

Entrenar en casa, quince años después

Lo que he aprendido haciéndolo, no leyéndolo

por Raúl Ramos Bellido

EN ESTA GUÍA

Quince años, tres días por semana, el mismo salón

La motivación no sostiene nada: la fricción sí

El error de empezar demasiado fuerte

El material que de verdad hace falta

Los días que no apetece, que son la mitad

Por qué el IMC dice que tengo sobrepeso

Información divulgativa, no consejo médico. Ante cualquier duda de salud, embarazo, lesión o tratamiento en curso, consulta a un profesional sanitario. Raúl Ramos Bellido no es profesional sanitario.

Empiezo por lo único que hace que esta guía valga algo: **llevo más de quince años entrenando en casa siguiendo rutinas en vídeo, tres días por semana**. Salen más de dos mil sesiones en el mismo salón. No soy entrenador ni sanitario, y esto no es un plan de entrenamiento. Es lo que he aprendido repitiendo algo mucho tiempo.

Lo cuento porque casi todo lo que vas a leer sobre entrenar en casa lo escribe o alguien que quiere venderte su programa, o alguien que lo probó tres meses. Yo no tengo programa que venderte, y llevo desde antes de que esto se pusiera de moda.

1. La motivación no sostiene nada. La fricción, sí

La pregunta que más me hacen es cómo se mantiene la constancia tantos años. La respuesta decepciona: no es fuerza de voluntad. Es que **entrenar en casa tiene la fricción más baja que existe**.

No hay desplazamiento, no hay cuota que justificar, no hay horario de clase, no hay que llevar bolsa ni cruzarse con nadie. Entre pensarlo y estar haciéndolo pasan dos minutos. Y cuando algo cuesta dos minutos de arrancar, lo haces los días buenos y también los regulares, que son la mayoría.

LA CLAVE

Todo lo que baje la fricción suma más que cualquier truco de motivación: dejar la esterilla a la vista, la ropa preparada la noche antes, tener elegida ya la sesión de mañana. Parece poca cosa. Es casi todo.

2. El error de empezar demasiado fuerte

El patrón que veo repetirse es siempre el mismo: alguien empieza con una sesión de cuarenta y cinco minutos de alta intensidad, acaba destrozado, no puede moverse en tres días y a la segunda semana lo ha dejado. No falló la disciplina. Falló el punto de partida.

Lo que aguanta es empezar por debajo de lo que puedes. Una sesión corta que puedas repetir el miércoles vale infinitamente más que una brutal que te deja fuera de combate. La progresión llega sola cuando hay repetición; sin repetición no llega nunca.

OJO

Si vienes de mucho tiempo parado, tienes una lesión, sobrepeso importante, un problema cardiovascular, estás embarazada o tomas medicación que afecte al pulso o a la tensión, **habla con tu médico antes de empezar**. Yo puedo contarte lo que hago; no puedo saber lo que le conviene a tu cuerpo.

3. El material que de verdad hace falta

Menos del que te quieren vender. Después de quince años, esto es lo que uso de verdad y en este orden de importancia:

Qué	Para qué	¿Imprescindible?
Una esterilla	Suelo, rodillas y espalda. Es lo único que compraría el primer día	Sí
Espacio de dos por dos metros	Poder tumbarte y abrir los brazos sin dar a nada	Sí
Ropa cómoda y calzado	Los saltos sin calzado en suelo duro pasan factura	Sí
Un par de mancuernas ligeras	Cuando el peso corporal se queda corto, meses después	No al principio
Banda elástica	Alternativa barata a las mancuernas, ocupa nada	No
Step	Cardio de bajo impacto. Útil, pero no es el punto de partida	No

LA CLAVE

Si tu plan para empezar a entrenar depende de una compra, no es un plan de entrenamiento: es una compra. Se empieza con una esterilla y un vídeo.

4. Los días que no apetece, que son la mitad

Nadie cuenta esto. La mitad de los días no apetece, y sigue sin apetecer después de quince años. Lo que cambia con el tiempo no es que te apetezca siempre: es que dejas de darle voto a esa sensación.

Lo que a mí me funciona es un pacto conmigo mismo: empiezo la sesión y si a los cinco minutos sigo sin querer, la dejo. Casi nunca la dejo. El bloqueo estaba en arrancar, no en hacerlo.

Y una cosa más, que importa: **quien te pone el vídeo cambia mucho las cosas**. Yo sigo a un entrenador concreto desde hace quince años, y no es por la rutina, que la podría encontrar en cien sitios. Es por la actitud. Hay gente que consigue que te apetezca entrenar con ellos, y ese factor no aparece en ninguna comparativa técnica aunque sea el que decide si sigues ahí dentro de una década.

5. Por qué el IMC dice que tengo sobrepeso

Un dato mío, por si te sirve de consuelo. Mido 1,80 y me muevo entre 80 y 84 kilos. Con 80 mi índice de masa corporal es 24,7 y estoy "en normopeso". Con 84 es 25,9 y la tabla dice **sobrepeso**.

O sea que cruzo y descruzo la frontera oficial del sobrepeso según el día, siendo la misma persona, después de quince años entrenando y caminando a diario. El IMC no es una estafa: es una herramienta pensada para describir poblaciones, no personas, y no distingue el músculo de la grasa. Usarlo como veredicto individual es pedirle algo que nunca prometió.

OJO

Esto no significa que tu IMC dé igual ni que ignores el tuyo. Significa que un número solo no es un diagnóstico. Quien puede interpretarlo en tu caso, con tu historia y tu composición corporal delante, es un profesional sanitario.

6. Lo que haría si empezara hoy

- Comprar una esterilla y nada más.
- Elegir un canal de rutinas que me caiga bien, no el más técnico.
- Empezar por sesiones cortas, de veinte minutos, y de baja intensidad.
- Fijar tres días concretos de la semana, no "cuando pueda".
- Dejar la esterilla a la vista y la ropa preparada la noche anterior.
- Aceptar de entrada que la mitad de los días no me va a apetecer.

Nada de eso es un secreto ni cuesta dinero. Y es exactamente lo que separa a quien sigue entrenando en casa quince años después de quien lo dejó en febrero.

Y ahora, ¿por dónde sigo?

Si después de esto te preguntas si merece la pena pagar por su app, lo he analizado: qué añade de verdad respecto a los vídeos gratuitos, cuánto cuesta y qué no me convence de cómo lo venden.

Leer el análisis de TurboSteps

<https://tuversionsana.com/turbosteps-fausto-murillo-review/>

o si ya lo tienes claro

Ver TurboSteps directamente

<https://tuversionsana.com/turbosteps?rsubID=guia-deporte-casa>

Es un enlace de afiliado: si te suscribes, me llevo una comisión sin coste extra para ti. Con el código SANA25 tienes un 25 % de descuento permanente. No cambia mi nota: le he puesto un 7,6 y digo también lo que no me gusta.

Información divulgativa, no consejo médico. Ante cualquier duda de salud, embarazo, lesión o tratamiento en curso, consulta a un profesional sanitario. Raúl Ramos Bellido no es profesional sanitario.

tuversionsana.com

Analizo cursos y productos de bienestar y te cuento qué merece la pena