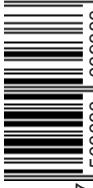


# Chilango



HECHO  
EN LA CALLE

DEPORTES AL AIRE LIBRE



7 503030 039383

SD/MAN/LENIA EXCLUSIVA A NIVEL NACIONAL DE EDAD



# HECHO EN LA CALLE

DEPORTES AL AIRE LIBRE

FOTO: @BETUNKA

DEL PARKOUR A LAS BARRAS, PASANDO POR  
EL SKATE Y EL BREAK DANCE, LA CDMX  
ES GIMNASIO Y PISTA PARA QUE LA BANDA  
CHILANGA DEMUESTRE QUE LA PASIÓN POR EL  
DEPORTE CRECE Y NO SE DETIENE.

POR FRANCISCO DOMÍNGUEZ

La Ciudad de México está en permanente movimiento. Su gente busca formas de vida mientras sobrevive a las fauces de una capital que oscila entre la incertidumbre y el vértigo. Pese a este presente complejo, la electricidad de sus habitantes chispea con sus pasiones a la hora de mover el cuerpo: correr, patinar, bailar, hacer barras o subirse a la bici. Ahí las calles se convierten en pista para generar endorfinas y liberar adrenalina.

“Es una ciudad que si no te mueves, te come”, dice una mujer durante la caminata vespertina que le gana al agua y al covid-19, villano de los chilangos que se ejercitan y se divierten.

“Con el calor es incómodo. Abochorna”, comenta Emiliano sobre el cubrebocas en la Alameda Central antes de subirse a la patineta.

“El ejercicio te cura hasta la depresión”, asevera convincente un hombre de 63 años que hace barras a mano limpia sin camisa.

“Cuando todos estemos vacunados voy a volver a hacer roller derby”, cuenta Jessica con sed de competencia.

La Ciudad de México libera toxinas y estrés, irradia energía de todas las formas posibles. El gran gimnasio capitalino se adapta o transgredie, pero no se deja vencer: a través del deporte, la vida se manifiesta.

# Al ritmo de la patineta

Juan Pachangas (@pachangas.longboard) inicia el baile al ritmo de una salsa. "Juanito Alimaña, con mucha maña, llega al mostrador...". Mueve la cabeza a ese ritmo tropical, salta y gira sobre la patineta. El contraste del skate con el ritmo causa curiosidad. Eso que hace JP se llama dancing, una modalidad en longboard que da sus primeras rodadas en la Ciudad de México.

José Pablo vive en la Magdalena Contreras, parte alta de la capital, de donde baja a toda velocidad en su tabla. Así empezó, usando la patineta como medio de transporte para aprovechar las bajadas de su territorio, esquivando baches, coladeras y carros. Eso que hacía era downhill, una rama del skate para descensos a más de 80 kilómetros por hora, entre pendientes y curvas.

La geografía chilanga se presta, pero no hay tanto espacio. Los amantes de la adrenalina deslizan su ingenio para hacerlo en el Cerro de la Estrella, el Ajusco, Ciudad Universitaria o Interlomas. JP aún se mueve sin frenos por esos lugares, pero prefiere el suelo nivelado para dejarse llevar por la música junto con su pareja favorita: la patineta.

En la Alameda Central, José Pablo deja de ser JP para convertirse otra vez en Pachangas, apodo que viene de su naturaleza festiva, rítmica y dicharachera. "A mí me gusta la cumbia, pero cada quien baila el ritmo que quiere: pop, rock, salsa, disco", cuenta, y pone pausa a la playlist: "Reguetón no. Aún no veo tanta identificación de este género con el skate".

El dancing es nuevo en México y renace en América Latina. La división entre estilos la hacen los propios skaters, que etiquetan esta modalidad y el freestyle como más fresas o pop, en comparación con el downhill y el freeride (derrapes en descensos a mucha velocidad), que, dicen, es para los más rudos.



FOTOS: LSE HUESCA



## ¿DÓNDE EQUIPARTE?

### DESTRUCTIBLE

Instagram: @destructible  
Facebook: @destructible  
Colima 242, Roma Nte., Cuahtémoc

### CHILANGO SKATESHOP

Instagram: @chilangoskate  
Facebook: @chilangoskate  
Marte 103 esq. Av. Guerrero,  
Barrio Tlatelolco, Guerrero

### COMPTON SKATE SHOP

Instagram: @comptonskateshop\_  
Facebook: @comptonskateshop  
Av. Dr. Gustavo Baz 99-101, Benito  
Juárez-La Aurora, Nezahualcóyotl,  
Estado de México

### TERMINAL SUBCULTURE

Instagram: @terminalsubculture  
Facebook: @terminalsubculture  
Estación Cuautitlán del tren s  
uburbano, Paseos de Cuautitlán,  
Cuautitlán, Estado de México

### PREHISPANIC SKATESHOP

Instagram: @prehispanicsshop  
Facebook: @prehispanicskateshop  
Gral. Anaya 61, Sta Bárbara, Iztapalapa

### BEYOND PRO SHOP

Instagram: @beyondproshop  
Facebook: @beyondproshop  
Pabellón Polanco, Local 266, Polanco I  
Secc.; Fórum Buenavista, Eje 1 Nte. 259,  
Buenavista, Cuahtémoc

### BLOCK DIST

Instagram: @blockdist\_exs  
Facebook: @blockdistskateshop  
Av. Río Churubusco 1120, local C21,  
Iztacalco

### LAGARTIJA SKATESHOP

Instagram: @lagartijaskateshop  
Facebook: @lagartija.us  
Mauricio Gómez 32, Gral. Felipe  
Berriozábal, Gustavo A. Madero

### MADJESTIC SKATESHOP

Instagram: @madjesticpark  
Facebook: @madjesticsskateshop  
Insurgentes Sur 339, Hipódromo,  
Cuahtémoc

### THIS STORE

Instagram: @thisstore.mx  
Facebook: @thisstore.mx  
thisstore.mx



## EL BOOM DEL SKATE EN MÉXICO

Con más de 30 años en la escena, Perseo Medrano es una voz autorizada del skateboarding en México. Desde su tienda, Destructible, una meca para esta disciplina, considera tres puntos angulares en el crecimiento reciente del movimiento skate, no sólo en la Ciudad de México, sino en todo el mundo: "Viene de Tik Tok, las escuelas de patineta y la pandemia. Es mucho más importante el mundo de la patineta en Tik Tok que en Instagram por lo viral que puede ser. Le llegó a muchísima gente que estaba en sus casas viendo qué pasaba en la vida durante la pandemia".

"Las escuelas de patineta se volvieron importantes porque dejaron de ser personas ayudando a gente a patinar y se volvió una escuela con un protocolo y una forma de trabajar y un manual de trabajo escalonado", agrega.

### EL FUTURO SOBRE LA TABLA

En Tokio 2020 el mundo miró a un podio adolescente en el skate, conformado por Momiji Nishiya, Rayssa Leal y Funa Nakayama. Ese momento puede representar un parteaguas en la escena de esta disciplina en todo el mundo, considera Perseo Medrano. "Esto va a crecer muchísimo. Nosotros vamos a dar batalla para que la patineta no sea una simple moda, sino que crezca de otra manera. Los Juegos Olímpicos nos van a ayudar a lograr que sea un estilo de vida o deportivo para mucha gente, porque el hecho de que ganaran oro y plata dos niñas de 13 años y una joven de 16 hace que todo mundo lo vea real, que diga 'Yo puedo y quiero hacer esto'. Es de las cosas que más van a ayudar".

Una cabellera rubia esquiva a la gente. Es la de Alexandra (@alexandrasrl), que vive sus primeras horas en la Ciudad de México tras andar por Canadá y su natal Francia. Es la primera vez que patina en la capital y ya se dice enamorada: "El piso es muy bonito para hacer dancing, por eso vine. Estuve en veinte ciudades pero aquí se puede patinar muy bien. Aquí y en Guadalajara", dice en un español articulado por la sonrisa.

Juntarse en grupo y patinar por el puro gusto es una dinámica llamada docksessions. Alexandra practica en México esa modalidad, que en París, a las orillas del río Sena, ya es parte de la cotidianidad. Con Pachangas y Emiliano luce sus mejores pasos en el nuevo perfil de Instagram que abrieron con ese nombre: @docksessionscdmx.

"Me gusta más el dancing, pero también meto la longboard a los skateparks para hacer trucos de freestyle", explica Emiliano (@emilianopalacios13), de 19 años, mientras un ejército de patinetas hace slalom entre niños, parejas enamoradas, diableros y carritos de fruta que pasan por la Alameda. "Antes de la pandemia se organizaban paseos, pero se dejaron de hacer por desinterés", agrega uno al que apodian Ferrari, que se inspiró en el video oficial de la canción "Would You Ever", de Skrillex & Poo Bear, para bailar sobre la tabla.

Aunque se relaciona a las patinetas con subir a barandales, rampas o tubos, el dancing le da un giro a la tabla y pone ritmo a la libertad desde Francia y Canadá hasta la Ciudad de México. "Yo no veo a la gente como si fuera de otros lugares. Son mis hermanos", dice Alexandra antes de cambiar la fecha de su vuelo para bailar y patinar más tiempo en la Alameda. "Voy a volver porque ahora tengo una familia en México".

# Grandezza en las barras



Verano en la ciudad. El cielo gris con los tonos de un presente pandémico que, por momentos, le quita color a los días. En una calle casi desierta, el reguetón rompe la calma de un camellón donde los perros duermen. Gelas (@maestro-roshigelas) tiene 63 años. Su pelo cano se distingue entre quienes se mecen y fortalecen entre estructuras de metal. Se llama Antonio Pérez. También le dicen Maestro Roshi y acepta el mote a la fuerza. Calienta para el ejercicio, se quita la playera y el sol deja ver el mapa muscular, cuyo relieve casi le desgarra la piel. ¿Grasa? En ese veterano cuerpo el índice es muy bajo. Se empaniza las manos

con magnesia, se cuelga para elevar los pies y marcar el abdomen. Los presentes de cabello negro lo miran, lo admiran, porque de grandes quieren ser como él. Anda en las barras de Gran Canal y Velódromo, a la espera de que vuelvan las de Candelaria, que fueron tumbadas por la sangre y el plomo. Se mueve por la ciudad para ir a torneos. Graba rutinas para las redes sociales, da cátedra desde hace más de 40 años en la calistenia urbana, que en un lapso de cinco años se volvió escena obligada de la vida diaria en las estampas chilangas. El paisaje a cualquier hora del día es con descamisados mostrando músculo, tirando rostro y armando rutinas.

FOTOS: ILSE HUESCA



"Haga y no se haga" es el grito de guerra del Maestro Roshi, que da instrucciones a sus pupilos, entre el reguetón y el grito del recolector de la basura. "Les digo a los jóvenes: 'Órale, si quieras date tu toque, pero también haz ejercicio'. O sea, si te vas a intoxcar, también desintoxicarte. No todo es fiesta", dice con risa de travesura y acepta: "A mí también me gusta el despapaye". Su cuerpo lo contradice.

Gelas empezó a practicar las barras a los 21 años, cuando se casó. Es autodidacta. La experiencia y las revistas que leía en las tiendas departamentales le dieron la información necesaria para instruir a los jóvenes que se le acercaban para seguir sus pasos. En tiempos recientes, más manos se llenan de ampollas y callos.

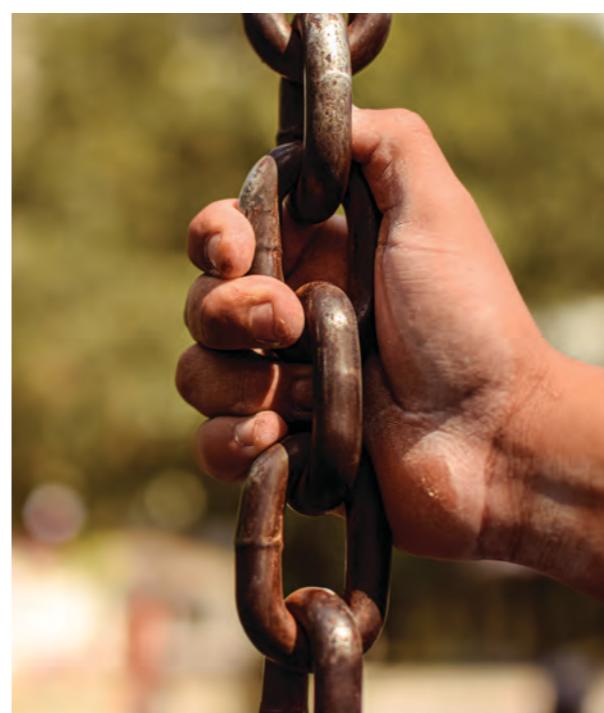
"Empezó a dárseles mucha promoción a las barras, pero estos aparatos siempre han estado aquí", cuenta Gelas en su territorio. "Antes en los torneos éramos 10 o máximo 20 personas; ahora, en este último al que fui, éramos más de 100".

El Maestro Roshi chilango prefiere las barras que el gimnasio, aunque lo importante, dice, es hacer ejercicio. "Las barras delinean, marcan mejor. En el gym uno tiende a inflarse, y si ya no va, se cae todo lo que había subido de músculo. Aquí no, a lo mejor uno pierde fuerza, pero vuelve a hacer y se recupera. Esto puede ser base para cualquier otro deporte".

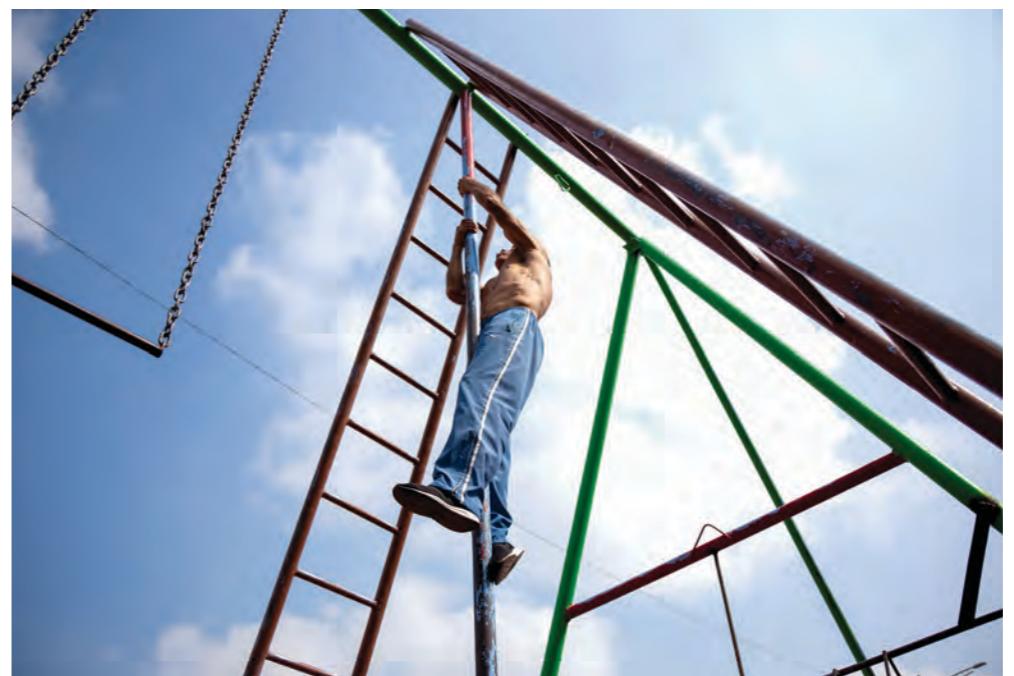
Antonio López le gana tiempo al tiempo: "No hay edad para hacer ejercicio. Todo está en la voluntad. Es normal que después de los 40 o 50 digan que ya no pueden. No se sientan con esa mentalidad de que 'Ya estoy viejito'. ¡No, maestro! ¡Al contrario! Cuando somos adultos es cuando más movidos debemos estar para no volvemos locos ahí sentaditos. Córrele, camínale y disfruta", invita, y se le alborotan las manos y los pies.

En cada repetición del Maestro Roshi llega la admiración de los más jóvenes. La crítica no está ausente de quienes lo ven treparse como niño. "Me han dicho que si me creo mucho, que me siento chavo. Les digo que no, soy consciente de que estoy viejito, pero los jóvenes me dan motivación. Se siente bien cuando me dicen que soy una inspiración; yo les digo que ellos son mi fuerza y energía. Convivir con los chavos me hace sentir como ellos cuando cotorreas", confiesa Roshi con rubor.

"El tiempo es un pestaño", dice Gelas, apodo que le vino por vender gelatinas, cuando a dos años de jubilarse lo liquidaron del trabajo. Se pone la platera antes de emprender el camino de dos kilómetros a casa, pero volverá a las Barras La Semilla por la tarde. "Escuchen la canción 'Time', de Pink Floyd. Ahí lo dice todo".



*Haciendo tic tac con los momentos que componen un día monótono, desperdicias y consumes las horas de un modo desconsiderado, dando vueltas en un pedazo de tierra en tu ciudad, esperando por alguien o algo que te muestre el camino.*



El Maestro Roshi se eterniza en cada abdominal y dominada, en cada cábula "con la chaviza". Antonio López Corona es amigo, también guía, y diario sube a las barras para desafiar el imparable curso de los días.



# Patines en espera

Entran en acción 10 mujeres y a toda velocidad mueven sus caderas sobre la pista. En las gradas la gente grita, se entrega a ellas en cada vuelta. Una cae por un golpe en el rostro. La sangre no es ajena al roller derby, deporte de contacto que muchos miran como una guerra en patines, pero quienes lo practican lo ven como un escape. Se desfogan y se desplazan libres.

Es una disciplina joven, con influencia estadounidense de los años 70 y 80. Tiene poco más de cinco años de vida en el país, con los primeros equipos en Monterrey y CDMX. Consiste en un duelo entre dos equipos de cinco elementos: un jammer, un pivot y tres blockers, que avanzan en patines de cuatro ruedas en una pista ovalada. Estas últimas dos posiciones forman el llamado pack, defensa de cuatro integrantes que, con hombros, cadera y trasero, buscan impedir el paso del jammer contrario, quien anotará puntos cada vez que logre pasar el pack, en dos tiempos de 30 minutos.

Los equipos capitalinos son Discordias (femenil) y Disorder (varonil). Entrenan en la calle Rivero, de la colonia Morelos, en el deportivo que lleva el mismo nombre. "Ahí las autoridades dieron oportunidad de entrenar y el piso se presta mucho para hacer roller derby", dice Dannie Darko (@danniedarko), seleccionado nacional. "Hay poco apoyo del gobierno. Antes se entrenaba en Polanco, pero era cemento. En la Morelos se encontraron las condiciones y es el punto para todos desde hace más o menos ocho años".

Pero el confinamiento detuvo las pasiones sobre ruedas, en una pista que encierra el misticismo de un deporte recién explorado.

Jessica Visser (@vissertornasol) dejó de practicar roller derby por la pandemia. Las ligas y equipos decidieron no jugar ni entrenar, por ser un deporte de contacto que atenta contra la sana distancia. Como necesita que la adrenalina fluya por su cuerpo, se puso los patines para hacer skate.

## ¿DÓNDE APRENDER A PATINAR?

### CHICAS EN QUADS

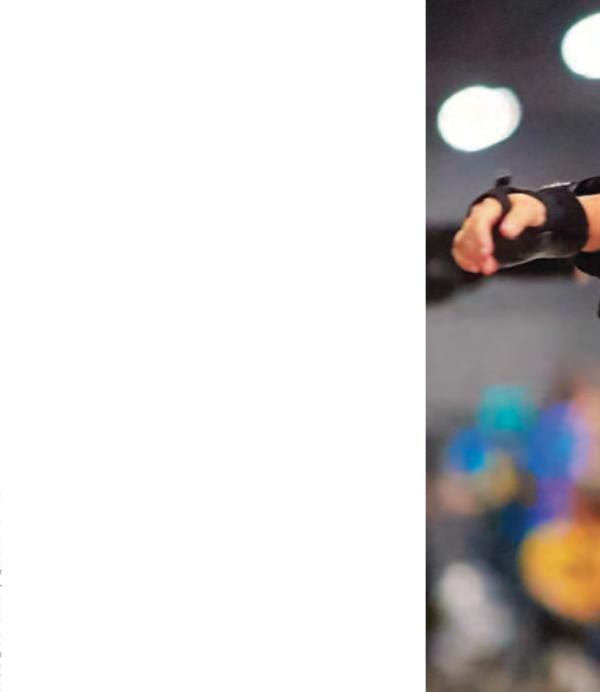
Patinan en Skate Park Parque Lira, pero van a otros puntos de la ciudad, como Skate Park Constituyentes, Barrio San Antonio Skate Park, San Cosme Skate Park, Bosque de Aragón y Alameda Central. Ponte en contacto con ellas en su Instagram: @chicasenquads.

### MIXI CREW CLASES DE CHICAS PARA CHICAS

Sábados en Constituyentes de 9:00 a 10:30 h; en Parque Lira sábados de 11:00 a 12:30 h; domingos de 9:00 a 10:30 y 11:00 a 12:30 h.

### OLLIE SCHOOL CLASES DE SKATE PARA NIÑAS

Parques México, Lira y Escandón. Lunes a viernes, 16:30 a 18:00 h; Parque Escandón, sábado y domingo, 10:00 a 11:30 h.



Visser dice que al patinar entre banquetas, rampas, bancas y escalones, navega entre la tristeza, frustración, alegría y satisfacción cuando algunos trucos se niegan a concretarse hasta que lo logra. Así comanda Chicas en Quads, agrupación de mujeres que arropa a las nuevas patinadoras. Conviven y salen a las calles a buscar nuevas suertes en la ciudad.

"Queríamos hacer comunidad. Junto con una amiga empezamos a patinar en skateparks, pero se acercaban a preguntarnos si dábamos clases. Decidimos hacer una página, un Instagram (@chicasenquads), para darle difusión. Que las chicas vayan a patinar con nosotras, en nuestros eventos conozcan a más apasionadas de los patines y sea más divertido con más personas que ayuden a sacar los trucos", cuenta Visser. "Estamos en Parque Lira, en Chapultepec, en Barrio San Antonio Skatepark, San Cosme, Aragón y Alameda Central".

Jessica disfruta del skate, de estar con sus nuevas compañeras al rodar, pero cuando la pandemia dé tregua piensa volver al roller derby: "Ahí hay que estar más atenta de la puntuación, la estrategia; son dos tipos de adrenalina muy diferentes".

Si bien nació como un deporte punk entre mujeres, aquí también tienen espacio equipos mixtos y varoniles. De no ser por la pandemia, el roller derby seguiría su curso hacia el crecimiento en la CDMX, entre bloques con la cadera, gritos en las gradas y el sonido de las ruedas al contacto con el piso a toda velocidad.

# Volar obstáculos



## ¿DÓNDE SE PRACTICA?

**PARQUE MÉXICO**  
Av. México s/n, Hipódromo, Cuahtémoc

**BAJO PUENTE**  
Círculo Interior y Calzada México-Tacuba

**CIUDAD UNIVERSITARIA**  
Ciudad Universitaria, Coyoacán

**PARKOUR PARK**  
Ecuestre Residencial San José, Industrial la Presa, Tlalnepantla de Baz, Edomex

**CHAPULTEPEC**  
II Sección (entrada por el Sope)

**SKATEPARK MÉXICO**  
Deportivo Francisco I. Madero, cerca del Metro Tepalcates, Iztapalapa

**PRADOS PARKOUR PARK**  
Prado Churubusco, Coyoacán

**JARDÍN RAMÓN LÓPEZ VELARDE**  
Metro Centro Médico

FOTOS: ARCHIVO CHILANGO

**PARQUE NAUCALLI**  
Periférico Sur, cerca de Torres de Satélite, Edomex

**LOS CUBITOS DE PANTI**  
Av. Norte 9, Agrícola Pantitlán, Iztacalco

La pandemia dejó quieto lo que tenía que moverse. Los muros, rampas y escaleras extrañaban los saltos de quienes los evitaban con piruetas. En el punto más alto del confinamiento, esos locos que brincan, corren y evaden no pudieron entrenar en gimnasios ni fuera de ellos. Pero los espacios abiertos fueron los primeros en volver, en ver saltos felinos otra vez. El parkour vuelve a los orígenes y brinda segundas oportunidades.

Ella Bucio (@ella.bu.do) se reencuentra con las calles. Cuando practica este deporte en los gimnasios usa colchonetas para evitar tanto impacto, aunque el arte del desplazamiento nació entre banquetas y edificios, tomando elevaciones que después fueron sustituidas por espacios cerrados.

"Nadie entrenó pese a que es un deporte urbano que se practica en la calle. Después la gente empezó a salir en grupos pequeños, porque los gimnasios tardaron en abrir. No todos entrenan en espacios cerrados, pero sí se ha vuelto un complemento importante a lo que se entrena afuera", cuenta Bucio, seleccionada nacional, número uno en freestyle y velocidad en el selectivo nacional de octubre de 2019.

Pero este deporte le llegó a Ella por azares del destino. Fue gimnasta de alto rendimiento hasta los 13 años de edad. A los 18 se convirtió en doble de acción. Conoció entonces a personas que practicaban el parkour y lo tomó como disciplina que la mantiene en buena forma física para su trabajo, al que se sumaron los reality shows. Durante la pandemia dejó los gimnasios y volvió a la calle. Aunque

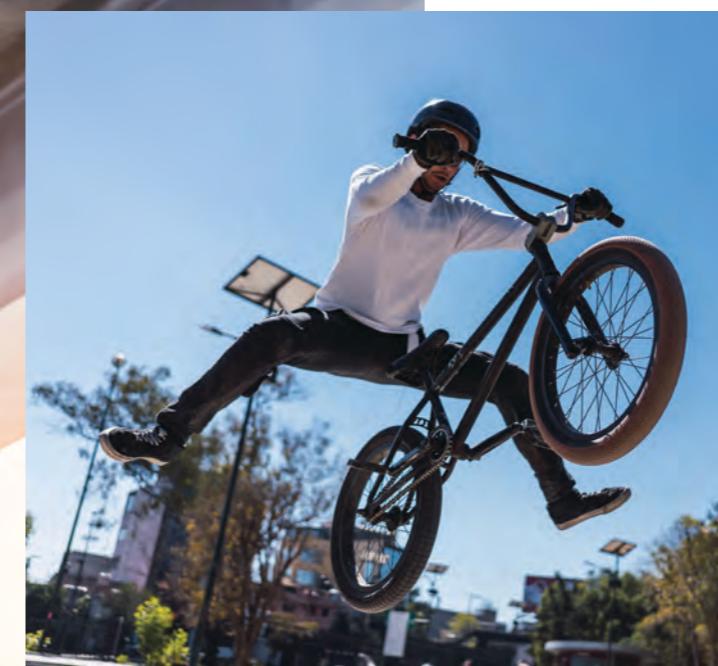
el estilo sea más callejero, más urbano. Si se hiciera un panamericano de mujeres, México ganaría el 1, 2, 3".

Después de abandonar la gimnasia, a Ella le llega una segunda oportunidad para sentirse atleta de alto rendimiento, con un objetivo claro en esa cabeza que, como ella, no deja de dar vueltas: ir a unos Juegos Olímpicos. El Parkour fue reconocido para formar parte del programa en la próxima justa en París 2024, donde espera estar, con buen nivel y salud. "Pensé que ya nunca iba a sentirme así. Claro que me voy a apuntar para estar en esos juegos", menciona durante su recuperación de una lesión de tobillo.

Poco a poco los traceurs (trazadores) regresan a las calles a practicar sus piruetas, entre ellos Raquel Beck (@raque\_beck), Jona Herra (@jona\_herra) y Jahir Guerra (@jairguerra), colegas a los que Ella más reconoce y con quienes entrena en una ciudad llena de obstáculos para superar volando, poniendo fuerza, como la que se le ha puesto a la pandemia.



# Pasión sobre ruedas



Cuando Ximena (@xiwena) tenía el brazo izquierdo entre los dientes de un tiburón, el mundo se detuvo y empezó de nuevo. Hizo un pacto consigo misma, con la vida: si salía viva de ese ataque y del naufragio en medio del Pacífico, nunca más haría algo que no le apasionara. Así llegaron el ciclismo de montaña, el downhill, el enduro y BMX.

Sube al Ajusco, Desierto de los Leones y Dinamos con su compañera de dos ruedas. Después baja a toda velocidad dribleando troncos, piedras y caídas, de las cuales no se ha salvado. Los huesos cobran el precio de las pedaleadas decisivas. "Una vez hice un salto de seis metros y aterricé con el hombro. La clavícula me salió por la espalda", dice Ximena. Pero nada como aquel episodio que le dio un giro a su vida, cuando estuvo a punto de perder el brazo por el ataque del escualo.

Los saltos que hace en el descenso de montaña son diferentes a los del BMX, que resulta más urbano y forma parte de los Juegos Olímpicos desde Beijing 2008, con la modalidad bici cross, aunque en Tokio 2020 repartió medallas por primera vez en freestyle. El downhill y las prácticas urbanas se mezclaron en un evento de 2007 organizado en el Metro Barranca del Muerto, donde 32 participantes bajaron en bicicleta por las escaleras de la estación. Ahí estuvo Lorena Dromundo (@lorenadromundo), la única mujer, de apenas 15 años y perteneciente al top mundial.

"Primero bajamos por escaleras eléctricas y quien saliera primero agarraba el peralte —vuelta prolongada—; de ahí íbamos a otras escaleras ya normales, inclinadas, largas. El piso era resbaloso, había unas rampas. Me gustaría hacerlo otra vez. Estuve increíble toda la madrugada compitiendo", dice emocionada la que desde entonces ya era campeona nacional en un deporte que en México apenas germinaba.

En Taxco, Guerrero, y Valparaíso, Chile, se hace downhill urbano, lo que no se ha instaurado en la Ciudad de México, pero siempre hay una escalera o pendiente por la cual bajar, comenta Lorena, que ahora construye bike parks para la práctica de estas disciplinas. "El ciclismo, sobre todo de montaña, ha crecido bastante. Cada vez hay más chicas y niños practicando".

La bicicleta toma velocidad como medio de transporte. Durante los primeros cinco meses de la pandemia, las plataformas de e-commerce registraron un aumento en búsquedas y compras. Las ventas se elevaron 200% entre junio y julio de 2020, tiempo en que hubo más de 30 mil búsquedas diarias de la palabra bicicleta. Se calcula que el crecimiento total de adquisiciones durante el confinamiento rebasa el 400%.

"Llevo el marketing de varias marcas de bici y es impresionante cómo ya se agotaron dos contenedores de 3 mil bicicletas, uno de ellos para diciembre, pero ni siquiera ha salido el embarque hacia acá. Sea por distracción, para moverse o para algún deporte, la gente no deja de comprar bicicletas —narra Ximena—. Más que un deporte, estar en la bici es mi momento de meditación total".

"¿Para qué vive uno sino para morirse feliz?", pregunta y recuerda cuando estuvo frente al tiburón. "En ese momento te das cuenta de que te vas sin nada; pensaba: 'No puedo creer que ya me vaya. ¿Y los momentos cool y los recuerdos?' Estamos muy concentrados en cosas absurdas", comparte.

Con las cicatrices a un lado, Ximena busca la adrenalina en cada salida en bicicleta; la usa para vivir experiencias, sentir el viento, la tierra y el fuego interno de ver qué hay más allá en el siguiente descenso. Las ganas de vivir pudieron más que aquel tiburón y no las desaprovecha: "No todo el mundo tiene una segunda oportunidad".

# Resistencia al bailar



¿Dónde quedó la cabeza de Friek? Entre la gente aglomerada alrededor de un improvisado ruedo se arremolinan cuerpos con el hip-hop y ritmos pausados que permiten congelarse casi en el aire, con posiciones que descomponen la anatomía y moldean poses inverosímiles. La cabeza reaparece, los pies quedan abiertos apuntando al cielo, una mano sostiene la humanidad de quien se da tiempo de sonreír a las cámaras, tensar músculos y fluir con el baile. Es el break dance, que nació clandestino y así se mantiene, con algunos encuentros grupales en plena pandemia.

“Le llamamos breaking. Es redundante agregar el dance”, dice Miguel, conocido como Funky Maya (@funkymaya1), su nombre de b-boy (como se le dice a quien baila breaking), que en la escena chilanga da clases y es jurado en competencias donde el scratch —rechinido de un disco en la tornamesa— marca el paso de las batallas uno a uno, en un local-garaje de Mixcoac, colmado de energía con las ejecuciones de quienes compiten y se juntan de todas partes de la ciudad.

“Es un baile de resistencia —dice—. El break dance nació en un ámbito de crimen y violencia en el Bronx de Nueva York, en Estados Unidos, donde se armaban las primeras fiestas con jóvenes adaptados a una clase marginada, a una vida en la calle en la que el baile era un escape”. Esa naturaleza se reconoce en el espejo de historias de vida en grandes urbes, como la Ciudad de México, donde se verifica un principio de este movimiento: “De la nada puedes conseguir algo”.

Este baile forma parte de la cultura hip-hop, integrada por cuatro pilares: el género musical, los MC (maestro de ceremonias: todo aquél que se dedique a crear letras de rap), el DJ (quien mezcla la música), el graffiti y el breaking. “Acá

no hay distinción de clases o razas. Hay una empatía como parte de uno de los lemas que existen en esta cultura: paz, amor, unión y diversión”.

En las batallas de breaking se califica por medio de la apreciación. El b-boy que ejecute los mejores pasos, conecte con la gente y tenga esa empatía será el ganador. El break dance está más presente que nunca en la escena mundial desde que en diciembre de 2020 Thomas Bach, presidente del Comité Olímpico Internacional, confirmó que estará presente entre los deportes de París 2024. “Se trata de popularizar disciplinas incluyentes, atractivas y que puedan practicarse fuera de los recintos deportivos tradicionales”, dijo.

“Es mitad arte y mitad competencia”, define Funky Maya, que enlista películas y libros sobre la escena del breaking para comprender el origen y el rol que tiene en la sociedad esta expresión. “Ahí entra la parte deportiva, porque hay estrategias para hacer los movimientos y sobresalir en el baile”.

La inseguridad, los prejuicios y la falta de condiciones físicas suelen ser limitantes para que alguien no se acerque al breaking. “Lo bueno es que te enseña a que el movimiento funcione para ti, según tus condiciones y habilidades. Conozco chicos que tienen una sola pierna y hacen cosas increíbles. Espero que las personas se acerquen, vayan a los círculos de baile y vean muchos videos en YouTube, pero hay límites que solo se aprenden practicando con quienes saben”.

El breaking se baila al frenético ritmo de vida de una Ciudad de México pies arriba, que patina discos y comparte velocidades, entre giros y batallas que sostienen b-boys y chilangos con la resistencia como bandera.



# Suscríbete

## Chilango

Recibe “Guía de Aromas y Sabores por México” o “Ciudad de México Planes para Niños donde llevarlos en fin de semana”.

Al renovar por \$530 o al suscribirse por primera vez \$648.

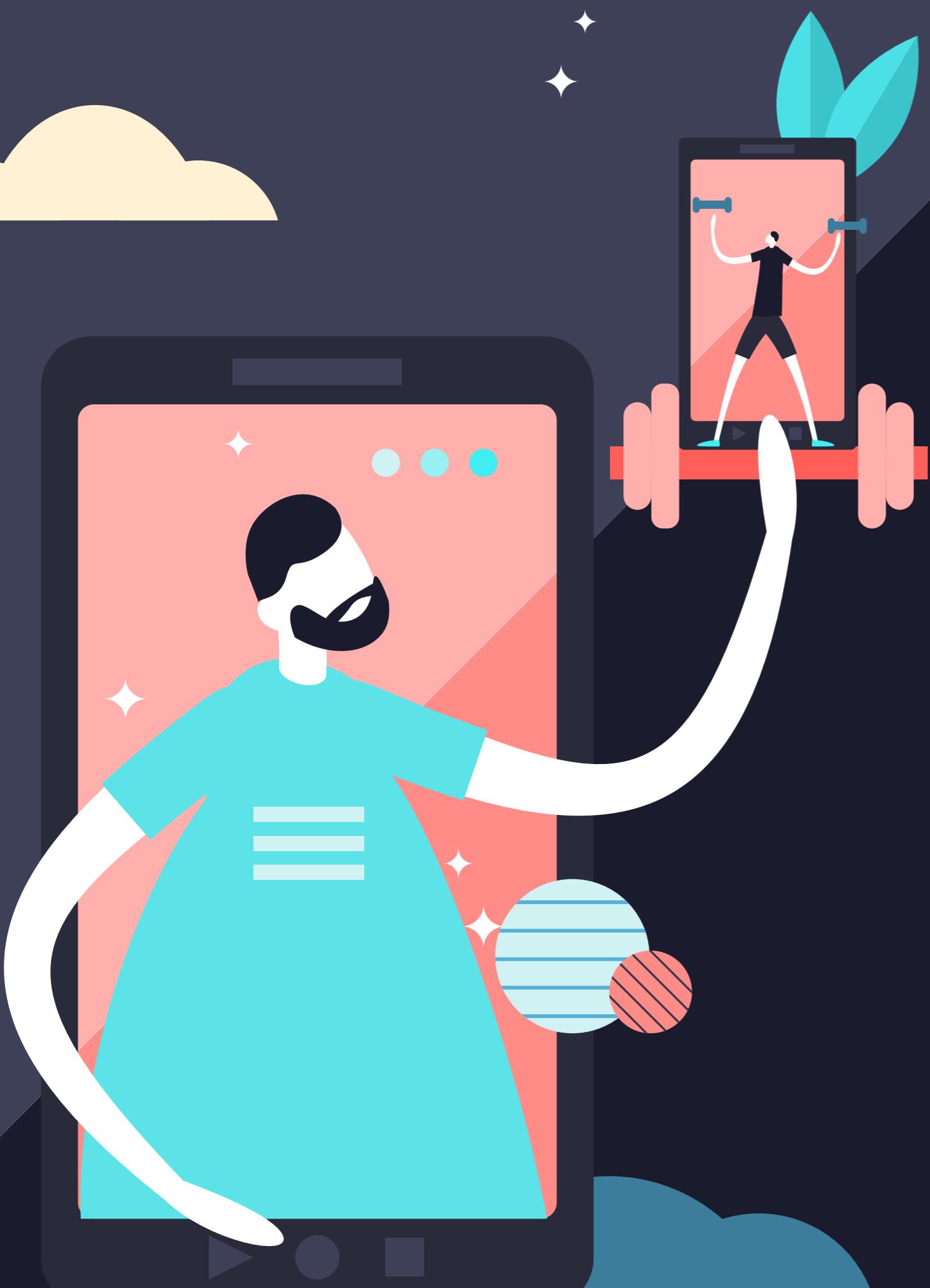
Contáctanos al 55 2580 9812 /  
55 2580 9816 ó a través de  
[suscripciones@chilango.com](mailto:suscripciones@chilango.com)



Ingresa a [suscribete.chilango.com](http://suscribete.chilango.com) y adquiere tu suscripción.  
Promoción válida del 01 al 30 de septiembre  
de 2021 o hasta agotar existencias.



La increíble



# Descarga tu **bienestar**:

*TECNOLOGÍA PARA EJERCITARTE*

Las aplicaciones de entrenamiento personal están al alcance de tu mano. Adéntrate en su amplia variedad para probar desde rutinas convencionales hasta sesiones de baile o programas a la medida para mejorar tu salud física, emocional y mental.

*Por: Javier Alexis Hernández*

# 7

ntes de que los smartphones y las apps entraran en la órbita del ejercicio cotidiano se usaban el lápiz y el papel. El entrenador Sergio Hernández lo recuerda como si fuera cosa del siglo pasado. Apuntaba sus metas y objetivos en cuadernos donde llevaba el registro de su talla, peso, estatura, índice de masa muscular, rutinas y régimen de alimentación. Tenía 14 años cuando empezó a adentrarse en el mundo de los gimnasios y el fitness.

Hoy tiene 31 años y hace diez que fue certificado como entrenador por The National College of Exercise Professionals. Cuenta que en aquellos tiempos parte de sus responsabilidades era llevar la cuenta de las calorías que consumía, para mantenerse dentro de los rangos establecidos.

Escríbía de su puño y letra qué comía, a qué hora y el consumo calórico por día. Era una actividad de sumar y restar porque si por la tarde se atrevía a ingerir un refresco o un pan, luego tenía que equilibrar el desliz en los siguientes alimentos.

Después, los avances tecnológicos se asomaron con los teléfonos inteligentes, y con ellos las aplicaciones que, junto con los programas para hacer ejercicio, te facilitan el registro de datos en una era en la que vivimos a contrarreloj.

"Ahora con un clic tienes a tu disposición un plan de alimentación y de entrenamiento. Las apps son una buena herramienta porque te introducen en la actividad física y te ayudan a tener toda esa información para aprovecharla", comenta el también *head coach* de Onetwo Studio.

Hoy los dispositivos electrónicos son parte de nuestra vida diaria. En México hay cerca de 88.2 millones de usuarios de teléfonos celulares, y de ellos, nueve de cada 10 tienen un smartphone, según el Instituto Nacional de Estadística y Geografía.

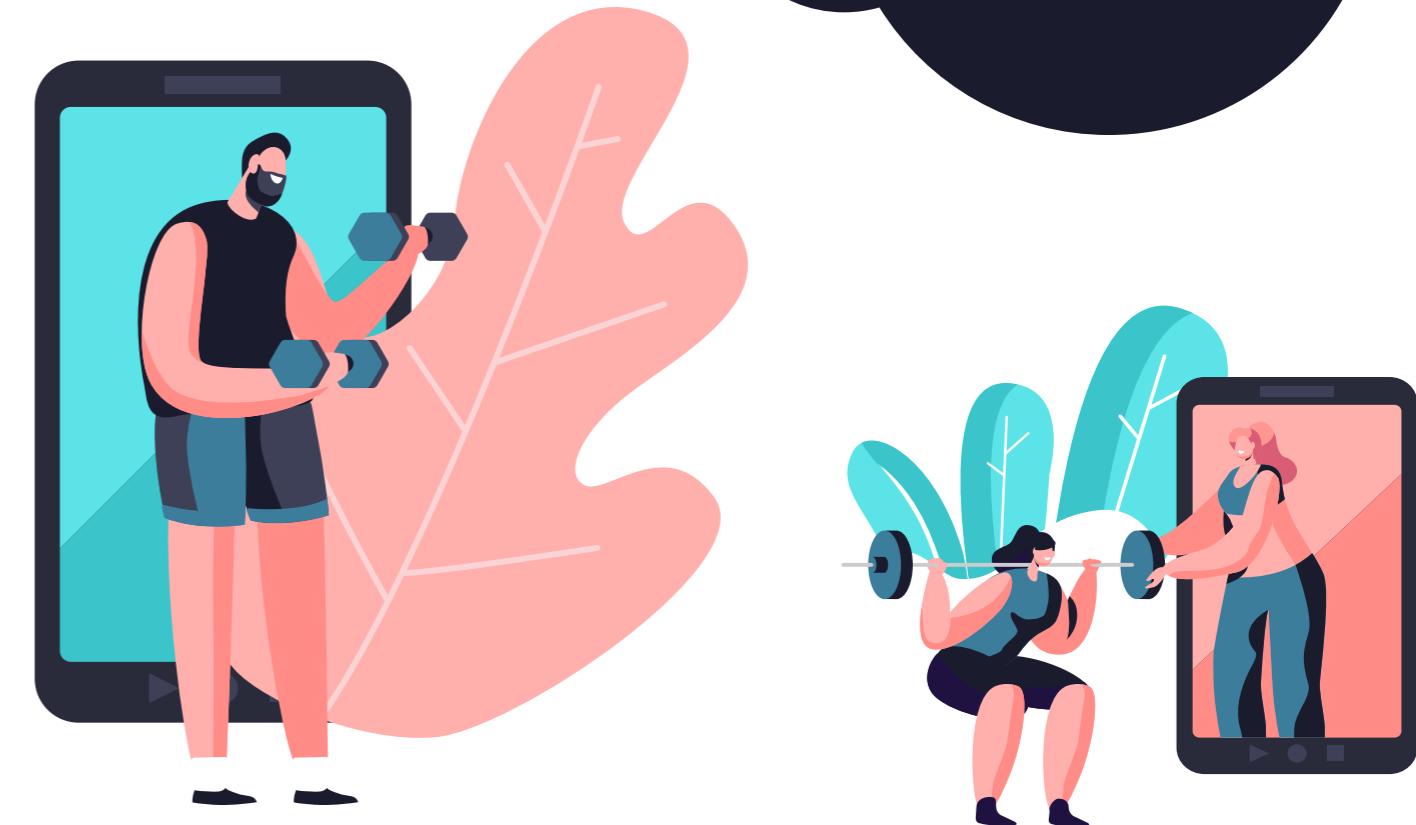
Al ser herramientas que están al alcance de la mano, las aplicaciones fitness y para el cuidado de la salud (física y mental) sirven como agentes para crear cambios de hábitos, señala Angélica Larios, maestra en Psicología del Deporte.

Ella también recuerda sus épocas como atleta de alto rendimiento, como cuando participó en los Juegos Olímpicos de Beijing 2008 como esgrimista. En aquel entonces no existían las apps que, además de ofrecerte rutinas, te crean bases de datos con registros personalizados.

"Sabemos que en la sociedad mexicana hay un gran problema de sedentarismo y de riesgos asociados a esto. En estas herramientas está considerado el tema de hacer ejercicio pero, además, abordan el de los hábitos alimenticios; entonces se te abren grandes posibilidades con estos diferentes programas para mejorar tu bienestar", menciona la especialista.

A la hora de generar rutinas de entrenamiento para brindar bienestar físico y mental es vital que puedas centrar el trabajo en tus necesidades e intereses. La clave para ejercitarte será encontrar una app aliada que te ayude a maximizar estas herramientas a tu modo.

Te presentamos una selección de apps de entrenamiento para que busques la que mejor se aadecue a tus gustos y necesidades. En una ciudad tan ajetreada como Chilangolandia, tu salud es una prioridad. Tu bienestar está tan solo a un clic de distancia.



## A mover el cuerpo

Cada quien tiene sus modos, formas y tiempos para explorar la mejor manera de ejercitarse. Con las siguientes aplicaciones podrás adentrarte en el ambiente del entrenamiento físico; funcionan tanto para principiantes como para personas que ya tienen un recorrido en los hábitos del ejercicio. Van desde las rutinas más básicas y planes de alimentación hasta los métodos con ritmo y pasos de baile para ponerle alegría al proceso.



### Seven

Una de las razones por las que la gente no incorpora el ejercicio a su rutina diaria es porque piensa que debe dedicarle demasiado tiempo. Esta app, sin embargo, te plantea una rutina intensa para mantenerte en forma y mejorar tu resistencia en tan solo siete minutos. Ten en cuenta que el trabajo debe ser constante. Los ejercicios toman poco tiempo pero son exigentes y con ellos sudas la gota gorda. La propuesta es crear un hábito de ejercicio diario, pero sin invertir tantas horas en gimnasios, aparatos o rutinas.

¿Cuántas veces no incumplimos nuestro propósito de entrenamiento por falta de tiempo o espacio? Con esta app puedes entrenar donde quieras, cuando quieras y sin necesidad de aditamentos. La aplicación asegura que vas a perder peso, ponerte en forma y tener más fuerza. Su método de trabajo es de 30 segundos de actividad por 10 de descanso, buscando la exigencia del cuerpo en piernas, brazos y tronco. Al principio esos siete minutos te parecerán eternos por la intensidad y seguro te agotarán, pero conforme pasen los días te adaptarás al trabajo rudo.



## Hiit y Cardio

No es una novedad que el proceso de aprendizaje es distinto para cada persona. Hay quienes se instruyen mejor escuchando y otros viendo. Si eres de quienes necesitan apoyo visual para incorporar conocimientos y realizar mejor las tareas, esta app es para ti. Su videoentrenamiento te dejará listo para una rutina de ejercicio llena de energía.

Está disponible para iOS y Android; tiene cuatro métodos distintos para elegir: HIIT (entrenamiento de intervalos de alta intensidad), cardio ligero, bajo impacto o trabajo de saltos para buscar perder peso, aumentar la fuerza y mejorar el equilibrio y el estado de bienestar.

Incluye más de 90 ejercicios con un entrenador de voz y demostraciones en video, donde se marca el tiempo total de la sesión, el nombre del ejercicio y las calorías quemadas. Te permite armar tu propia rutina.



## Asana Rebel

Hay personas a las que no les gusta el trabajo excesivo o las jornadas intensas, sino que prefieren momentos de paz, relajación y encuentros consigo mismas a través de los ejercicios. Si tu objetivo es equilibrar tu cuerpo enfocando tu mente, esta app de yoga y fitness es para ti. Tiene la particularidad de que, además de impulsarte a quemar calorías y ponerte en forma, perfila las rutinas con estiramientos profundos para mejorar la flexibilidad.

Pero la misión va más allá de lo físico; por ello te presenta técnicas de respiración consciente y de relajación para calmar la mente, además de liberarte del estrés. Sus sesiones están diseñadas para fortalecer el tronco, tonificar el cuerpo y adelgazar. Está disponible para iOS y Android. No se requiere un nivel de yoga avanzado para iniciar esta aventura espiritual.



## Fitbit Coach

Un hábito saludable es mantener un régimen de alimentación equilibrado en ingesta y quema de energía. ¿Eres de quienes persiguen esta meta? Esta app te permite monitorear tu actividad diaria, como número de pasos, frecuencia cardíaca, cantidad de calorías quemadas, control de peso y promedio de horas de sueño. A partir de esas estadísticas da seguimiento a tus ejercicios y rutinas para valorar su impacto y saber cómo mejorar tu actividad y rendimiento.

Te crea objetivos de peso y nutrición para que cumplas un plan alimenticio efectivo basado en lo que anhelas conseguir. Es muy importante tomar agua y medir la ingesta de líquidos para garantizar una hidratación adecuada durante el ejercicio y toda tu jornada. A los principiantes les ayuda a crearse el hábito del entrenamiento sano y a los avanzados, a potenciar sus dinámicas de entrenamiento.



## 8 Fit

¿Quién no quisiera tener un chef que le dé orientación para comer rico pero con alimentos valiosos por su aporte nutrimental? En esta ciudad nos caracterizamos por ser de buen diente. Pensando en eso, esta app, además de llevarte por la vida fitness con métodos de entrenamiento de intervalos de alta intensidad, sesiones de fuerza, yoga, estiramiento y resistencia, te funciona como guía de nutrición para saber preparar tus comidas, llevar planes sanos y tener la cuenta de calorías para que no te excedas en la ingesta.

Es como un formulario a la mano, ya te ofrece recetas vegetarianas y te orienta en la preparación de snacks y batidos saludables que te otorgan los nutrientes necesarios para tus arduas jornadas de actividad. También toma en cuenta a las personas que prefieren evitar el gluten y los lácteos y ofrece propuestas de ingredientes para reemplazarlos.



## Body Groove

En la capital hay de todo, incluso gente que aborrece asistir a gimnasios porque la vida les parece aburrida si no es como un musical. Si te encanta bailar y buscas mejorar tu condición física, esta herramienta la vas a tomar de la mano para lanzarte hacia la pista. Por medio de rutinas de baile te ayuda a perder esos kilos de más, a desarrollar fuerza, resistencia e incrementar tu flexibilidad. No te pongas límites ni te encasilles en un solo género: cada persona que la use puede hacer la cantidad de rutinas que guste, y en ese paso a pasito la van guiando en cómo hacer cada movimiento.

Tiene desde estilos sencillos, para que gente de cualquier edad los baile a su propio tiempo, hasta escenarios más complejos para moverse al ritmo de la zumba o la música moderna.

Los tiempos de cada pista van de cuatro a nueve minutos. Incluye más de cien coreografías para sentirse más ligero y flexible con un método divertido y sonidos de alta intensidad o, ¿por qué no?, relajantes. Ahora sí, alístate para la próxima fiesta, porque vas a presumir tus nuevos pasos.



## Reto 30 Días Fitness

Para adentrarte en el ejercicio siempre es bueno comenzar con metas a corto plazo. El inicio suele ser el más difícil, pero conforme pasan los días seguro podrás convertir esta actividad en una costumbre. Para que emprendas la aventura te presentamos los retos de esta app, disponible para iOS y Android.

Te paquete básico, gratuito, ofrece opciones de trabajo de cuerpo completo, adelgazamiento y vientre plano. Presenta 42 ejercicios diferentes y te explica cómo se realiza cada uno (disponible en inglés). Tiene un calendario con la rutina a seguir día con día y las jornadas en las que te darás un descanso. Conforme avanzan los días, la intensidad del trabajo aumenta, por lo que en cada rutina alcanzarás nuevos objetivos.

En la categoría de principiantes la sesión más larga dura 14 minutos con 45 segundos, mientras que en el rango intermedio el trabajo puede llegar a los 18 minutos con 15 segundos. Como verás, no hace falta mucho tiempo para ponerte en forma.



# Fortalecer la mente

Tu salud no solo se traduce en vientre plano, brazos fuertes o músculos enormes. El bienestar supone aspectos que van más allá de lo físico que, si los atiendes, te permitirán mejorar tu calidad de vida como no te lo imaginabas. Si quieras prestar más atención a tu paz y tu equilibrio emocional puedes usar las siguientes herramientas para meditar, aprender a liberarte del estrés, explorar tu creatividad y aprender a controlar estados que te quitan horas de sueño.



## Insight Timer



En una ciudad con tanto ajetreo, tráfico y tensión como la nuestra, lo que necesitamos son momentos de tranquilidad. Qué mejor que el acompañamiento de profesores, psicólogos y expertos para guiarnos en este camino. Esta aplicación gratuita te ayudará a conocer métodos de meditación con los que podrás dormir de manera más placentera o alcanzar un mejor equilibrio en tu vida. Déjate llevar por sus enseñanzas, que incluyen técnicas de respiración para disminuir la ansiedad, calmar la mente y manejar el estrés, y así incrementar tu estado de felicidad.

Una de las características más destacadas de esta app es que contiene gran cantidad de pistas musicales y sonidos ambientales para elevar los niveles de concentración y relajación. También ayuda a tener mayor conciencia de los hábitos alimenticios o niveles de ansiedad y ofrece clases de yoga para incentivar la creatividad, restaurar el cuerpo y encontrar la paz interior. La pueden usar tanto principiantes como personas experimentadas.



## Calm

El insomnio es un trastorno más común de lo que se cree. ¿Quién no se ha visto a las tres de la mañana con la televisión o el celular en mano porque no puede llegar a los brazos de Morfeo? Esta es una aplicación para meditar con el objetivo de mejorar tus horas de sueño y por supuesto tu salud. Su contenido auditivo está formado por sonidos ambientales y música con imágenes de la naturaleza que crean un ambiente de tranquilidad. Por medio de sesiones de meditación aprendes a controlar tus pensamientos, episodios de ansiedad, estrés, y a mejorar tus niveles de concentración. También tiene una función gratuita llamada The Daily Calm, sesión de 10 minutos para meditar con conceptos que van cambiando.

En su catálogo de pago hay música y cuentos para dormir para adultos, videos y clases impartidas por especialistas en la materia.



## Sanvello

La ansiedad y la depresión te impiden dar el máximo en tu jornada, ya sea que te hagan pasar por episodios de inquietud o te bajen los niveles de energía. Esta herramienta funciona como asistente para aprender a controlarlas. La app te encamina en técnicas de respiración para aliviar los síntomas de estos padecimientos, además de ofrecerte la posibilidad de una evaluación continua para monitorear tus niveles de estrés y mejorar tu estado de ánimo.

Entre sus funciones proporciona instrumentos de terapia cognitiva conductual diseñados por expertos para ayudarte a mejorar tu salud mental. Uno de los métodos disponibles, "Viajes guiados", mezcla lecciones de audio con actividades encaminadas a sentirse mejor, tomar el control, generar confianza, ser consciente y afrontar la ansiedad.



## Headspace



Como víctimas constantes del bombardeo diario de mensajes en el teléfono, las redes sociales o la tele, somos propensos a perder fácilmente la atención. Para contrarrestar este mal de época, esta app te guía para aprender a suprimir las distracciones si vas a estudiar, o elevar tu concentración en horas laborales. Tiene modelos de meditación para motivarte en el área deportiva y un apartado para trabajar estas habilidades con niños.

También es una buena herramienta introductoria al mundo de la meditación. Te enseña los principios básicos de esta práctica, como técnicas de respiración o de mindfulness (conciencia plena), ya sea para comer de manera responsable, sobre llevar dolencias corporales o incluso hacer frente a enfermedades complejas. Tiene una sección para organizar las horas de dormir y ayudar a conciliar el sueño. Si bien tiene su versión gratuita, la mayoría de las herramientas están en el paquete de pago.

# En tiempos de pandemia

Los gimnasios y centros de entrenamiento comenzaron a vaciarse con la emergencia sanitaria por el covid-19. Al desplegarse el plan de confinamiento en México, la gente acudió a las apps para procurar mantener su figura y, por sobre todas las cosas, el equilibrio mental y emocional.

El coach Sergio Hernández cuenta que muchos usuarios descubrieron que no se trataba nada más de hacer ejercicio para verse bien. El mismo encierro provocó aumento de peso y de estrés. Estas herramientas resultaron una opción para alcanzar cierto bienestar.

En las primeras semanas de la pandemia, las apps de la categoría Health & Fitness registraron un incremento de 260 por ciento en instalaciones no orgánicas, según la firma de análisis AppsFlyer.

De acuerdo con el informe State of Mobile 2021, del proveedor de análisis y datos móviles App Annie, en 2020 se lanzaron más de 71 mil nuevas aplicaciones de salud y fitness, lo que significó 13 puntos porcentuales más que en 2019.

## BENEFICIOS DE LAS APPS



Puedes llevar el registro de tus rutinas para ver el progreso a través de tablas y gráficas, además de fijarte metas a corto o mediano plazo.



La variedad de estas apps aborda desde las rutinas convencionales, como correr o trotar, hasta métodos como el baile, el yoga o el entrenamiento funcional.



Muchas de estas herramientas son de acceso gratuito o requieren una inversión baja en costo, en contraste con pagar a un entrenador personal.



No requieres un espacio físico fijo para realizar los entrenamientos y el tiempo empleado es menor, ya que no debes desplazarte a un gimnasio.

## PRECAUCIONES

AL MOMENTO DE EFECTUAR LAS RUTINAS ES PERTINENTE ESTAR ASESORADO POR UN ENTRENADOR PARA NO REALIZAR MAL LAS ACTIVIDADES Y CON ELLO LESIONARSE.

LAS APPS DESCONOCEN EL ESTADO DE SALUD DE LA PERSONA, POR LO CUAL PUEDEN INCLUIR EXERCICIOS QUE DAÑEN ALGUNA PARTE LASTIMADA DEL CUERPO. SIEMPRE CONSULTA A UN PROFESIONAL DE SALUD ANTES DE COMENZAR A USARLAS.

AL SER UNA ACTIVIDAD INDIVIDUAL, EN LA QUE NO SOCIALIZAS COMO EN UN GIMNASIO O EN UNA CLASE GRUPAL, ES IMPORTANTE PONER EL FOCO EN EL NIVEL DE MOTIVACIÓN.

LAS HERRAMIENTAS DE NUTRICIÓN NO NECESARIAMENTE TOMAN EN CUENTA LOS GUSTOS DE CADA USUARIO O LOS INGREDIENTES QUE PREFERIE EVITAR; POR ESO ES MEJOR TENER ASESORÍA.



## Siempre ten una guía

Pese a las bondades que te ofrecen las apps de entrenamiento, Angélica Larios, también presidenta de la Asociación de Esgrima de la UNAM, aclara que los algoritmos informáticos aún no pueden suplir la estructura que abarca trabajar con un grupo y un entrenador para mantenerse adherido a la actividad física.

“Todavía hace falta explorar para que sean más eficientes. La aplicación por sí sola no va a ser mágica, porque es un tema más complejo. No es solo ‘Haz ejercicio’: depende del tiempo disponible, los hábitos alimenticios, y es muy polifacético el tema de la activación”, señala.

Mismo sentir comparte el coach Sergio Hernández, quien recomienda el empleo de estas herramientas, pero con la asesoría de un especialista que pueda entender las particularidades de cada persona, ya que cada cuerpo tiene características diferentes.

Te invitamos a descubrir el mundo de la salud física y mental por medio de estas herramientas tecnológicas, sin olvidar que el acompañamiento de un especialista permite obtener mejores resultados para alcanzar tu bienestar.





# ¿Qué son los límites?

SKATEBOARDING A LA CHILANGA

Están quienes dicen que es un estilo de vida, quienes aseguran que es una forma de expresión, quienes después de estas Olimpiadas entendieron su naturaleza deportiva. Pero más allá de lo que digan, aseguren o entiendan, el skateboarding es una dimensión única: quienes viven la CDMX sobre la tabla sienten cómo la adrenalina se vuelve magia...

En un truco, la ciudad es otra.

El dios del skateboarding a nivel mundial, Tony Hawk, supo decir “Todo empieza con el impulso” y después tú decides qué hacer: si grabar videos chingones, buscar spots como bestia en cacería, usar tu creatividad para patinar en lugares imposibles, transformar lo impatinable en algo que parezca sencillo, usar la tabla como medio para expresarte y volverte atleta o perseguir la diversión. Sobre la tabla, los límites los pones tú.





En el skateboarding existe una característica que todos tenemos en común. No importa si eres viejo loco, novata, trendy, mujer, artsy, alta, hombre, hammer, no binarie, queer, de transición... lo que nos une es una VISIÓN.

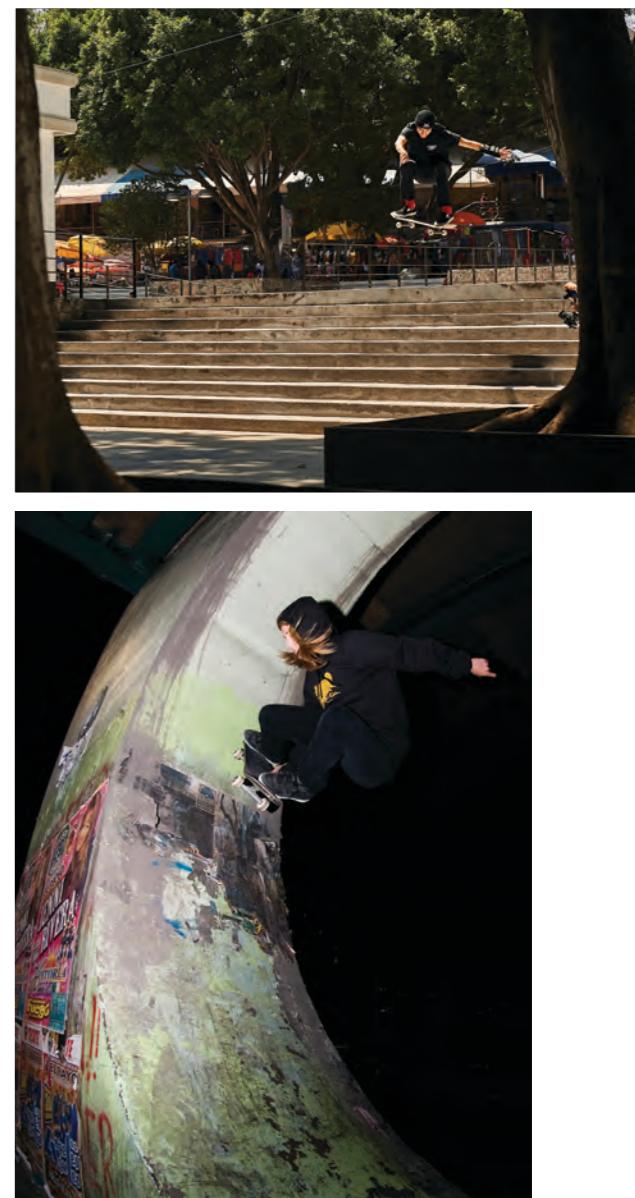


Barandales, una banca, la base de un monumento, bardas, una pared, escaleras, el bache de una banqueta rota, una pendiente, jardineras. Allí donde el resto de los mortales ve cosas, nuestra visión encuentra la potencia del truco.

“Nada es lo que parece”, suelen decir, pero nosotrxs lo sabemos. Ahí se manifiesta nuestra destreza: somos escáneres en movimiento, detectamos spots y luego... el truco.



Hace años venimos nave-gando contra el estigma y a pesar de eso, seguimos. Cada día ganamos el campeonato olímpico para vencer los prejuicios. Dejamos atrás los precon-ceptos que nos asocian a la vagancia y a los vicios. Y ahora el skate es poder: una gigantesca escena a nivel global.



Sobre una tabla vemos  
y sobre una tabla vamos.  
Nos guía el truco y  
nos mueve la magia.  
Una cultura hecha en las calles,  
que ve más allá,  
que va más allá.  
Nada nos detiene.  
¿Qué son los límites?



**CÉSAR "VENENO" ORTEGA**

Si bien tengo nombre y apellido, todo el mundo me conoce como "Venny" o "Veneno" y al mundo que me refiero es el mundo del Skateboarding, desde donde hace más de 15 años vengo comunicando mi pasión: como Director de Ollie Shit (@ollieshitmx), una plataforma especializada en skateboarding con base en CDMX que cubre la escena a nivel nacional e internacional a través del arte y la cultura urbana. Mi vida se completa en familia como esposo y papá de tres, mi amor por la plantas, cocinar en el asador, pero no hay cosa que ame más que la libertad que siento al andar en mi skateboard.

Chilango