

# Plan de continuidad

Las vacaciones nos permiten cuidarnos y ponernos en forma. Pero con el cambio de temporada no hay por qué bajar el ritmo. Muchos deportes estacionales se pueden practicar todo el año con pequeñas modificaciones. También es posible mantener en el tiempo algunos trucos de belleza típicamente estivales.

TEXTO — SALOMÉ GARCÍA FOTOS — DANIELLA MIDENGE REALIZACIÓN — THERESA PICHLER

## 01. SURF DE SEGANO

Que el verano se acabe y estemos lejos del mar no significa que olvidemos la emoción de cabalgar sobre las olas ni los beneficios de este deporte.

★ **Sin mar.** El yoga y un entrenamiento muscular específico fortalecen las articulaciones y potencian la elasticidad y el equilibrio para aguantar sobre la tabla sin caerse. En la Escuela de Surf La Arena (Ciérbana-Abanto, Bilbao) hay clases de gimnasio todo el año (desde 25 €/día, [centroyescueladesurflaarena.com](http://centroyescueladesurflaarena.com)).

★ **En tierra firme.** Toca mantener (y mejorar) las habilidades adquiridas en verano. En Carving Social Club enseñan a surfear sobre asfalto con un patín largo o *carving* (25 €, [carvingsocialclub.com](http://carvingsocialclub.com)). Otros, como UP Surf, dan sesiones de equilibrio sobre un *bosu* o semiesfera de látex en la piscina del Hilton Madrid (desde 130 €/8 sesiones, [upsurfclub.org](http://upsurfclub.org)).

★ **En la Red.** [Surfergarage.com](http://Surfergarage.com) es una nueva red social para surfers. La aplicación gratuita ya la han descargado más de 2.000 usuarios. Unos 300 ya interactúan a diario.

## 03. RECONQUISTAR LAS MEDIDAS

El cuerpo cambia en vacaciones. O adelgaza por hacer excesivo ejercicio en poco tiempo o se ensancha por la relajación de la dieta.

★ **Tipo de atleta.** Bajar demasiado peso por el deporte estival puede dejar poco tonificados los tejidos. «Para retensar el abdomen se utilizan hilos de polidioxanona (fibras subcutáneas que estimulan la formación de colágeno)», aconseja Paula Rosso, del Centro Médico Lajo Plaza (300 €, [royalmedical.es](http://royalmedical.es)).

★ **Adiós al chiringuito.** El sedentarismo y comer mal favorecen la retención de líquidos y el aumento de peso. Para drenar y afinar contornos en Slow Life House aplican electroestimulación y masaje en una bañera subacuática (850 €/15 sesiones, [slowlifehouse.com](http://slowlifehouse.com)).

## 02. ECHARSE AL MONTE

En verano apetece olvidarse del asfalto y salir a correr (*trail*) o a pedalear por la montaña. Y hay tiempo para nadar distancias más largas. La suma de las tres disciplinas es el triatlón.

★ **En auge.** Es un entrenamiento muy completo porque intervienen distintos grupos musculares. «Antes parecía que era solo para superhombres, pero cada vez se animan más mujeres», comenta Verónica Pardal, entrenadora de triatletas en Saludando (desde 40 €/mes, [saludando.es](http://saludando.es)). «Lo más duro es la natación: se entrena en piscina cubierta pero se compete en un lago o a mar abierto. Y eso siempre impone al deportista».

★ **Cuestión de anatomía.** La creciente pasión de las mujeres por el *running* ha logrado que se bajen tiempos pero será difícil igualar o superar las marcas de los hombres. La razón: la mayor capacidad aeróbica y fuerza muscular de ellos. A cambio, el metabolismo femenino resiste más la fatiga.

**Bajo el agua o sobre ruedas.** El *seabob* es una especie de trineo acuático para deslizarse literalmente con el cuerpo sobre el mar o sumergirse hasta 40 metros. Permite sentir la velocidad en la piel (hasta 20 km/h) y abre la puerta a la fiebre por el submarinismo (500 €/2 horas, [takeoffibiza.com](http://takeoffibiza.com)). Con el *hoverboard*, una especie de patín volador, más de uno querrá repetir... sobre ruedas (75 €, FlyBoard Watersports Jávea. Tel: 655 91 75 02).

