

DE ATLETAS

El amor y el deporte

Elina Hernández Carballido

*Para Pedro Carmona, mi esposo,
por su cumpleaños número 36*

Los sábados y domingos, días para descansar, para levantarse tarde o para estar un buen rato en la cama con la pareja, se han convertido para Pedro Carmona y su esposa en los días en que comparten una pasión y un verdadero placer, hacer ejercicio en los Viveros de Coyoacán. Se

levantan a las siete y media o a las ocho, se ponen sus tenis para correr, pants, sudaderas y se encaminan hacia el parque.

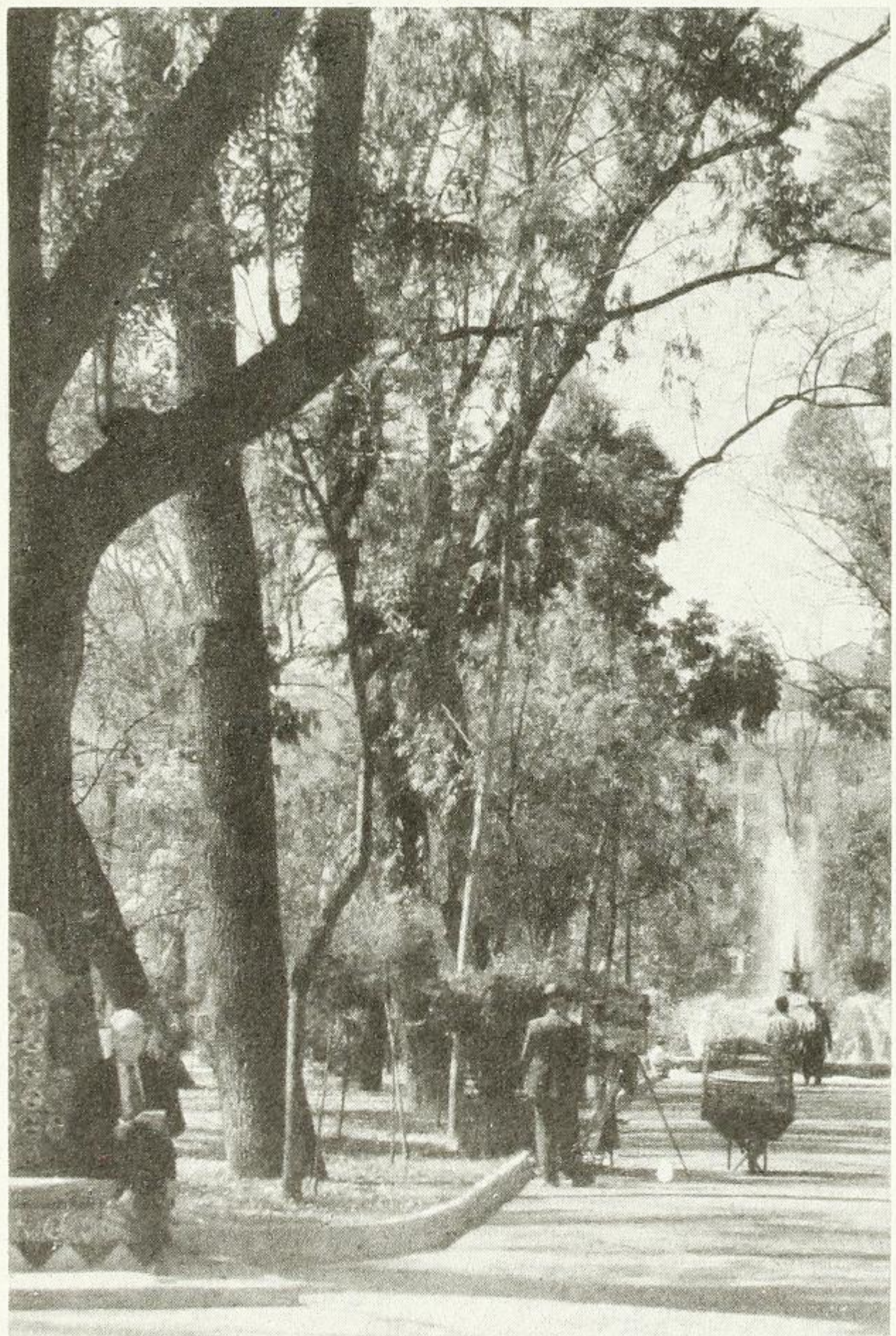
No son corredores profesionales ni tienen todavía la condición suficiente como para participar en una competencia de 10 kilómetros o un maratón. Sin embargo, al llegar a los viveros hacen su calentamiento, ponen a tiempo sus cronómetros e inician su aventura atlética al correr cinco kilómetros. Pedro termina primero y espera con paciencia que tres o

cuatro minutos después llegue ella sudando, roja de la cara pero feliz por haber terminado, ¿por qué hacen ejercicio en pareja? ¿es una forma nueva de convivir en la década de los noventa?

En este mes de febrero, día del amor y la amistad, sería conveniente reflexionar sobre la importancia del deporte en la vida de los hombres y mujeres, pero sobre todo en esa manera "masoquista" de hacer algo junto a su pareja, diferente, divertido, sano, pero que a veces puede ocasionar problemas si no se cuida el objetivo de hacer deporte juntos.

LOS CONSEJOS DE UN EXPERTO

Roberto Romero columnista de Reforma, señaló en 1994 en la sección "En Forma", que hacer ejercicio con alguien que se quiere puede ser una experiencia maravillosa si es que el objetivo de la práctica es disfrutar de



Archivo fcm

una buena sudada, pero si lo que se desea es sacarle provecho al deporte, mejor no debe ir acompañado. Para esto Romero recomienda lo siguiente:

No asumir el papel de entrenador. Tanto esposos y esposas deben resistir la tentación de corregir técnica, postura o estilo. Tal vez, pero muy tal vez, usted puede hacer un comentario ocasional cuando se lo soliciten, pero como regla general, ustedes jugarán más felices, durante más tiempo y mejor si se le prodiga amor y apoyo incondicional.

Nunca le pregunte si se siente bien, incluso si acaban de subir una colina mediana. Tal vez, dice Romero, la mejor práctica es no decir nada. Si su compañera(o) no esta bien (sin aliento, a punto de bajar el paso) deje que se lo diga. Si sospecha que no esta bien usted puede facilitarle la situación si no le dice nada y solamente reduce el paso. Recuerde que no es la carrera lo importante, es la relación. Sonría y diga que sí.

Cuando Pedro y su esposa corren en los viveros la primera vuelta de dos kilómetros platican de música, de los próximos partidos de futbol, de sus planes para en la tarde. Ella casi al llegar al segundo kilómetro empieza a bajar el ritmo, le gustaría llegar con él hasta el final, pero Pedro siempre se adelanta. Sin embargo, al terminar la carrera caminan juntos para recuperarse del esfuerzo, felices porque aguantan más tiempo o porque bajaron segundos su récord de la semana pasada.

Son momentos que en verdad disfrutan. El deporte no los ha unido más pero es otra cosa que comparten, disfrutan y que a la larga, les proporciona salud.

BENEFICIOS DEL DEPORTE

El doctor Carlos Vera, médico cirujano especializado en oftalmología y corredor de maratones, enumera en la revista *Corredores* las razones médicas que hacen del atletismo una actividad sana y positiva:

- * los corredores son menos propensos a padecer enfermedades coronarias y por ende hipertensión.
- * ayuda a prevenir la osteoporosis. Correr dos horas a la semana proporciona agilidad y permite aumentar la masa ósea.
- * está comprobado que los corredores y deportistas en general viven más años que los individuos sedentarios.
- * ayuda a que fumadores y alcohólicos dejen estos hábitos.
- * la mayoría de los deportistas no tienen problemas de peso.
- * hacer deporte elimina la ansiedad y evita el estrés.
- * el deportista casi no padece cefaleas o dolores de cabeza.

Correr, practicar algún deporte, siempre será benéfico mientras llevemos una dieta balanceada y no queramos convertirnos de la noche a la mañana en un atleta de alto rendimiento. Hacerlo en pareja además de las ventajas médicas antes mencionadas, nos permitirá descubrir con nuestro novio o esposo momentos diferentes, donde el sudor rico y el placer de sentirse vivo se combinan. Les puedo asegurar que será una buena experiencia. *Jem*

CONSEJO NACIONAL PARA LA CULTURA Y LAS ARTES

RADIO EDUCACIÓN
XEEP, 1060 KHZ.



Su casa y otros viajes
Lunes a Viernes 9:00 hrs.

Movimiento continuo
Lunes a Viernes 13:20 hrs.

Entrecruzamientos
Lunes a Viernes 13:35 hrs.

TUU

ESPACIO

DE

CULTURA

EN

RADIO

RADIO EDUCACIÓN
XEEP 1060 KHZ. 30 PMW OC. 8 198 1017

CULTURA CON IMAGINACIÓN