#GetCreativeWithPorsche: Mantenerse en forma

Este artículo refleja la situación en el momento de su publicación. El contenido puede haber quedado desactualizado desde entonces.

29/04/2020 Mark Webber, embajador de Porsche, ex campeón del WEC y con 9 victorias en Fórmula 1, comparte sus consejos para ponerse en forma durante estos momentos de confinamiento, cuando no puede llevar a cabo el entrenamiento normal que aparece en las imágenes.

Este episodio de la serie #GetCreativeWithPorsche trata sobre la forma física. Y, en esta etapa sedentaria, a quién acudir mejor que a Mark Webber, veterano de la Fórmula 1 y del programa de Competición de Porsche con el exitoso 919 Hybrid.

La condición física es fundamental en las carreras porque proporciona fuerza, resistencia, la capacidad de mantenerse concentrado y de recuperarse rápidamente. Durante su trayectoria en competición, Webber no solo estaba en la cima de su deporte, sino también en su mejor condición física, a menudo entrenando dos veces al día.

"Al ser más alto y pesado que el piloto medio, tuve que trabajar más duramente para mantenerme delgado", dice. "Requería mucha autodisciplina y estar en forma no sólo equivalía a ser rápido: cuando viajas continuamente necesitas que tu sistema inmunológico trabaje a toda máquina porque no puedes permitirte enfermar.

A mediados de la década de 2000, los coches de Fórmula 1 hacían unos tiempos por vuelta extraordinarios, así que los pilotos debían estar en su mejor forma. Cuanto mayor era la fuerza G, más preparado debías estar".

Cuatro años después de colgar el casco, el ejercicio sigue siendo una gran parte de la vida de Webber. Tiene su propia gama de ropa de entrenamiento -Aussie Grit- y mantiene un riguroso régimen de preparación física, ahora centrándose más en los deportes que le gustan y con la compañía que solía negarse a sí mismo mientras entrenaba en años anteriores. "Las carreras me enseñaron muchos principios sobre cómo recuperarme, ahora los conservo para toda la vida. Tuve un accidente de bicicleta de montaña muy desagradable en 2008 y fue un período difícil de mi carrera. Pero también me enseñó a ser paciente, lo que va en contra de la mentalidad de un piloto. Me enseñó a darme cuenta de lo afortunado que eres cuando estás sano".

Durante el confinamiento, Webber comparte algunas de las lecciones que ha aprendido, junto con consejos para aquellos que quieren ponerse en forma mientras no sea posible ir al gimnasio.

Para empezar

La forma de hacer ejercicio depende de tu peso y condición. Si eres nuevo en el mundo del deporte, para empezar, concéntrate en moverte. Necesitas dar pasos cortos y tener paciencia: empieza por sentar algunas bases.

Si te esfuerzas demasiado, demasiado pronto, no vas a querer seguir al día siguiente o al otro día. Ahora es una oportunidad para adoptar algunos cambios que puedes llevar contigo toda la vida.

Cuando sea posible, empieza con paseos largos o cortos si tienes que hacerlo. Busca algunas pequeñas colinas y, a medida que te pones en forma, convierte la caminata en un trote. Una vez que puedas trotar un par de minutos, intenta correr, y alterna entre correr y caminar. Varía la intensidad y aumenta gradualmente el tiempo que pasas corriendo, y disminuye el tiempo que pasas recuperándote. Este tipo de entrenamiento a intervalos es muy efectivo.

Correr es una de las cosas más naturales que nosotros, como humanos, podemos hacer, pero sigue siendo una de las cosas más difíciles de dominar. Dicen que se necesitan 10.000 horas para llegar a ser grande en algo, así que no pierdas la esperanza si al principio te parece difícil. Ha habido momentos en mi carrera en los que he estado más o menos motivado. Ya no tengo que lidiar con fuerzas G, así que mi estado físico no tiene por qué estar al mismo nivel que cuando iba a un Gran Premio o a una carrera de resistencia, pero el ejercicio siempre será una gran parte de mi vida. Sin un gimnasio o un entrenador personal que te controle, tienes que ser tu propio policía.

Hacer ejercicio en casa

Con las restricciones actuales, los días de la mayoría de la gente van a ser en gran parte sedentarios, pero moverse de alguna manera es realmente importante. Quizá no puedas jugar al tenis con un compañero, ir a un gimnasio o una piscina, pero hay muchas cosas que puedes hacer en casa ahora mismo. Siempre he adoptado un enfoque de la vieja escuela para la preparación física y el encierro es un buen momento para empezar. Si no tienes pesas o equipo de gimnasia en casa, usa tu propio peso corporal.

Incluso si estás en un piso con otras personas, hay cosas que puedes hacer para que trabaje tu corazón y sudar un poco, y eso es todo lo que pretendemos inicialmente. Prueba con saltos de estrella, flexiones y *burpees* . Si no estás seguro de cómo hacerlos correctamente, búscalo en internet. Tal vez puedas hacer algunas flexiones en el garaje. Si compartes un espacio pequeño con miembros de la familia, prueba un poco de lucha ligera. No es broma.

La variedad no sólo te mantendrá motivado, también te pondrá en forma más rápidamente. Me gusta hacer ejercicio cuando me despierto. Cuando sea posible, tal vez puedas intentar salir a caminar a primera hora de la mañana y hacer algunos ejercicios de peso corporal en casa por la tarde. Encuentra

una cuerda para saltar o improvisa. Saltar es una manera fantástica de hacer que tu corazón bombee y puedes aumentar el tiempo que lo haces mientras te pones en forma.

Dieta y nutrición

Si sigues echando grandes leños al fuego, seguirá creciendo. Es cierto lo que dicen: estar en forma es en un 80% la manera en que alimentas tu cuerpo. Piensa en el control de volumen y disponte a comprometerte. A nadie le gusta una chocolatina más que a mí, me encanta el helado y el vino tinto, pero eso no significa que los tome todo el tiempo y cuando estaba corriendo siempre era muy consciente de mi consumo de calorías.

Intenta comer muchos colores: cuando se trate de frutas y verduras, consigue tanta variedad como puedas. Nunca me ha gustado el ayuno, me gusta comer bien. Un sándwich de plátano y miel o un batido hecho de yogur, nueces, agua de coco y bayas es un gran combustible. Me encantan las gachas, el aguacate, o un sándwich de pollo o una ensalada. Los dátiles están subestimados: a mí me encantan. Sé innovador con tu comida.

Me gusta despertarme con hambre. Nunca me acuesto después de una comida grande y pesada. Cuando me despierto, bebo agua para rehidratarme. Hacer ejercicio antes de desayunar es una buena manera de activar el metabolismo del día, aunque sea una caminata de 20 minutos.

Creo que mucha gente comerá más a medida que el aburrimiento haga efecto, es una respuesta natural e incluso les pasa a los atletas más en forma. En lugar de buscar algo con alto contenido de azúcar, busca la hidratación y come fruta y frutos secos, si tienes hambre entre comidas.

Mantente motivado

Siempre dejo mis zapatillas de correr la noche anterior para que, cuando me despierte por la mañana, estén ahí y no tenga excusas. Si estás preparado, es más probable que tengas éxito. Eso es tan relevante para el *fitness* como para todo lo demás en la vida. Un gran fisiólogo deportivo me dijo una vez que siempre debes volver a casa queriendo hacer un poco más. El ejercicio es una inversión a lo largo del tiempo, así que termina cuando aún te quede un poco en el depósito para querer volver a salir mañana.

El entrenamiento junto con otros pilotos siempre ha sido competitivo y es genial para la motivación. Aunque no puedas hacer ejercicio con un amigo en este momento, tal vez puedas encontrar un compañero de entrenamiento virtual y establecer metas juntos. Inscríbete en una carrera de 5 o 10 kilómetros, o en un medio maratón, dependiendo de tu estado físico y tus objetivos finales. Tener algo en el calendario puede darte ese empujón para trabajar un poco más duramente.

Cuando estaba corriendo, nuestra grasa corporal se verificaba con calibres en pliegues de la piel.

Comprobaban cuánta se acumulaba en siete sitios del cuerpo: tu pantorrilla, el cuádriceps, en la parte superior de tu espalda, en la parte baja, los omóplatos, el tríceps y el bíceps. No había forma de esconderse de este tipo de pruebas: las cifras hablaban por sí solas. Hoy en día no soy esclavo de la báscula y no hay que obsesionarse con la distancia o el tiempo para obtener beneficios. Todo se trata de la tasa de esfuerzo percibido o "RPE". En pocas palabras, se trata de ir a tu ritmo y dejar que tu cuerpo te diga cuándo es suficiente sin fijarse en números arbitrarios o en las temidas básculas de baño.

Link Collection

Link to this article
https://newsroom.porsche.com/es_ES/deporte-estilo-de-vida/2020/es-porsche-masterclass-entrenamiento-mark-webber-20680.html

Media Package
https://pmdb.porsche.de/newsroomzips/97acc20f-f034-4771-8b67-03ffeab2790b.zip

External Links
https://www.instagram.com/aussiegrit/

Dr. Ing. h.c. F. Porsche Aktiengesellschaft
Porscheplatz 1
70435 Stuttgart