

El cuerpo cambia el último.

Primero cambia lo que piensas.

Después, lo que haces cada día.

El cuerpo viene detrás. Siempre viene detrás.



Portada — entrenador corrigiendo a una persona a media repetición, luz natural, exterior o sala cálida. Sin poses, sin gimnasio de neón.

or [browse files](#)

Esto no es un problema de voluntad

Puede que ya lo hayas intentado. Una vez, o cuatro.

Puede que te apuntaras un mes de enero, que aguantaras cinco o seis semanas y que un día dejaras de ir sin decidirlo del todo. Primero un día. Luego una semana. Después la sensación incómoda de pasar por delante del sitio.

Y puede que desde entonces cargues con una idea que no es cierta: que a ti te falta algo que los demás sí tienen.

No te falta. Casi todo el mundo lo deja, incluida la gente que parece que no. Lo dejan porque el cuerpo empezó a protestar y nadie miró por qué. Lo dejan porque el plan era imposible desde el primer día y nadie se lo dijo. Lo dejan porque llegaron a la sexta semana solos, en el punto exacto en el que hay que dejar de estar solo.

Ninguna de esas tres cosas es falta de carácter. Las tres son fallos de método.

Y un fallo de método se arregla.

Reconóciate

Antes de seguir leyendo, mira si algo de esto te suena.

- ☐ Te duele algo desde hace meses y te has acostumbrado a vivir con ello.
- ☐ Te levantas del sofá y notas que ya no lo haces igual que hace unos años.
- ☐ Has empezado tres veces y has abandonado tres veces.
- ☐ Entrás en un gimnasio, miras las máquinas y no sabes cuál te toca ni si la estás usando bien.
- ☐ Te da apuro que te vean moverte.
- ☐ Has vuelto de una lesión y no te fías de tu propio cuerpo.
- ☐ Sabes exactamente lo que deberías hacer y aun así no lo haces.
- ☐ Nunca has entrenado y no sabes ni por dónde se empieza.
- ☐ Alguien te ha dicho que a tu edad ya poca cosa.

Si has marcado una sola de estas frases, este documento es para ti.

Ninguna de ellas es un defecto tuyo. Todas son, exactamente, el punto de partida desde el que trabaja el Método Taibo.

Por qué el cuerpo se resiste

Un cuerpo que lleva años sentado no se mueve como debería. Uno que lleva años compensando una lesión vieja, tampoco. Uno que carga peso a diario en el trabajo, mucho menos.

Eso no es un defecto. Es adaptación. El cuerpo aprende a hacer el trabajo como puede, no como debe, y aprende tan bien que ya no lo notas.

El problema aparece después. Cuando ese cuerpo entra en un gimnasio y hace los mismos ejercicios que todo el mundo, algo empieza a doler. La lumbar. La rodilla. El hombro. Y entonces alguien pronuncia la frase más cara del sector: *«es normal al principio»*.

No es normal. Es información.

Ese dolor está diciendo dónde está la compensación, qué articulación no se está moviendo y cuál está trabajando de más para tapar el hueco. Es un mapa. Y si nadie lo lee, en dos meses ese mapa se ha convertido en el motivo por el que lo dejas otra vez.

El Método Taibo empieza leyendo ese mapa. Antes de la primera serie, no después de la primera lesión.



Lectura del movimiento — entrenador observando una sentadilla o una bisagra de cadera, mano corrigiendo.
Luz natural.
or [browse files](#)

Por qué la cabeza se rinde

El segundo motivo por el que fracasan los intentos no está en el cuerpo.

Cuatro días a la semana es un plan excelente si tienes cuatro días. Si trabajas a turnos, si hay que recoger a alguien del colegio, si vives a veinte minutos y en enero la carretera amanece helada, ese plan no era ambicioso: era irreal.

Y un plan irreal no se abandona por falta de disciplina. Se abandona porque no cabía.

Hay algo más, y es más incómodo de decir. Cambiar el cuerpo es un proceso que remueve cosas. Te obliga a mirarte, a admitir dónde estás, a sostener semanas en las que no pasa nada visible. Nadie te avisa de eso. Se te da una tabla de ejercicios y se da por hecho que la parte de dentro se apaña sola.

No se apaña sola. Nunca se ha apañado sola.

El Método Taibo trata esa parte como parte del entrenamiento, no como un extra motivacional. Porque es exactamente ahí donde se pierde a la gente.

Una persona cambia tres veces

**Primero cambia su pensamiento.
Después cambia sus hábitos.
Y solo al final cambia su cuerpo.**

Casi todo el mundo intenta empezar por el tercero. Se mira al espejo, decide que hay que hacer algo y va directo a por el cuerpo, saltándose los dos pasos que lo sostienen.

Por eso el cambio dura seis semanas. Porque debajo no había nada.

El Método Taibo trabaja en el orden correcto. Es más lento las tres primeras semanas y mucho más rápido a partir del cuarto mes. Y sobre todo: no se cae.

Qué es el Método Taibo

No es una tabla de ejercicios. No es un programa de ocho semanas. No es una filosofía de gimnasio.

Es un sistema para decidir qué necesitas tú, y se resume en una sola frase:

Antes de exigirle algo a un cuerpo hay que entender cómo se mueve. Y antes de exigirle algo a una persona hay que entender qué es capaz de sostener.

Dos lecturas antes de la primera serie.

Cómo te mueves. Qué patrones tienes rotos, de dónde viene realmente eso que te duele, qué puedes hacer hoy sin pagarlo mañana.

Qué puedes sostener. Cuánto tiempo tienes de verdad, qué has intentado antes, en qué semana lo dejaste y qué estaba pasando en tu vida esa semana.

De cruzar esas dos cosas sale tu entrenamiento. No de una plantilla, no de lo que le funcionó a otro, no de lo que está de moda este año.

Los cinco principios

I **Se evalúa el movimiento. No se rellena un formulario.**

Antes del primer entrenamiento se mira cómo te mueves: cómo te agachas, cómo empujas, cómo tiras, cómo caminas, cómo mantienes el equilibrio.

No es un examen. No hay nota. Es localizar de dónde viene lo que te duele, porque un hombro que molesta casi nunca es un problema de hombro, y una rodilla que se queja lleva tiempo avisando de algo que ocurre más arriba.

II **La técnica no es un requisito del ejercicio. Es el ejercicio.**

Se corrige durante toda la sesión, siempre, no solo al principio. Un ejercicio bien hecho con poco peso construye. Mal hecho con mucho peso destruye despacio y sin avisar, y cuando avisa ya llevas dos años haciéndolo.

III **El ritmo lo marca lo que puedes sostener, no el calendario.**

Aquí no hay programas cerrados de ocho semanas, porque tu vida no viene en bloques de ocho semanas. La progresión se ajusta a tus turnos, a tus distancias, a tu invierno y a tu cabeza.

Es mejor un plan del que no te salgas que un plan perfecto que abandones. Siempre.

IV

Se te va a exigir. No se te va a hacer sentir pequeño.

Vas a hacer más de lo que crees que puedes. Esa parte es incómoda y no se negocia: sin ella no hay cambio.

Lo que no va a pasar es que nadie te grite, ni que te hagan sentir ridículo por no llegar, ni que te compares con nadie. La exigencia y el respeto no están reñidos.

V

Vas a entender por qué haces lo que haces.

Nada de esto sirve si dependes de alguien para siempre. Por eso se explica el porqué de cada ejercicio, aunque lleve más tiempo y aunque casi nadie lo haga.

El objetivo es que llegue un día en que sepas leer tu propio cuerpo.

Tu cuerpo: la lectura del movimiento

Es probable que nunca nadie te haya mirado moverte con atención. Ni en un gimnasio, ni en una consulta de cinco minutos.

La lectura del movimiento es eso y solo eso: mirar. Cómo se comporta tu cadera cuando te agachas. Si tu hombro tiene el recorrido que debería. Qué hace tu espalda cuando levantas algo del suelo. Cómo está tu equilibrio sobre una pierna.

De ahí salen tres listas.

Lo que puedes hacer desde hoy. Casi siempre es más de lo que crees.

Lo que hay que reconstruir antes. Casi siempre menos de lo que temes.

Lo que hay que evitar por ahora. Y el «por ahora» es literal: no es una condena.

Esto es lo que separa un entrenamiento de una tabla de ejercicios. Una tabla la puede escribir cualquiera sin verte. Un entrenamiento, no.

Tu vida: el plan que cabe

La segunda lectura es menos técnica y decide más.

Cuántos días tienes de verdad, no cuántos te gustaría tener. A qué hora rindes. Cuánto tardas en llegar. Qué pasa en tu semana cuando algo se tuerce. Qué te hizo dejarlo la última vez.

Con eso se construye un plan que cabe en tu vida real. A veces son dos días. A veces son veinte minutos en casa dos mañanas por semana durante el primer mes, hasta que la cosa se asienta.

Suena a poco. Es lo contrario: es lo único que sobrevive a un mes de diciembre.

Un plan al que llegas siempre construye más en un año que un plan perfecto al que llegas seis semanas.

La semana seis

Hay un momento que llega siempre. Suele caer entre la cuarta semana y la octava.

La novedad ya se ha gastado. Ir a entrenar ha dejado de ser algo interesante y se ha convertido en una cosa más de la lista. Y los resultados —los que se ven en el espejo, los que notarían los demás— todavía no han llegado.

Ese es el punto exacto en el que la gente lo deja. No el primer día, que es fácil. Ni en el sexto mes, cuando ya hay inercia. En la semana seis.

Y casi nadie está mirando en ese momento. La mayoría de los sitios no se enteran de que has dejado de ir hasta que ven que no has renovado.

En el Método Taibo esa semana tiene nombre, está prevista y se trabaja. Se sabe que va a llegar. Se te avisa de que va a llegar. Y cuando llega, hay alguien delante.

A veces significa bajar la exigencia dos semanas. A veces cambiar el horario. A veces solo hace falta enseñarte en un papel todo lo que has mejorado desde el primer día, porque tú, desde dentro, no lo estás viendo.

Si te llevas una sola idea de este documento, que sea esta:

El problema nunca fue tu fuerza de voluntad. Fue que estabas solo justo en la semana en la que no había que estarlo.

Lo que cuesta esperar

Esto no es una advertencia ni un intento de asustarte. Son datos, y es mejor tenerlos.

A partir de cierta edad se pierde masa muscular cada año sin hacer nada para perderla. Con ella se va la fuerza, y con la fuerza se va la capacidad de hacer cosas: levantarse de una silla baja, bajar unas escaleras sin buscar la barandilla, cargar la compra desde el coche.

La pérdida es lenta y silenciosa. No duele. No se nota un martes cualquiera. Se nota tres años después, de golpe, cuando algo que hacías sin pensar ha dejado de ser automático.

La parte buena es la que casi nadie cuenta: **se recupera**. Y se recupera a los cincuenta, a los setenta y a los noventa. Hay evidencia sólida de ello desde hace más de treinta años, y está recogida en el glosario del final de este documento.

Esperar solo hace una cosa: alarga el camino de vuelta. No lo cierra.

Si tienes más de sesenta años, esta es la página más importante



Persona de 60-75 años entrenando con normalidad y dignidad: equilibrio, movilidad o fuerza, acompañada por el entrenador. Luz natural, nada de estética 'programa especial'.

or [browse files](#)

Aquí no se trata de ponerse fuerte. Se trata de otra cosa, y es más grande.

Se trata de agacharse a atarse los zapatos sin pensárselo dos veces. De levantarse de una silla baja sin apoyar las manos. De bajar unas escaleras sin buscar la barandilla. De girarse en la cama sin que duela. De salir a la calle en invierno sin ese miedo permanente y sordo a caerse.

Nada de eso sale en las fotos de los gimnasios. Y sin embargo decide, más que casi ninguna otra cosa, cómo van a ser los próximos quince años de una persona.

El equilibrio y la movilidad se pierden despacio y se recuperan más rápido de lo que casi nadie cree. Y el trabajo de fuerza y equilibrio es, hoy por hoy, la intervención con más evidencia científica detrás para reducir el riesgo de caídas. No es una opinión: está en el glosario, con nombre y año.

El Método Taibo trata esta etapa como la más importante que atiende, no como la más fácil. Es exactamente al revés: es donde más criterio técnico hace falta y donde cada mejora cambia más cosas.

Si alguna vez te han dicho que a tu edad ya poca cosa, te han informado mal.

Formas de entrenar con el Método

El método es el mismo. Cambia el formato.

Entrenamiento personal Uno a uno. Máxima corrección y máxima adaptación. Es la vía recomendada si hay dolor, lesión previa o si nunca has entrenado.	Grupos reducidos Pocas personas, misma atención técnica, coste menor. Funciona bien cuando ya hay una base y cuando entrenar acompañado te ayuda a sostener el hábito.
Gimnasia para mayores Movilidad, equilibrio, fuerza funcional y autonomía. Ver sección 12.	Body training Trabajo con el peso del propio cuerpo. Poco material, mucha técnica.
Ciclo indoor y sala Trabajo cardiovascular y de máquinas, integrado en el plan y no como actividad suelta.	Entrenamiento online Para quien vive lejos o viaja. Con una condición que no se salta: la evaluación inicial es presencial. No se escribe un plan para un cuerpo que no se ha visto moverse.

[PENDIENTE: precios, duración de sesión, horarios y ubicación de cada modalidad]

Quién sostiene el método

Un método vale lo que valga el criterio de quien lo aplica.

Detrás de este está Juan Carlos Taibo, con formación reglada por FEDA como técnico experto en sala fitness, en biomecánica y motricidad humana, en actividades dirigidas y en recuperación de lesiones. Empezó a entrenar a los dieciséis años, mucho antes de que hubiera títulos de por medio.

Ese orden importa, y explica el método entero. Primero fueron X años de ver cuerpos moviéndose, equivocarse y corregir. La formación reglada vino después, a poner nombre a lo que ya sabía de haberlo visto mil veces. Por eso el método empieza mirando: porque nació de mirar.

No es el entrenador que grita. Exige bastante y no hace sentir pequeño a nadie. Y si ve a alguien levantando peso de una forma que le va a costar cara, se acerca y se lo dice, sea cliente suyo o no. Es una costumbre que no ha conseguido quitarse.

Dicho esto: el protagonista de lo que va a pasar en los próximos meses no es él. Eres tú. Él es quien sostiene el método mientras tú haces el trabajo.

Lo que no vas a encontrar aquí

Nos parece más útil decirlo pronto que dejar que lo descubras en el tercer mes.

No hay dietas milagro. Ni batidos, ni suplementos que haya que comprar aquí, ni ayunos de moda.

No hay transformaciones en treinta días. Existen fotos así. Casi ninguna aguanta un año.

No se grita. Ni en las clases, ni en las sesiones individuales, ni cuando fallas.

No hay permanencias largas para retenerte cuando ya no quieras estar.

No se te compara con nadie. Tu punto de partida es tuyo y no le interesa a nadie más.

No se promete lo que no se puede sostener. Si lo que buscas no es realista, se te dirá en la primera conversación, aunque eso signifique perder un cliente.

¿Es esto para ti?

+ Probablemente sí, si:

Nunca has entrenado y te da apuro empezar.

Lo has intentado varias veces y siempre lo has dejado.

Vuelves de una lesión y no te fías de tu cuerpo.

Te duele algo desde hace tiempo y te has acostumbrado.

Tienes más de sesenta y quieres seguir haciendo tu vida sin ayuda.

Te preocupa que te miren mientras entrenas.

Has entrenado por tu cuenta y te has estancado.

- Probablemente no, si:

Buscas perder diez kilos antes de una fecha concreta y cercana.

Quieres un plan por escrito sin que nadie te vea moverte antes.

No estás dispuesto a que te corrijan durante los primeros meses.

Esto último no es una descalificación. Es que hay sitios que hacen eso mejor y más barato, y es justo decírtelo.

Cómo sabrás que está funcionando

La báscula es la peor forma de saber si estás mejorando y es la única que usa casi todo el mundo. Aquí se mide contra esto:

El dolor. Si algo te dolía y ha dejado de dolerte, eso es un resultado, aunque la báscula no se mueva.

Lo que puedes hacer. Subir escaleras sin ahogarte. Cargar la compra. Sentarte en el suelo con un niño y poder levantarte.

La movilidad. Cuánto rango de movimiento has recuperado.

La fuerza. Medida, anotada y comparada con la tuya de hace un mes. Con nadie más.

La constancia. Cuántas semanas seguidas llevas. Para mucha gente este es el primer resultado real de su vida adulta.

Y sí, la composición corporal. Pero la última de la lista, no la primera.

Todo se anota desde el primer día. Es lo que permite, cuando llegue la semana seis, enseñarte en un papel lo que tú no estás viendo en el espejo.

[PENDIENTE: confirmar que este registro se está haciendo ya. No publicar esta sección si no es así.]

La primera conversación

No hay que decidir nada hoy.

El primer paso es una conversación de [PENDIENTE: duración]. No cuesta nada y no compromete a nada.

Se habla de tu historia: qué has intentado, cuándo lo dejaste, qué te duele, cuánto tiempo tienes de verdad. Y se mira cómo te mueves.

Al terminar vas a saber tres cosas que probablemente nunca te ha dicho nadie: qué está pasando en tu cuerpo, qué se puede hacer al respecto y cuánto tiempo llevaría de forma realista.

Con eso decides tú.

Y si la respuesta honesta es que lo que buscas se consigue mejor en otro sitio, también se te va a decir.

Mucha gente sale de esa primera hora habiendo entendido cosas de su propio cuerpo que llevaba veinte años sin entender. Solo por eso ya merece la pena sentarse.

Pide tu primera conversación.

No cuesta nada y no compromete a nada. Sales sabiendo qué pasa en tu cuerpo.

[PENDIENTE: teléfono · dirección · horarios · formulario]

Glosario y preguntas frecuentes

Respuestas directas, sin adornos. Cuando existe evidencia científica sobre algo, se cita.

¿Qué hace exactamente un entrenador personal que no haga una rutina de gimnasio?

Fundamentalmente, estar delante mientras entrenas y corregir.

No es una diferencia menor. Un ensayo comparó doce semanas de entrenamiento de fuerza supervisado directamente por un entrenador frente al mismo entrenamiento sin supervisión: el grupo supervisado usó cargas significativamente mayores, las progresó más rápido y terminó con más fuerza en sentadilla y press de banca.

Mazzetti, S. A. et al. (2000). *The influence of direct supervision of resistance training on strength performance*. Medicine & Science in Sports & Exercise, 32(6), 1175–1184.

¿Qué es la biomecánica?

El estudio de cómo se mueve el cuerpo humano: qué fuerzas actúan sobre las articulaciones, cómo se reparte la carga y qué ocurre cuando ese reparto es incorrecto.

En la práctica sirve para responder una pregunta muy concreta: *por qué te duele eso que te duele*. Y la respuesta rara vez está donde está el dolor.

¿Qué es un patrón de movimiento?

Un gesto básico que el cuerpo humano repite en la vida diaria: agacharse, levantar algo del suelo, empujar, tirar, girar, caminar, sostenerse sobre una pierna.

Un entrenamiento bien construido no organiza el trabajo por músculos, sino por patrones. Porque cuando te agachas a coger a un niño no estás usando un músculo: estás ejecutando un patrón.

¿Por qué hay que evaluar antes de entrenar?

Porque sin evaluación no se está entrenando a una persona: se está aplicando un plan medio a un cuerpo concreto y esperando que encaje.

Si hay una compensación, una restricción de movilidad o una lesión antigua mal resuelta, el plan medio la va a agravar. No de inmediato: en dos o tres meses.

¿Cuántos días a la semana hacen falta?

Depende del objetivo, pero hay un suelo razonablemente establecido: para ganar masa muscular, entrenar un grupo muscular dos veces por semana produce mejores resultados que hacerlo una sola vez.

Schoenfeld, B. J., Ogborn, D., & Krieger, J. W. (2016). *Effects of resistance training frequency on measures of muscle hypertrophy: a systematic review and meta-analysis*. Sports Medicine, 46(11), 1689–1697.

Dicho esto: dos días que cumples durante un año valen más que cuatro que abandonas en seis semanas.

¿Cuánto tardaré en ver resultados?

Hay que separar tres cosas.

Lo que sientes cambia primero: dormir mejor, subir escaleras sin ahogarte, que algo deje de doler. Semanas.

Lo que puedes hacer cambia después: fuerza, movilidad, resistencia. Se mide y se registra.

Lo que se ve es lo último y depende mucho de tu punto de partida.

Cualquiera que te dé una fecha exacta sin haberte visto moverte te está vendiendo algo.

¿Cuánto tarda esto en convertirse en un hábito?

Más de lo que dice la creencia popular de los veintiún días, que no tiene respaldo.

El estudio de referencia siguió a 96 personas durante 12 semanas mientras incorporaban una conducta diaria. La mediana para alcanzar el 95% de automatismo fue de **66 días**, con un rango enorme entre individuos: de 18 a 254 días. Para conductas de ejercicio, que son más complejas, la mediana subió a **91 días**.

Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W., & Wardle, J. (2010). *How are habits formed: Modelling habit formation in the real world*. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998–1009.

Traducido: en la semana seis todavía estás lejos de que esto sea automático. Es información importante, porque explica por qué esa semana cuesta tanto y por qué abandonar entonces no significa nada sobre ti.

Si fallo un día, ¿lo he estropeado todo?

No. Y esto también está medido: en el mismo estudio, saltarse una ocasión no afectó de forma relevante al proceso de formación del hábito.

Lo que rompe un proceso no es fallar un día. Es la conclusión que se saca de haber fallado un día.

Me duele la espalda. ¿Puedo entrenar?

En la mayoría de los casos sí, y con frecuencia es justo lo que hay que hacer.

Una revisión sistemática con más de 30.000 participantes encontró que el ejercicio combinado con educación reduce el riesgo de sufrir un episodio de dolor lumbar en torno a un **45%**. La misma revisión concluyó que las fajas lumbares y las plantillas no muestran ese efecto.

Steffens, D. et al. (2016). *Prevention of Low Back Pain: A Systematic Review and Meta-analysis*. *JAMA Internal Medicine*, 176(2), 199–208.

Esto no sustituye a un diagnóstico médico. Si hay dolor persistente, primero el médico.

¿No es mejor el reposo cuando duele la espalda?

Salvo indicación médica concreta, no.

La serie sobre dolor lumbar publicada en The Lancet en 2018, que revisó el manejo global de este problema, sitúa como recomendación de primera línea **evitar el reposo en cama, mantenerse activo y seguir trabajando**, junto con información y tranquilización al paciente.

Foster, N. E., Buchbinder, R., Hartvigsen, J. et al. (2018). *Low back pain series*. The Lancet, 391(10137).

El reposo prolongado es una de las prácticas que la propia serie identifica como de bajo valor.

Tengo una lesión antigua. ¿Es un impedimento?

Casi nunca. Suele ser justo lo contrario: el motivo por el que hay que entrenar con criterio en lugar de no entrenar.

Una lesión mal resuelta deja una compensación. La compensación no duele —por eso se olvida— pero traslada carga a otra articulación durante años. Ese es el origen de una parte enorme de los dolores que la gente atribuye a la edad.

¿Puedo perder barriga haciendo abdominales?

No. La grasa no se pierde en la zona que se ejercita.

Se ha probado de varias formas. Un estudio hizo entrenar solo el abdomen durante semanas con la dieta controlada: no hubo mayor pérdida de grasa abdominal que en el grupo sin ejercicio. Otro, más elegante, hizo entrenar **una sola pierna** con prensa de alta repetición: la pierna entrenada no perdió más grasa que la que no se entrenó.

Vispute, S. S. et al. (2011). *The effect of abdominal exercise on abdominal fat*. Journal of Strength and Conditioning Research, 25(9).

Ramírez-Campillo, R. et al. (2013). *Regional fat changes induced by localized muscle endurance resistance training*. Journal of Strength and Conditioning Research, 27(8).

La grasa se pierde de forma global. El ejercicio localizado sirve para otras cosas, todas útiles, pero no para eso.

Soy mujer y no quiero ponerme musculada. ¿Qué pasa si levanto peso?

No va a pasar. La hipertrofia muscular marcada requiere años de entrenamiento específico, un volumen de trabajo alto y un contexto hormonal que, de media, difiere sustancialmente entre hombres y mujeres.

Lo que sí ocurre con el trabajo de fuerza en mujeres, y está bien documentado, es aumento de fuerza, mejora de la densidad ósea y mejor composición corporal. Especialmente relevante a partir de la menopausia, cuando la pérdida ósea se acelera.

Tengo más de setenta años. ¿No es tarde?

No, y este es probablemente el dato mejor establecido de todo este glosario.

En 1990 se publicó en JAMA un estudio con diez personas frágiles institucionalizadas, de una media de 90 años y hasta 96. Tras ocho semanas de entrenamiento de fuerza de alta intensidad, la fuerza aumentó de media un 174%, el área muscular del muslo un 9% y la velocidad de la marcha un 48%.

Fiatarone, M. A. et al. (1990). *High-intensity strength training in nonagenarians: effects on skeletal muscle*. JAMA, 263(22), 3029–3034.

Personas de noventa años, frágiles, en ocho semanas. La edad no cierra la puerta. La inactividad sí.

¿El ejercicio previene las caídas?

Sí, y con evidencia de alta calidad.

La revisión Cochrane de referencia, con decenas de miles de participantes, concluye que los programas de equilibrio y ejercicio funcional reducen la tasa de caídas alrededor de un 24%, y que combinarlos con trabajo de fuerza la reduce en torno a un 34%.

Sherrington, C. et al. (2019). *Exercise for preventing falls in older people living in the community*. Cochrane Database of Systematic Reviews, CD012424.

Detalle importante: la misma revisión encontró efectos inciertos para los programas basados únicamente en caminar. Andar es excelente por muchos motivos, pero no es un programa de prevención de caídas.

¿Entonces no basta con andar?

Andar es mejor que no andar, siempre.

Pero caminar no entrena el equilibrio en situaciones inestables, no genera suficiente estímulo para frenar la pérdida de masa muscular y no trabaja los rangos de movimiento que se pierden con la edad. Es una base excelente y un programa incompleto.

¿Qué es la sarcopenia?

La pérdida progresiva de masa y función muscular asociada al envejecimiento y, sobre todo, a la inactividad.

Es silenciosa: no duele y no se nota de un día para otro. Se manifiesta como pérdida de autonomía —levantarse, cargar, subir escaleras, mantener el equilibrio— y es un factor de riesgo bien establecido de caídas y dependencia.

Es reversible en grado significativo a cualquier edad con entrenamiento de fuerza.

¿Tengo que hacer dieta?

Aquí no se prescriben dietas ni se venden suplementos. Se trabaja sobre hábitos de alimentación sostenibles, y si tu caso requiere una intervención nutricional específica, lo que corresponde es derivarte a un dietista-nutricionista colegiado.

[PENDIENTE: confirmar si existe profesional de referencia]

¿Necesito suplementos?

Para empezar a entrenar, no. Ninguno.

La inmensa mayoría de los suplementos del mercado tienen un efecto pequeño o nulo, y los pocos con respaldo sólido solo importan cuando el entrenamiento, el descanso y la alimentación ya están en orden. Es decir: al final, no al principio.

Si no tengo agujetas, ¿es que no ha servido?

No hay relación fiable entre el dolor muscular posterior y la efectividad de una sesión.

Las agujetas aparecen sobre todo ante estímulos nuevos o inhabituales, y se reducen conforme el cuerpo se adapta. Un entrenamiento que te deja destrozado cada día no es un entrenamiento mejor: es uno peor planificado.

¿Por qué se me va a explicar el porqué de cada ejercicio?

Porque la motivación que sostiene el ejercicio a largo plazo no es la externa.

Una revisión sistemática de 66 estudios sobre motivación y ejercicio encontró una relación consistente: las formas autónomas de motivación —hacer algo porque lo has integrado como propio y valioso— predicen el mantenimiento de la conducta, mientras que la presión externa funciona, como mucho, al principio.

Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). *Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review*. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 9, 78.

Traducido: entender por qué haces algo no es un lujo pedagógico. Es lo que hace que sigas haciéndolo dentro de tres años.

¿Voy a depender de un entrenador para siempre?

El objetivo declarado es el contrario.

Mucha gente pasa a formatos más espaciados una vez tiene criterio propio. Otra prefiere mantener el acompañamiento porque le funciona para la constancia. Ambas son decisiones legítimas, pero deben ser una elección, no una dependencia construida a propósito.

¿Cuánto cuesta?

[PENDIENTE: tarifas]

Marco honesto para esta respuesta: el entrenamiento personal no es barato y no tiene sentido fingir lo contrario. Lo que sí se puede decir es que hay varias modalidades con costes distintos, que no hay permanencias largas, y que en la primera conversación se te dirá cuál encaja con tu caso y con tu presupuesto —incluida la posibilidad de que en tu situación concreta la respuesta sea empezar por el formato más económico.

Me da vergüenza que me vean entrenar.

Es la duda más frecuente y la que menos se dice en voz alta.

Es también, casi siempre, una preocupación que dura tres o cuatro semanas. Aun así se tiene en cuenta desde el principio: existen sesiones individuales y franjas de menor afluencia.

[PENDIENTE: confirmar formatos y horarios reales]

¿Qué necesito para empezar?

Ropa cómoda y calzado con suela plana. Nada más.

No hace falta ponerse en forma antes de empezar a ponerse en forma. Es la contradicción que más gente ha dejado fuera de un gimnasio.

¿Y si lo dejo?

Puedes dejarlo cuando quieras.

Pero antes de dejarlo, dilo. La mayoría de los abandonos se resuelven con un ajuste —de horario, de carga, de expectativas— y hay una fase entera del método dedicada exactamente a ese momento.

Nota sobre las referencias

Los estudios citados en este glosario son públicos y verificables. Se incluyen por una razón concreta: en este sector se afirman muchas cosas sin ningún respaldo, y parece razonable que puedas comprobar por tu cuenta lo que se te está contando.

Ninguna de estas referencias sustituye a un diagnóstico médico individual.