de Santa Fe. Si lo que quieres es lograr tus objetivos, mantenerte fit y formar parte de una excelente comunidad, este es el lugar. La primera clase inicia a las 6 de la mañana y la última es a las 22 horas. Así que no tienes pretextos.
Juan Salvador Agraz 40, Lomas de Santa Fe, Contadero, Cuajimalpa, FB: @FitnessDistrict

5. Norte → Enigma Fitness Lindavista
El mejor incentivo de este lugar para este 2023, es que con tu mensualidad tienes acceso a clases ilimitadas de CrossFit y Box, consulta nutricional mensual, entre otros incentivos. Puedes programar una clase gratis.
Eten 628, San Bartolo Atepehuacan, Gustavo A. Madero, IG: @enigma_fitness_

6. Estado de México → República Crosstraining
Todos sus entrenamientos duran una hora, en la que a través de ejercicios de fuerza, gimnasia y resistencia podrás mejorar tu condición física y la funcionalidad de tus músculos mientras te diviertes y alcanzas tus metas.
Plaza Argos, Lomas Verdes, Naucalpan IG: @republica.crosstraining



TRX



Descripción. En este entrenamiento debes aprovechar tu peso corporal para crear la resistencia con la que vas a trabajar. El grado de dificultad depende del nivel de fitness, edad y objetivos marcados, explica el coach Morales.

Objetivo. Mejorar la movilidad, desarrollar la coordinación, la flexibilidad y el equilibrio. Fortalecer la resistencia muscular. Esta actividad también ayuda a mejorar los problemas de la espalda, pues la parte del cuerpo que más trabajas es la musculatura lumbar, los abdominales y todo el pecho.

Tips. Utilizar tu TRX con el anclaje de puerta TRX o tu kit casero de TRX para entrenar en la privacidad y tranquilidad de tu habitación o apartamento. Podrás entrenarte de manera rápida y eficiente.

Para iniciar necesitas. Una banda de suspensión TRX y una superficie donde se pueda anclar de forma segura. Y todo tu cuerpo y energía.

Lugares para practicar (por zonas de la ciudad)



1. Poniente → Orangetheory Fitness

El distintivo de esta cadena con seis sucursales en la ciudad, es su método que se concentra en el desarrollo de tres cualidades fundamentales: resistencia, fuerza y potencia. Cada sesión es de 60 minutos y se basa en intervalos de frecuencia cardíaca, dirigida por coaches capacitados. Además de TRX, este método incluye caminadoras, remadoras, pesas, bosu, mini bands y ab dollys. Incluye un monitor de frecuencia cardíaca para monitorear tu ritmo en tiempo real. Santa Fe 428, Lomas de Santa Fe, Cuajimalpa IG: @orangetheorycdmx

2. Sur → Sport City Coyoacán

Es una de las cadenas de gimnasios más grande del país, hay 27 clubes en todo el territorio mexicano en los que podrás iniciarte en el mundo fitness con las diversas clases que manejan desde las 6 de la mañana y hasta las 21 horas. Miguel Ángel de Quevedo 279, Romero de Terreros, Coyoacán, IG: @sportcity_mx

3. Oriente → STOR gym

Aseguran ser el gimnasio más completo que puedes encontrar en la zona; además de TRX, hay clases de jumping, yoga, box, bike, zumba, pilates y claro el área de pesas y de cardio. Calle Río Aguanaval 2, Paseos de Churubusco, Iztapalapa, FB: @STORgym

4. Norte → Enemy Functional Training

En este estudio de entrenamiento funcional encontrarás planes de 4, 8 y 12 semanas. Los grupos son reducidos para una mejor atención a los usuarios. Si estás en el norte esta es una buena opción. 16 de Septiembre 36, Centro de, Azcapotzalco FB: @Enemy_ft

5. Centro → Body Fitness Pilates

En este lugar podrás trabajar con técnicas provenientes de la gimnasia, ballet y yoga; aseguran que con su método de trabajo, con sólo 45 minutos al día, podrás obtener los resultados deseados. Durango 332, Roma Norte, Cuauhtémoc IG: @bodyfitnesspilates

6. Estado de México → 40 Grados Bikram Yoga

Además de yoga restaurativa y cardio yoga, en este estudio encontrarás variantes como bikram que se realiza a una temperatura de 42° C y humedad del 40 %; y Antigravity que es similar a la danza aérea. El TRX es una actividad en sí misma y también puede ser herramienta para un entremiento más completo. Pregunta por sus horarios e instructores y animate a practicar esta completísima disciplina. Adolfo Ruiz Cortines 247, Lomas de Atizapán FB: @40GradosBikramYoga



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL



Descripción. Según explica el licenciado en Acondicionamiento Físico y Recreación, Enrique Méndez Baltazares, este es un método de entrenamiento que utiliza movimientos multiarticulares y en diversas direcciones para mejorar de forma conjunta nuestro cuerpo. Está orientado a trabajar movimientos musculares y a su vez puede trasladarse a cualquier deporte, actividades de la vida cotidiana e incluso, como rehabilitación de lesiones. Este entrenamiento se puede realizar por series, repeticiones o por tiempo.

Objetivo. Desarrollar y mejorar las capacidades físicas de nuestro cuerpo, como la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la rapidez. Su práctica ayuda a la disminución de grasa corporal, mejora los rangos de movimiento, posturas, equilibrio y coordinación.

Tips. Evaluación (anamnesis) para conocer tus hábitos o ver si tienes alguna lesión o alguna enfermedad cardiovascular que te ponga en riesgo. Realiza un buen calentamiento. Ve en progresión, de lo más sencillo a lo más complejo, sin prisas. Primero enfocarse en la técnica y luego en el peso.

Para iniciar necesitas. Tapete, pesas, barras y discos. Al igual que los equipos anteriores, los puedes encontrar en tiendas deportivas y supermercados. Si lo quieres más casero usa botellas de agua de distintos pesos o bolsas de arroz, frijoles y lentejas con diversos gramajes.

Lugares para practicar (por zonas de la ciudad)



1. Centro → F45 Training Condesa

Señalan que sus rutinas de entrenamiento están diseñadas para unificar los distintos grupos musculares y así ayudarte a moverte mejor y sentirte más fuerte. El objetivo en F45 es quemar hasta 750 calorías por cada sesión de 45 minutos. Tienen clases llamadas The Joker y Hollywood, ¿le entras? ¡Ah! eso sí, además se preocupan por el desarrollo de la comunidad, por lo que tus entrenamientos serán 100 por ciento libres de ego. Manejan distintas membresías, elige la que mejor vaya a tu estilo de vida y animate a mejorar tu estilo de vida. Juan de la Barrera 45, Condesa, Cuauhtémoc IG: @f45_training

2. Sur → Warehouse Functional Fitness Center

Aquí no trabajan como un gimnasio tradicional, su objetivo es que obtengas resultados pasando menos tiempo entrenando, y para ello llevarán tu ritmo cardíaco a tope y trabajarás diferentes grupos musculares en la misma sesión. Cerro de Macuiltepec 39, Campestre Churubusco, Coyoacán IG: @whfunctionalfitness

3. Oriente → Clandestino Gym

Es un centro deportivo familiar, cuenta con área de pesas, crossfit, yoga, box, body combat, zumba, entrenamiento Funcional y clínica de glúteo; hay tres tipos de membresías acorde a tus objetivos. Conoce sus instalaciones. Calle 4 #248-1, Agrícola Pantitlán, Iztacalco IG: @clandestinogymoficial

4. Poniente → Fit4o

Su eslogan es "entrenamiento funcional que sí funciona". En este gimnasio te ayudarán a mejorar tus capacidades físicas a través de ejercicios funcionales. ¿Quieres probar? Hay una clase gratis, su horario es de lunes a sábado. Consulta el mejor horario para ti. Plaza Lídice, Héroes de Padierna 132, San Jerónimo Lídice, Magdalena Contreras FB: @estudiofit40

5. Norte → VMF Training Center Vallejo

Es un centro especializado en el entrenamiento funcional en México, aunque también ofrecen Parkour para niños, Capoeira, área de pesas y box. Calzada Vallejo 1557, Ampliación Progreso Nacional, Gustavo A Madero FB: @hvmrefuncional

6. Estado de México → Gym Sport 4U

Un plus es que es de los pocos gyms que inician actividades a las 5 de la mañana. Tiene área de pesas y de cardio, ofrecen crossfit, zumba, box y un sauna de calor seco para después de tu entrenamiento. Avenida de las Bombas Mz. 6 Lt. 11, Mexicanos Unidos, Ecatepec FB: @GymSport4U

BAILE



Descripción. El baile, o movimiento del cuerpo generalmente con música, se utiliza como forma de expresión, comunicación e interacción social. Hay tanta diversidad que va desde clases de salsa, jazz, danzón, tango hasta la clásica clase de zumba, ballet, lole dance, twerk. Es cuestión de que pruebes y elijas cuál o cuáles son las ideales para ti. ¡Experimenta!

Objetivo. Mejora tu sistema cardiovascular, quemas calorías, reactivas tus músculos, desarrollas la coordinación, estimulas el buen humor y la relajación.

Tips. Inicia con ritmos que te gusten, que te motiven, baila frente al espejo y prueba diferentes ritmos. ¡Seguro encontrarás el que más te motive!

Para iniciar necesitas. Ganas de bailar y mucha energía. No pasa nada si a la primera no te salen los pasos. Usa tenis. Y si lo deseas, puedes ir en pareja. Si decides buscar clases en línea, hay muchas opciones, checa ritmos, horarios y listo, a sacarle brillo al piso.

Lugares para practicar (por zonas de la ciudad)



1. Centro → Salsafición

Academia de baile que ofrece clases de salsa, bachata y otros ritmos. Visita sus sucursales en la Roma y Coyoacán y reserva una sesión en línea o presencial. Este sitio también ofrece clases grupales para que te lances con tu banda a sacarle brillo al piso y aprender esos movimientos que te convertirán en la sensación de todas las pistas. Más que un entrenamiento, esta actividad ayuda a la coordinación y seguro que sales con amigas y amigos con quienes querrás bailar en todos lados.
Medellín 43, Roma, Cuauhtémoc
IG: @salsaficionx

2. Sur → Káosz Studio

Es un estudio profesional de *pole dancing*, en el que encontrarás diversos estilos como *lole fitness*, contemporáneos *lole*, exóticos *lole* e incluso *stretching*. Hay clases para principiantes, intermedios y avanzados.
Avenida La Garita 187, Villa Coapa, Tlalpan
IG: @kaoszstudio

3. Oriente → Dance Spirit Studio

Aquí encontrarás clases de jazz, danza aérea, afro dance, twerk, ballet, baby ballet, belly dance, por mencionar algunas disciplinas. No importa tu género, edad o nivel de baile, aquí son bienvenidas todos y todas.
Luis Hidalgo Monroy 597, Local 2, Plaza San Miguel, Iztapalapa, IG: @dance.spirit.studio

4. Poniente → Pointé Academia de Danza

Con más de diez años de experiencia, esta escuela cuenta con maestras altamente calificadas para diferentes disciplinas. Conoce sus instalaciones y toma una clase gratis.
Ejercito Nacional 728, tercer piso, Polanco, Cuauhtémoc, FB: @pointeacademiadedanza

5. Norte → Academia de danza árabe Hya-a

Clases para personas de todas las edades. Si quieres adentrarte al mundo árabe, esta es tu opción; solo alista tus *leggings* o pants, tenis y tu fajilla de monedas. Tiene más de 23 años de tradición.
Eduardo Molina 6615, San Pedro El Chico, Gustavo A. Madero
FB: Academia de danza árabe Hya-a

BAILAR QUEMA CALORÍAS, FORTALECE EL SISTEMA MUSCULAR, APORTA BENEFICIOS A LA SALUD MENTAL Y NOS PERMITE CONOCER NUEVAS PERSONAS.

6. Estado de México → Roxana Amar al Sahara (escuela de danza)

En esta escuela de danza puedes aprender a bailar K-Pop, baile de salón, bachata, pole dance, twerk, belly dance y danza aérea. Pregunta por sus horarios de clase y animate a moverte con estilo.
Adolfo López Mateos 84-A, Jardines de San Mateo, Naucalpan
FB: @roxanaamaralsahara.escoladedanza

PILATES



Descripción. Esta actividad ha demostrado tener un valor incalculable; no solo resulta benéfico para personas que quieran tener o mantener una buena condición física y mental, también es un importante complemento a la práctica deportiva y a la rehabilitación física, explica Gustavo Morales.

Objetivo. Fortalecer tu cuerpo y tu mente desde la parte más profunda hasta la más superficial, aumentando y uniendo el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental, la relajación y la respiración. Es una disciplina que combina técnicas de gimnasia, ballet y yoga, detalla el coach Morales.

Tips. Comenzar con ejercicios suaves. No te exijas un nivel mayor de flexibilidad. Siempre inhala por nariz y exhala por la boca. Sé constante. No te rindas.

Para iniciar necesitas. una pelota, un tapete, aro, bloques, cilindro, de entrada. Y claro, las máquinas para pilates, que puedes encontrar en gimnasios o estudios.

Lugares para practicar (por zonas de la ciudad)



1. Poniente → Pilates and Barre Studio

En este club utiliza una combinación de ejercicios que ayudan a obtener movimientos de calidad, que mejoran la postura, la elasticidad, y fortalece y tonifica los músculos. Los ejercicios son para varios niveles con el fin de evitar lesiones. “Siéntete mejor en 10 sesiones, luce mejor en 20 sesiones y transforma por completo tu cuerpo en 30 sesiones”. Puedes reservar tu clase con el instructor de tu preferencia, consulta su web y sus redes sociales.

Prolongación Paseo de la Reforma 215,
Paseo de las Lomas, Álvaro Obregón
IG: @pbstudiomx

2. Norte → Pilates Boutik Wellness & Fitness

Estudio fitness enfocado en Pilates Reformer, dirigido a personas que desean actividades diferentes y que busquen obtener resultados potencializando el tiempo que invierten. Su misión es contribuir a establecer estilos de vida saludables.

Bogota 648 quinto piso, Lindavista,
Gustavo A. Madero, IG: @pilatesboutik

3. Sur → Universo Pilates Reformer

Este estudio se distingue por ser el único que da clases presenciales a distancia de Pilates de piso y estilo Reformer. Las clases las manejan por múltiplos de cuatro, pueden ser que de cuatro, 12 y 16 al mes. Las sesiones inician a las 7 de la mañana y terminan a las 21 horas.

Cafetales 1763, Hacienda de Coyoacán,
Coyoacán, IG: @universopilates.villacoapa

4. Oriente → Kinesphera Pilates Studio CDMX

En este estudio ofrecen clases de pilates tradicional y pilates prenatal, actividad que ayuda al cuerpo a prepararse para el nacimiento del bebé. Pregunta por sus clases personalizadas.

Retorno, 21 de Genaro García 19
Jardín Balbuena, Venustiano Carranza
FB: @kinespherapilates

5. Centro → Índigo Studio

Estudio que ofrece la modalidad Reformer. Utiliza el método Merrithew y cuenta con instructores certificados. Ofrece más de 500 variaciones de ejercicios para personas de todas las edades.

Versalles 88, Juárez, Cuauhtémoc
IG: @pilates_indigo_studio

6. Estado de México → Control Pilates

En este estudio de pilates puedes entrenar de forma segura, sin impactos para la columna ni las articulaciones. Consulta sus horarios y reserva una clase en sus instalaciones. También tienen la modalidad en línea.

Circuito Circunvalación Poniente 146, local 4,
Ciudad Satélite, Naucalpan
FB: @controlpilatesatelite

CALISTENIA



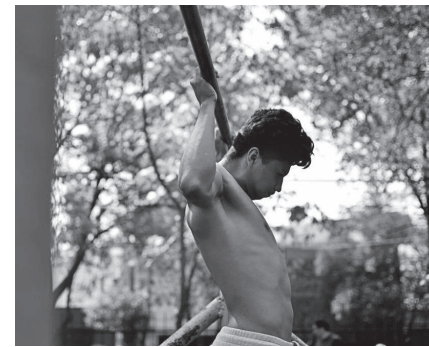
Descripción. Es un entrenamiento de resistencia con tu propio peso corporal. Está diseñado para mejorar la fuerza, flexibilidad, agilidad, equilibrio, coordinación y acondicionamiento aeróbico, es decir, casi todas las habilidades que necesitas para estar en forma, explica Enrique Méndez, entrenador en diversos gimnasios como el Smart Fit.

Objetivo. Ganar fuerza física, flexibilidad y agilidad, y perder grasa corporal.

Tips. Realiza ejercicio con peso concentrado y del core (o zona central del cuerpo).

Para iniciar necesitas. Tu cuerpo y barras de entrenamiento.

Lugares para practicar (por zonas de la ciudad)



1. Norte → Barras Los Galeana

Si te lo propones seguro te pones bien mamá Dolores. Esta comunidad toma su nombre del parque donde se reúnen. Se entregan reconocimientos y se organizan actividades para toda la familia. Acude un fin de semana y te encuentras a la banda. Deportivo Hermanos Galeana
José Loreto Fabela 190, San Juan de Aragón
séptima sección, Gustavo A. Madero
FB: Barra los galeana



2. Sur → Segundo Aire

Este es un grupo especializado en la enseñanza y difusión de la calistenia. Además ofrece clases de parkour para niños y jóvenes. Una gran opción para les peques que viven al sur de la ciudad. checa sus redes y pide informes.
El Coras 297, Ajusco, Coyoacán, FB: @TeamE2A

3. Poniente → Barras San Francisco BSF

A este grupo acuden mujeres, niños, niñas, adolescentes y personas de todas las edades que trabajan con todo lo que tengan a la mano, incluso las ramas de árboles del Parque San Francisco.
Carretera Al Olivo 23, Huizachito, Cuajimalpa
FB: Barras San Francisco bsf

4. Oriente → Calistenia CDMX

Para quienes se integren a este grupo, el coach ofrece clases personalizadas. Consulta sus redes y pide más información. Las clases y activaciones suelen ser en distintos parques de la Ciudad de México.
Presidente Plutarco Elías Calles 55, Iztacalco
IG: @calisteniacdmx

5. Centro → Hidden Bars

Este club de calistenia cuenta con instructores para cada clase y está dirigido a personas que se ubican en el nivel cero, hasta profesionales. Cuenta con terraza, cafetería y puedes preguntar por los planes de nutrición.
Abraham González 93, Juárez, Cuauhtémoc
IG: @hidden.bars.mx

6. Estado de México → EK Bars

El lema de este club es “El dolor más grande es el de rendirse”. Acá ofrecen clases de funcional, calistenia, HIIT, kettlebell y Animal Flow. Ofrece clases progresivas usando el peso corporal a través de ángulos y posturas.
San Mateo, Metepec, FB: @EKBars.MX



POWER JUMP (TRAMPOLÍN)



Descripción. Es un entrenamiento en el que trabajas piernas, muslos y glúteos, además de coordinar el tren superior (pectorales, brazos, hombros y abdominales) a través de equilibrio, diversión y entrenamiento.

Objetivo. Quemar calorías, fortalecer tu tren inferior y reducir grasa corporal.

Tips. Comenzar con el nivel uno. Familiarizarse con el trampolín y entrenar en la superficie elástica. Diferenciar grupo 1 y grupo 2 de técnica de pisada.

Para iniciar necesitas. Un trampolín y espacio para ponerlo en casa, o inscribirte a un sitio especializado en la ciudad.

**LAS RUTINAS DE
POWER JUMP
BRINDAN EQUILIBRIO
FÍSICO, MENTAL
Y FLEXIBILIDAD.**

Fotografía: cortesía Boundfit

**Lugares para practicar
(por zonas de la ciudad)**



3. Poniente → Go Fitness

En los gimnasios de esta cadena, el trampolín es una actividad por sí misma y un complemento de entrenamientos más complejos que aporten a la resistencia muscular. En la sucursal de San Ángel cuenta con un amplio salón para esta actividad.

Revolución 1601, San Ángel, Álvaro Obregón
IG: @GoFitnessMx

4. Oriente → Mara Sport

Este club tiene unas instalaciones apropiadas para el desarrollo de esta actividad y un alto nivel deportivo gracias a su staff de instructores capacitados en distintas disciplinas que ayudan a crear un entrenamiento completo.

Ferrocarril Río Frío 180, Agrícola Oriental, Iztacalco, FB: @MaraSportAgricolaOriental

5. Centro → Snap Fitness

Este club está abierto 24/7 para que puedas entrenar a la hora que quieras. Checa los horarios de las clases de powerjump para no perderte al instructorx en turno. Consulta sus redes y reserva una clase muestra. Checa otras actividades.

Parques Plaza Nuevo Polanco Local 15, Lago Alberto 442, Anáhuac primera sección, Miguel Hidalgo, FB: @SnapFitnessNuevoPolanco

6. Norte → Sports World Lindavista

En esta sucursal tienes acceso a una gran variedad de amenidades incluyendo alberca. Cuenta con amplios salones con trampolines y accesorios para tu rutina de power jump.

Fortuna 334, Capultitlán, Gustavo A. Madero
IG: @sportsworldmex

1. Estado de México → Boundfit

En este gimnasio se ha diseñado un sistema de entrenamiento pensado en el cuerpo de las mujeres. Durante 55 minutos se trabajan los músculos de pies a cabeza a través del uso del trampolín, con rebote suave y amortiguando el impacto para las rodillas. Estimula la pérdida de peso, fortalece el sistema cardiovascular y aporta al equilibrio corporal y mental. Reserva en línea con diversas instructoras o acude a sus instalaciones y preguntar por sus membresías que incluyen actividades virtuales y entrenamientos en vivo.

Fernando Leal Novelo 4, Ciudad. Satélite, Naucalpan, FB: @boundfitmethod

2. Sur → Sportium Coapa

Franquicia con varias sucursales por toda la ciudad. Consulta sus horarios y todas sus actividades e inicia el año pegando de brincos.

Calzada de los Tenorios 36, Fraccionamiento Rinconada, Tlalpan, IG: @sportiumclub



LA VIDA A TROTE

Correr es primitivo. Correr es democrático.
Correr es genético. Correr es privado, público,
cotidiano y saludable. Correr es una actividad
social, cultural y espiritual.
Correr para explorar.
Correr para descubrir. Correr para compartir,
para celebrar. Correr para hacer comunidad,
para conectar con el entorno, con una misma
y con las personas que corren a nuestro lado.
Correr para existir y para resistir.
Correr para ser libres.

POR VALERIA CASENAVE

FOTOS DE AIRE LIBRE Y EDGAR GARCÍA ALVA

CORRER MEJORA NUESTRA VIDA

Para correr solo necesitas tu cuerpo y un par de tenis. Correr activa el sistema cardiovascular y pulmonar, fortalece los huesos, regenera los músculos y nos hace mentalmente más fuertes y creativos. Correr produce endorfinas. Las endorfinas interactúan con los receptores del cerebro que reducen la percepción del dolor y generan tolerancia al estrés, a la ansiedad, mejoran el sueño y elevan la autoestima

Cada vez que corremos, tomamos la ciudad. Una ciudad que abraza a sus corredores deja de ser temible.

En la Ciudad de México puedes correr solo, pero también puedes hacerlo con alguno de los equipos de corredores que cruzan sus caminos los miércoles en la segunda sección de Chapultepec; o que corren en comunidad los sábados y domingos del Bosque de Tlalpan a Reforma, que se cierra al paso vehicular hasta las dos de la tarde para que, en lugar de autos, sus carriles sean ocupados por familias, corredorxs, ciclistas y perritos.

El Sope, Cuemanco, Gandhi, Viveros de Coyoacán, Parque Tezozómoc, Chapultepec, Masaryk, la pista de Tlalpan, Parque Bicentenario, la Mexicana, Ciudad Universitaria, el Ocotal, la Pila, el Ajusco, los Dinamos, el Paso de Cortés, el Parque Ecológico de Xochimilco... Todos son grandes lugares para correr y cada día somos más y más personas que salimos a tomarlos.

Día tras día crece un movimiento que recorre las venas de cada ciudad dispuesta a transformarse. Correr hace que, todos los días cuando suena tu reloj, te redefinas, elijas poner un pie fuera de la cama, vestirse de manera adecuada y te lances a activar tu cuerpo.



CORRER EN EQUIPO

Para los que inician con el hábito, integrarse a un equipo de corredores es una forma de entender más rápido de qué va la felicidad de andar a trote. Y para los que tenemos más experiencia, ofrece la posibilidad de seguirle el paso a personas que ayudan a sacar lo mejor de unx, cada mañana de entrenamiento.

“Superarse a uno mismo o perder: no hay más opciones”, escribe Murakami en *De qué hablo cuando hablo de correr*. Al terminar tu rutina, te hidratas, te estiras, te quitas los tenis. Te sientes feliz.

El día de la mayoría aún no comienza, mientras que el tuyo inició hace ya un par de horas en las que descubriste un edificio remodelado en el Centro Histórico, las extraordinarias ramas y raíces de algunos árboles de Chapultepec, las limpias banquetas de Polanco y las luminarias de Reforma que alumbran el ritmo de tus zancadas.

LA OMS RECOMIENDA

"Las personas entre 18 y 64 años deberían realizar actividades físicas aeróbicas moderadas de 150 a 300 minutos; o actividades físicas aeróbicas intensas de 75 a 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana; también deberían realizar actividades de fortalecimiento muscular moderadas o más intensas que ejerciten todos los grupos musculares principales durante dos o más días a la semana, ya que tales actividades aportan beneficios adicionales para la salud".





CORRER ES EVOLUCIÓN

Cuando pienso en por qué sigo corriendo y por qué busco mejorar en esta disciplina, creo que la respuesta es muy personal, pero también hay algo en común entre quienes compartimos esta pasión: queremos ser mejores que nuestras versiones de ayer.

Lo único que podemos hacer es transformarnos mediante perseverantes repeticiones e incorporar esos procesos hasta que formen parte de nuestra personalidad. Otra vez Murakami dando en la tecla.

Los hábitos funcionan de la mano de la plasticidad neuronal: si haces algo todos los días, después de veinte días de repetirlo, tu cabeza y tu cuerpo te lo van

a pedir al día veintiuno, haciendo que tu corteza frontal descanse porque lo identifica como una acción en la que ya no tiene que trabajar.

El running te mete en un círculo virtuoso: entrenas, te sientes bien con tu cuerpo, descubres que rompes con las ideas que no eran las mejores, duermes plácidamente, te alimentas bien, te hidratas mejor y al final del día rindes más.

Para avanzar en esta disciplina también hay que fallar, porque fallar es parte del proceso de aprendizaje, crecimiento y evolución: hasta que no se te desate la aguja en una carrera, no aprenderás a asegurarte dos veces de que estén bien atadas.

MARATONES EN EL MUNDO

- Tokio: marzo 4
- San Pablo: abril 2
- Bostón: abril 17
- Londres: abril 23
- Santiago: mayo 7
- Ciudad de México: agosto 27
- Buenos Aires: septiembre 17
- Berlín: septiembre 24
- Nueva York: noviembre 1

EN BUSCA DE INSPIRACIÓN

Recuerdo esa secuencia del Maratón de Nueva York de 1994: últimos dos kilómetros, todo son aplausos, los dos corredores mexicanos lideran la carrera, uno de ellos abandona la recta trazada y dobla la derecha. En un error visual, sigue a una cámara de TV en lugar de continuar la ruta original. El corredor se da cuenta de que perdió el camino. Da la vuelta y aprieta el paso. A un kilómetro parece todo perdido. Benjamín lidera la carrera y Germán intenta recuperarse, saca fuerzas no sé de dónde, acelera, supera a Benjamín, corre su último kilómetro en 2:40 minutos y gana la carrera. Me refiero a Benjamín Paredes (@benjaparedesm) y a Germán Silva (@germansilvacorre), dos de los más grandes corredores mexicanos de todos los tiempos.

Paredes es leyenda en Ecatepec y durante su carrera como profesional fue uno de los maratonistas más reconocidos, con una medalla de oro en los Juegos Panamericanos de 1995 y ganador del Maratón de la Ciudad de México en 1997. Germán Silva es poblano y un gran corredor de fondo. Ganó el maratón de Nueva York en 1994 y 1995 con tiempos de 2:11:21 y 2:11:00, respectivamente.

Cuando veo videos de ese día, entiendo que correr también es un deporte en equipo: sin uno de los dos no hubiera sido posible esa carrera inolvidable para el atletismo mexicano y esa gran cultura corredora que forjaron en las nuevas generaciones, que destaca por la entrega, la disciplina y la capacidad de apretar el paso hasta el último aliento, y llegar primero a la meta.

**SILVA Y PAREDES
SON DOS LEYENDAS
DEL ATLETISMO
MEXICANO QUE
AHORA ENTRENAN
A JÓVENES QUE
QUIEREN SER
PROFESIONALES.**

LA VIDA
A TROTE







CORRER ESTÁ EN LOS GENES

Para evolucionar, el ser humano tuvo que trasladarse, explorar, descubrir, recorrer grandes distancias a paso veloz, con ritmo, persistentemente. Corremos, pues, para conocer los territorios, para conocer los límites del cuerpo y de paso, corremos para socializar.

Correr es la mejor forma de descubrir los secretos de una cultura, de un territorio y de conectar con uno mismo y con las personas con quienes trotamos. Es una forma de conectar con el entorno. Si bien es una práctica personal e individual, en la que nuestro cuerpo es el que está en movimiento y en constante autoconocimiento, correr

acompañados nos ofrece uno de los encuentros más honestos y profundos entre las personas que comparten esta actividad. No hay egos ni banalidades.

“Correr en grupo permite acercarnos, nos baja las barreras y la charla empieza a profundizar. Nada de *small talk*. Cuando corres acompañado se crean lazos importantes, se comparte la vida misma, y no hay ninguna otra actividad en la que una persona adulta pueda conocer a otras de manera profunda”, apunta Mauricio Díaz Arellano Curts, cofundador de Aire Libre, iniciativa chilanga que ofrece experiencias y crea comunidad entre corredores y senderistas de México y el mundo.

EXPLORAR LA CIUDAD

A trote también podemos descubrir y apreciar la inmensidad de nuestra ciudad, su geografía, y sus volcanes. Conocer los barrios, sitios y monumentos históricos de la megalópolis, su infraestructura, su gente, sus secretos. Todo esto se nos revela a trote, y a trote entendemos su configuración.

En la Ciudad de México existen cientos de *crews* que conforman una de las comunidades de *runners* más grandes de América Latina. En esta zona se corre y se entrena a unos 2,400 metros a nivel del mar y, aunque parece duro, ese esfuerzo diario *da alas* cuando se corre en cualquier otro lugar del planeta.

Con su base de operaciones en la capital del país, Aire Libre trabaja desde hace ocho años para que las personas puedan “bailar con la tierra”: conocer el entorno en que viven y conectar con un *mismx* y la naturaleza. Además de explorar la cultura propia de cada territorio.

“Diseñamos experiencias alrededor de la Ciudad de México y algunas rutas fuera del país. Nuestras actividades no son carreras o competencias, sino oportunidades para alejarse del ruido de la vida urbana y conectarse con uno mismo en la naturaleza. La condición física mínima requerida es poder caminar bien, tanto cuesta arriba como cuesta abajo. Normalmente nos dividimos en

subgrupos según el nivel de forma física y a cada grupo se le asigna un guía local que conoce muy bien la ruta. Además, siempre habrá un guía que se queda atrás del último participante del grupo”, explica el cofundador de Aire Libre.

Sal, corre por sus calles, parques y deportivos que hay en cada alcaldía. Si lo que buscas es vivir una experiencia de conexión profunda con la naturaleza, en los alrededores existen lugares que te sorprenderán. Corre, conquístatos.

RUTAS ALREDEDOR DE LA CDMX

- **Travesía Nevado-Valle**
Valle de Bravo, Estado de México
Nivel: Senderistas intermedio
Febrero 4-6, abril 7-9, septiembre 15-17, diciembre 8-10
- **Senderos de los Monjes**
Desierto de Los Leones, Ciudad de México
Nivel: Senderistas y corredores principiantes - intermedio
Febrero 18, mayo 6, agosto 5-6

- **Mujer Montaña Iztaccíhuatl**
Santa Isabel Chalma, Iztaccíhuatl (experiencia solo para mujeres)
Nivel: Senderistas y corredoras intermedio
Marzo 11-12
- **Último Río Libre**
Los Dinamos, Ciudad de México
Nivel: Senderistas principiantes
Abril 1, agosto 12

- **Volcanes Sagrados**
Nevado de Toluca
Nivel: Corredores intermedios - avanzados
Abril 29-30

Más info visita airelibre.run

EL PRIMER CREW EN CDMX
Entre los corredores de la Ciudad de México hay un grupo de referencia: Juanson Running (@juanson_running). Según Mauricio Díaz, Juanson es el primer grupo de corredores que se organizó en el país según la influencia de los equipos de Nueva York y otras ciudades del mundo, lo que permitió consolidar esta actividad como punta de lanza de industrias creativas que potenciaron su alcance a través de las redes sociales.

“Juanson es la génesis de los movimientos en México y eso fue hace unos 15 años. El punto de encuentro era el Sope, en Chapultepec, y de ahí corríamos al Zócalo y de regreso. Íbamos a la Marquesa, al Desierto de los Leones y otros lugares cercanos”, recuerda Mauricio Díaz, quien se inició como corredor con este equipo. El movimiento ha evolucionado y ahora hay más grupos por todas las ciudades del mundo. *Crews* que invierten en diseño, branding y corren en comunidad.

PARA PRINCIPIANTES, CREWS DE CORREDORES EN LA CDMX

Con estos equipos seguro que echas a correr por toda la ciudad. Además, cuentan con coaches especializadx y recorren diversas rutas por la Ciudad de México y sus alrededores. ¡Únete al movimiento!

CENTRAL DE CORREDORES
@centraldecorredores

261
@dos_seis_uno

BLACK FLYING FOXES
@blackflyingfoxes

HALCONES
@halconesachillesmexico

GARRA AZTECA
@garra_azteca

PROYECTO PINOLE
@proyectopinole

EQUIPO BENJAMÍN PAREDES
@benjaparedesclubdecorredores

METTA RUNNING HOUSE
@mettarunninghouse

QUIERO RUN
@quierorun

RR CONECTA
@rrconecta

YO MARCO RUNNING
@yomarcorunning

AMIGOS DE LOS VIVEROS
@amigosdelosviveros

MONKEYS RUN CREW
@mnksruncrew

TURTLE RUNNING CREW
@turtlerunningcrew

UMBALI RUNNING MEXICO
@umbalimexico

CORREDORES BALAM
@corredores_balam

AZ 10 RUNNING CREW
@az10running

DASH RUNNING SQUAD
@dashrunningsquad

DROMO
@dromoruncrew

CLIQUÉ RUN CLUB
@cliquerunclub

POLO RUNNING TEAM
@polorunningteam

TEMPO RUNNING CREW
@tempo.rc



TIPS PARA PRINCIPIANTES

Fitting. Es la posibilidad de que un experto evalúe tu pisada y con eso te dé una recomendación de calzado ideal. Puedes acudir con: Miguel Girón (@totalsportclinic) Fit Med (@fitmedmx) Innovasport (@innovasport).

Vaselina en los pies. Así como suena. Antes de ponerte la calceta aplica vaselina en tu pie, eso hará que los puntos de contacto con el tenis no te lastimen durante el recorrido.

Hidratación: si vas a correr o no, siempre es importante tomar por lo menos tres litros de agua diarios. Los músculos se esfuerzan al correr y si están bien hidratados bajas la posibilidad de lesionarlos. No cuentan café, sopas ni jugos.

PARA EXPERTXS, CORRER POR TODO MÉXICO

Competencias extenuantes, a más de 2,000 y hasta 3,000 metros de altura, en terrenos rocosos pero con unas vistas espectaculares. Las mejores competencias a campo traviesa se organizan todo el año. Si te sientes listo para el desafío, vas.

ULTRA-TRAIL DE MÉXICO
Febrero 18-19
Xicotepec, Puebla
20 Km, 35 Km y 50 Km
IG: @utmex

TRAIL DE LA MIXTECA OAXAQUEÑA
Junio 2023
San Mateo Tlapiltepec, Oaxaca
12 Km y 30 Km
IG: @traildelamixteca

TRAIL RUN HIDALGO
Septiembre 9
Transnavajas, Hidalgo
120 Km
IG: @trailrunhidalgo

GRAN CARRERA DEL DESIERTO
Octubre 22-23
Puerto Peñasco, Sonora
10 Km, 25 Km, 25+25 Km y 75 Km
IG: @grancarreradeldesierto

ULTRAMARATÓN SIERRA MIXE
Noviembre 2023
Totontepec Villa de Morelos, Oaxaca
15 Km, 30 Km, 53 Km, 100 Km
IG: @ultramaratonsierramixe

UTMB PUERTO VALLARTA
Noviembre 3-5
Puerto Vallarta, Jalisco
20 km, 30 km, 50 km, 70 km y 100 Km
IG: @mexicobyutmb

TIPS PARA EXPERTXS

Prueba de esfuerzo. Una vez al año para determinar a qué ritmo debes correr para conocer tus umbrales aeróbico y anaeróbico, mejorar tus entrenamientos y áreas de potencia.

Recuperación. Durante los veinte minutos posteriores a tu entrenamiento, come una porción de proteína. Esto hará que puedas terminar de elongar e hidratarte, mientras tus músculos se recuperan.

Suplementación. Es tomar píldoras con nutrientes para aumentar la potencia, retrasar la fatiga y ayudar a la recuperación, más rápido que con alimentos naturales. Acá tres nutriólogas que te pueden ayudar: Estefi Basaldúa (@nednutricion) Celia Peniche (@nutricion_dinamica) Ivonne Vargas (@bullsharkfit).

COMPÁS

¡Ya está disponible la segunda edición de Compás!

300 escuelas

+ información y herramientas de valor para familias e instituciones educativas.

Adquiere-la en punto de venta*

#EncuentraLaEscuelaParaTi

UN PROYECTO DE
Chilango

*Sala Centurion de American Express, Salón Beyond Banamex, Sanborns, Museo Rufino Tamayo, Librería Profética, Museo Banco de México, Voceadores, Mega Comercial Mexicana, Fresko, City Market y Chedraui Selecto.

SUSCRÍBETE



¿QUIERES LLEVAR LA REVISTA EN TU
CEL O COMPUTADORA A DONDE ESTÉS?
SUSCRIPCIÓN DIGITAL: \$200.00 POR 12 MESES



LLÉVATE 15 REVISTAS PAGANDO SOLO 12
SUSCRIPCIÓN ANUAL: \$564.00



[HTTPS://SUSCRIBETE.CHILANGO.COM](https://suscribete.chilango.com)



LOS JUEGOS DEL HAMBRE

PEDRO REYES

IG: @PITERPUNK

Café, dulce café

Con un espresso martini en mano, platicaba con un amigo en la barra de un conocido bar. Hablábamos del resurgimiento del martini a base de vodka y licor del café, y de su intento por posicionarse cerca del rey de los cocteles con café para los chilangos: el carajillo. La verdad es que está lejos. La manera en que permeó el carajillo entre los capitalinos es un fenómeno digno de estudio: existen restaurantes que hacen más dinero de puros carajillos que de alimentos. Cabe decir, que hay lugares en donde el precio de este postre-bebida asciende hasta más de 200 pesos. El auténtico carajillo encuentra su origen en España, en donde la receta original se prepara con café espresso y brandy. En México lo tomamos con el hoy famoso –y dulcísimo– licor del 43. Y en ese dulzor está, me parece, el meollo del asunto.

Nuestra ciudad tiene cultura cafetera... y no. Me explico: sabemos que en México se hace excelente café, principalmente en las zonas altas de Veracruz, Oaxaca, Chiapas, Puebla y otras, por lo menos, siete regiones más. Sin embargo, a pesar de tener a la mano gran producto, nunca cultivamos, ni como vendedores ni como consumidores, una bien cuidada cultura cafetera. Hemos bebido el café de restaurantes-cafetería de cadena, que por el inmenso volumen de tazas que sirven al día, generalmente se trata de café con sabor quemado

y de una intensidad que, a partir de la segunda, ya anda uno tembloroso. También hemos tenido a la mano cafeterías que no han puesto especial atención en pulir sus métodos de extracción —porque no lo han necesitado— y aún así se han convertido en grandes clásicos, como el Café La Blanca, el Gran Premio o La Pagoda, en el Centro; el Jekemir, en Polanco; el Café La Habana, en la Juárez, o El Jarocho, en Coyoacán.

No hay que olvidar el café de panadería rodante: las bicicletas que venden conchas, donas, cuernitos y café con un madrazo de leche condensada en vaso de unicel. Volvemos al tema del azúcar: en la mayoría de los casos, el chilango bebe café endulzado sí o sí, desde el café de olla con kilos de piloncillo hasta el lechero con dos o tres terrones de azúcar refinada. Por eso, los métodos o la calidad, acá, pasan a segundo término.

Hay cafeterías que están haciendo esfuerzos por educar al comensal. Desde el origen del café, hasta el método de extracción y la forma en que se presenta. Vale la pena darse una vuelta por Almanegra, en la Portales; Boo'la o Blend Station, en la Condesa; Drip Specialty Coffee, Constela o Quentin, en la Roma Norte; Cumbé, en la Roma Sur; Camino a Comala, en la Santa María; o el Café Avellaneda, en Coyoacán.

A mí, que recientemente me reconcilié con el café, me emociona mucho la idea de descubrir más y más de ellos.



REPENSEMOS EL MUNDO

GINA JARAMILLO

IG: @GINJARAMILLO

Paso a paso

Sé que el ejercicio es muy importante en la vida de las personas, soy consciente de sus beneficios físicos, psicológicos y emocionales. Pero tengo que decir que no me gusta hacer ejercicio.

Antes me encantaba y le dedicaba el tiempo necesario, pero de un par de años a la fecha, simplemente no puedo hacer ni media sentadilla, ya ni digan asistir a una clase de yoga. Siempre hay un pretexto para darle la vuelta y, lo peor del caso, es que mi rutina es totalmente sedentaria: de la cama al coche, del coche a la oficina, a la escuela de mis hijxs y de regreso al escritorio. Fatal.

He pensado mucho en aquellos días cuando tenía una actividad física más intensa. Uno de mis propósitos de año nuevo es caminar. Así de simple, empezar con pequeñas caminatas cerca de casa. Para reforzar el hábito, me regalé el libro *52 formas de caminar*, de Annabel Streets, publicado por editorial Planeta, que dice: “caminar está más de moda que nunca, y también que es el secreto mejor guardado para alcanzar una salud óptima, para sentirse más feliz, más creativo, para dormir bien, mejorar la postura y afilar la memoria”. La autora propone una nueva rutina semanal, dividida por estaciones para caminar durante todo el año.

Ideas, reflexiones y consejos que nos ayudan a mejorar la técnica y adquirir nuevas habilidades, a buscar rutas (muchas de ellas, al lado de casa), nuevxs compañerxs de paseo (el cerebro envejece mejor cuando variamos de vez en cuando) y más momentos para caminar ya sea en el calor, el frío o bajo la lluvia. Inspirador. También basado en la ciencia, este libro plantea retos que te alientan para empezar a caminar con un poco de chispa a tus recorridos. Una guía para disfrutar la vida, paso a paso.

Total que llevo un mes caminando y estoy feliz. Ya conocí a un par de vecinas, me di cuenta de que vivo realmente cerca de la UNAM (adonde no volveré a ir en auto desde mi casa). Caminar me brinda un espacio personal, momentos para pensar, hablar sola y escuchar podcasts. Minutos para ver la ciudad con otros ojos, sin prisa. sin otro objetivo más que caminarla.

Lo más divertido es que así no parece que me estoy ejercitando. Pareciera que solo vago y disfruto el camino. Entendí que ejercitarme no tiene nada que ver con tener un cuerpo perfecto o lograr la talla “ideal”. Lo que vale la pena es disfrutarlo desde el corazón.

Date la oportunidad de caminar sin rumbo, una nueva aventura te espera cada día a tan solo 30 pasos de tu casa.

Chilango