

Entendre + el 'fitness'

# 'Fitness' japonès: ¿és realment efectiu?

El Japó està de moda. Ja sigui el menjar, el mètode d'organització de la guru de l'ordre Marie Kondo o bé els múltiples mètodes de *fitness* que van proliferar durant el confinament promettent resultats d'infart amb un mínim esforç.

Diàriament, a les xarxes socials, rebem estímuls d'aquest tipus de publicacions amb uns exercicis en què es prometen reduccions dràstiques de centímetres a abdomen i malucs o un tors tonificat sense gairebé dedicar-hi temps. A EL PERIÓDICO, hem posat a prova tres dels mètodes per explicar en què es basen i com d'efectius resulten.

Tot i que cada mètode el combat de maneres diferents, la gran majoria de les escoles de *fitness* japonès enfocuen els seus exercicis a revertir la *contracció* del cos o reduir la tensió en punts estratègics. Aquest fet, que pot semblar fútil, resulta un assumpte de gran importància.

En contra del que pot semblar pels cridaners eslògans i les seves idíl·liques promeses, la postura corporal resulta crucial en l'aparença física. Un cos destensat i amb una correcta higiene postural, resulta, inevitablement, més esvelt i sembla més prim.

## «Val més això que res»

Arribats en aquest punt hem de destacar que aquests mètodes no són una solució definitiva ni suficient a la falta d'exercici. «Amb aquestes rutines, és com si ensenyéssim el nostre cos a posar per a una foto. Quedem millor, però no canvia res», assegura Clara Bergé, fisioterapeuta i vocal de l'Escola de Fisioterapeutes de Catalunya. De tota manera, això no significa que no siguin bons, sinó que simplement no compleixen del tot el que prometen.

«Per a una persona que no fa absolutament gens d'esport, el simple fet de plantejar-s'ho ja és positiu i li reportarà beneficis, però per a la resta de persones no té gaire efectivitat», assegura Bergé. «Abans que no fer res, és bo fer alguna cosa, però com l'exercici físic no funciona res més», afegeix.

Per tant, per si sols, resulten insuficients per a realment ser considerats útils i efectius, però combinats amb entrenaments de força sí que poden ajudar-nos a millorar la postura i estilitzar el cos a partir de treballar l'elongació axial i la descontractació muscular.

## Tres mètodes, tres dones

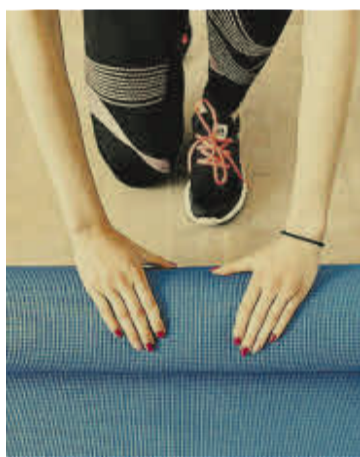
A EL PERIÓDICO hem posat a prova tres dels mètodes més cèlebres: Kaoru i el seu mètode de la pilota de tennis; Mariko i Tomoya, creadors del principal canal de *fitness* del Japó, B-Life,

*Els diferents mètodes 'made in Japan' que s'han anat guanyant un espai en els 'feeds' d'Instagram i els vídeos de Youtube prometen pèrdues de contorn sorprenents, un ventre pla i unes cames perfectes sense gairebé esforç, ni dietes i dedicant-hi tan sols cinc minuts al dia. ¿És or tot el que lluu?*



BEGOÑA GONZÁLEZ

Compartim experiències, rutines, tendències i dubtes sobre l'activitat física. Escaneja el QR per escriure'ns



amb els seus exercicis per a abdomen; i el de Tomomi Ishimura, basat en la *postura Zero* i la descontractació del cos.

Les tres dones que van provar aquests mètodes van ser elegides per la varietat de les seves rutines diàries, edats i *background* esportiu per poder comprovar si les taules d'activitats proposades a cada un dels llibres podien funcionar en persones de per si actives

## La gran majoria de les escoles enfocuen els seus mètodes a revertir la 'contracció'

o en persones que no tenien l'hàbit de fer exercici habitualment.

Totes tres van mesurar-se la cintura, el principal reclam dels tres mètodes provats, abans i després dels exercicis, i totes tres van explicar després d'un mes de posar-se a prova el que havien sentit. Malgrat que cap de les tres va notar canvis significatius en centímetres tal com prometen els diferents mètodes, sí que van destacar algunes coses de cada rutina.

Sobre el llibre de Mariko i Tomoya, l'enquestada va assegurar que un dels punts més favorables del mètode és que «planteja exercicis per modelar específicament el cos de la dona, allà on s'acumula el greix més rebel. Diguem que són uns exercicis, en aquest sentit, molt femenins».

Així, i si prenem com a referència el llibre, és cert que és el mètode més actiu dels tres analitzats i que sí que consta d'exercicis amb pes corporal típics, com esquats o gambades, a diferència dels altres dos.

En aquest cas, per exemple,

un bon moment de desconexió en el dia», assegura.

En aquest cas, el mètode promet transformar la silueta gràcies al treball de descompressió de les fàscies (les membranes que envolten els músculs) i la pelvis, per això, segons es justifica al llibre, «no s'han d'introduir canvis en la dieta».

Però més enllà dels miracles que es prometen i que òbviament sense una bona dieta no es podran aconseguir, és cert que desinflamar les fàscies ajuda a tenir una millor postura. Una fàscia carregada s'inflama, dificulta el moviment i provoca dolor, una cosa que s'evita amb els estiraments.

## Tot està connectat

En tercer lloc, en el cas del mètode Zero Training, l'enquestada va assegurar que malgrat «pesar el mateix i tenir la mateixa cintura i maluc», en general, se sentia «millor, més àgil i equilibrada». D'aquí derivem que, tal com s'explica al llibre, totes les parts del cos estan connectades; per tant, la contracció d'una n'estira d'altres i provoca que també es contraguin. I així, en part, és com es perd la forma de la figura.

Per exemple, quan els músculs de la part posterior de les cuixes es contrauen, estiren el gluti cap a baix i aparentment es veuen més caiguts i amb menor volum. Aquest gest involuntari es pot evitar si revertim la contracció. El que no es podrà és augmentar la massa muscular o millorar el to de la zona, amb la qual cosa la millora de la composició corporal quedarà molt limitada a la musculatura existent.

Amb aquestes tres experiències, podem concloure que més enllà de confiar cegament que 5 o 10 minuts d'exercici diari ens canviaran completament el cos, sí que ens poden ajudar a sentir-nos millor, però això no serà més que l'inici d'una rutina més saludable i activa, que sí que ens permetrà modelar completament el cos. Ja que un cos tens, contret, té un rang de moviment molt més limitat, amb això crema menys calories en repòs (simplement per mantenir-se viu) i el metabolisme és més lent així com pateix malalties articulars i musculars. ■