

LOS 8 EJERCICIOS PARA GANAR MÚSCULO · RETA A TU CORE · EMBARAZO DEPORTIVO · GANA AÑOS ENTRENANDO EN EL GIMNASIO · RUNNING: MEJORA TUS 10K · CROSSFIT



SEPTIEMBRE / OCTUBRE 2024
NÚM. 288

LOS 8 EJERCICIOS PARA GANAR MÚSCULO

CON EL CAMPEÓN OLÍMPICO **CRISTIAN TORO**



» RETA A TU CORE

¿Es mejor entrenar tus abdominales en vertical?

» **DESCUBRE CÓMO PUEDES GANAR AÑOS ENTRENANDO EN EL GIMNASIO.** Pág. 48

UN EMBARAZO DEPORTIVO CON *Crys Dyaz*

» **CROSSFIT**
Casos reales de lo que puede hacer por ti

Running
10 CONSEJOS PARA MEJORAR TU MARCA EN **10K**

» Así funcionan las lámparas de terapia de luz roja

» **FLEXIBILIDAD METABÓLICA**
Las claves para optimizar tu metabolismo



SPORT LIFE 288 SEPTIEMBRE / OCTUBRE 2024
4⁹⁵ €

YOBILITY

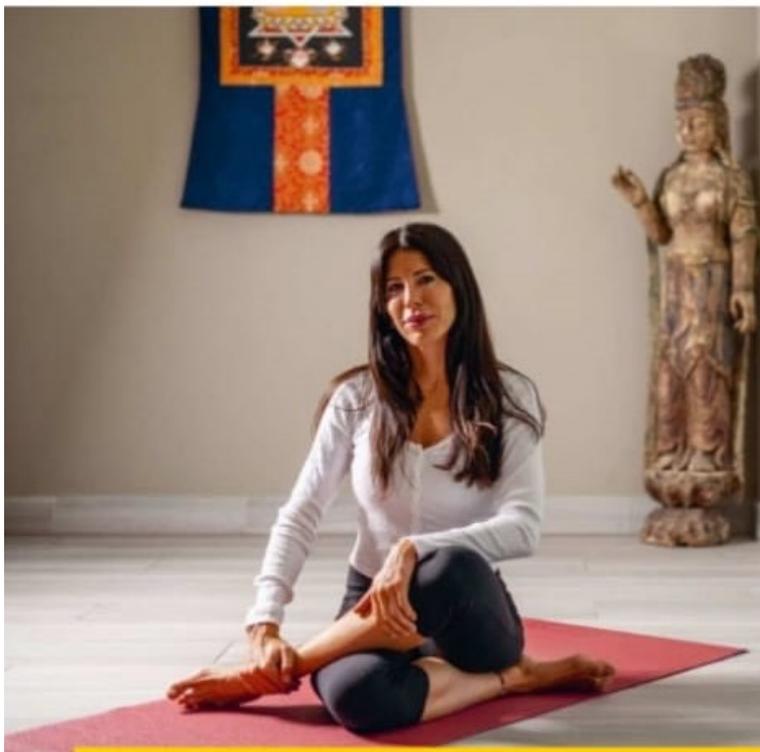
El método para ser tu propio gurú

¿QUÉ ES YOBILITY COACHING®?

Estamos en un momento de la historia en el que el conocimiento ha desbordado a la sabiduría, en el que abundan los gurús y los cursos de autoayuda, sin embargo, ¿quién es capaz de ser su propio coach o terapeuta? ¿cuánta gente conoces que viva realmente con sabiduría? ¿cuántos métodos abordan la salud de forma integral e integrativa?

Se calcula que una persona toma en promedio unas 2.500 decisiones al día, y que esa misma persona no se ha formado para poder tomar buenas decisiones. Hablemos claro: **nuestra vida es la consecuencia de las decisiones que tomamos**. Somos lo que decidimos, y punto. Decidimos todo el tiempo, incluso cuando no decidimos.

Aprender a decidir se torna entonces en una de las habilidades más importantes que podemos adquirir para vivir con plenitud y, de ahí, nació el método **Yobility Coaching®** que tiene como objetivo acompañar a las personas a tomar sus propias decisiones a la vez que hacen un ejercicio integrativo de la mente, la emoción y el cuerpo.



La felicidad se entrena. Tú eres el único responsable de tu bienestar. Como dijo Michel Jordan: **"Si vas a dudar de algo, que sea de tus límites"**.

Por ROCIO MEGIA
Yobility Coaching® Yoga, Movilidad y Coaching integrativo



La periodista y profesora de yoga **Rocio Megia**, ha creado su propio método basado en la fusión del Yoga, la Movilidad y el Coaching. Un programa retador para personas normales y corrientes que quieren ser mejores cada día. Como resultado saldrán verdaderos atletas de élite para la vida.

"Mi trabajo es sacar a relucir tu capacidad de liderazgo y proporcionarte la energía y claridad necesaria para afrontar la vida con libertad, poder y flow".

La puedes encontrar en sus webs: www.rociomegia.com / www.gompa.es y en IG: [@rociomegia_yogacoach](https://www.instagram.com/rociomegia_yogacoach/) / [@gompa.es](https://www.instagram.com/gompa.es)

Nos recibe en la **Escuela Yoga Gompa**, una sala ubicada en uno de los enclaves más deportivos de la capital junto al Estadio Santiago Bernabéu y desde donde se imparten disciplinas de cuerpo-mente, como Yobility.

BENEFICIOS YOBILITY COACHING®

→ **Superar obstáculos:** Aprendes a afrontar con serenidad los problemas cotidianos, actuando con valentía a pesar del miedo gracias a las herramientas del coaching. Respiras de forma lenta y profunda para activar el sistema parasimpático, el responsable de la relajación y la calma, por lo que reduces la respuesta de lucha o de huida y afrontas la adversidad con templanza.

→ **Claridad y Enfoque:** Navegas en un mundo totalmente fuera de control y convives con la incertidumbre poniendo el foco en lo único que depende de ti: tus pensamientos y tu actitud ante la vida. Gracias a los ejercicios durante la práctica aprendes a estar presente lo que te permi-

te tener más claridad a la hora de tomar decisiones.

→ **Autoconocimiento:** Trabajas mucho más en ti que en tu trabajo. Aprendes a cuestionar todas las creencias que has recibido desde niño. Mayor autoconocimiento, gracias a los ejercicios de coaching. Al conocerte en profundidad, eliges qué principios son lo que rigen tu vida y sacas tu brújula cuando te sientes perdido o tienes dudas.

→ **Equilibrio y bienestar:** El cuerpo se vuelve más ágil y flexible gracias a los movimientos del *bowspring yoga*, la movilidad funcional, las artes marciales y la danza. Ganas más resistencia y mejoras tu

higiene postural, quemando calorías incluso en estático. Eliminas lesiones y aprendes a moverte de forma ligera y sana en cualquier actividad que realizas, dentro y fuera de la sala. Mejoras la función pulmonar, fortaleces los músculos respiratorios, oxigenas todos los tejidos y encuentras mayor estabilidad emocional gracias a los ejercicios de respiración yóguica y a las herramientas del coaching.

→ **Motivación y rendimiento:** Mantienes alta tu energía y triplicas el compromiso en la empresa más importante que vas a fundar en tu vida: tú mismo. Sales cada día de tu zona de confort para alcanzar tu máximo potencial.

Nada mejor que saber de qué hablamos que experimentarlo. Vamos a por esta secuencia básica de movimientos.

MOVIMIENTOS BÁSICOS YOBILITY

● Piernas:

De pie con las piernas abiertas al ancho de las caderas, flexiona las rodillas para que la articulación esté abierta y extiende los brazos hacia delante. Flota los talones y mantén el peso en las almohadillas. Con la inspiración eleva el torso y con la exhalación siéntate hacia atrás. **Realiza 3 repeticiones.**



• **Brazos:**

De pie, abre las piernas al ancho de las caderas, con el peso en las almohadillas de los pies. Extiende los brazos hacia delante y flexiona los codos, en posición de barra. Cierra los dedos de las manos formando una semilla con ellos para calmar el sistema nervioso. Inspira, eleva el pecho y baja tu barra muy lentamente, como si el aire fuese denso; exhala, lleva las caderas por detrás de las costillas y eleva la barra todo lo lento que puedas. **Realiza 3 repeticiones.**



• **Pecho:**

De pie, abre las piernas al ancho de las caderas, flexiona las rodillas y lleva el peso a las almohadillas de los pies. Junta las palmas de las manos en oración a la altura de tu pecho, empuja una palma contra la otra. Abre el pecho y empuja con hombros, clavículas y escápulas hacia los lados. Con la inspiración eleva el torso y mantén el empuje de las palmas de las manos; con la exhalación lleva las caderas hacia atrás y hacia arriba. **Realiza 3 repeticiones.**

• **Glúteos:**

De pie, de espaldas a la pared. Extiende los brazos hacia delante, flexiona los codos y lleva las manos a ambos lados de la cabeza. Flexiona las rodillas y manteniendo la dirección de las caderas hacia atrás y hacia arriba. Llena la caja torácica y empujala hacia arriba. Eleva la planta del pie derecho y empuja la almohadilla contra la pared. Inspira y eleva el torso, exhala y empuja aun más el pie contra la pared. **Realiza 3 repeticiones con cada pierna.**



◉ Abdomen:

Túmbate boca arriba en una esterilla de yoga, pilates o sobre una manta o toalla. Eleva las piernas en una posición de 90 grados y flexiona las rodillas. Extiende los brazos, flexiona los codos y lleva las manos a ambos lados de la cabeza. Empuja con el occipital hacia el suelo para crear espacio entre las vértebras y quizás se

eleve toda la espalda o al menos la zona lumbar. Pedalea con las piernas como si estuvieses en una bicicleta y pon el foco en el trabajo del core. **7 pedaleos con ambas piernas respirando de manera natural.**



◉ Espalda:

De pie, abre las piernas al ancho de las caderas y lleva el peso a las almohadillas. Flexiona las rodillas manteniendo el empuje de las costillas hacia el cielo. Cruza la pierna derecha por encima de la izquierda y después lleva el brazo izquierdo por encima del derecho. Empuja una pierna hacia la otra y realiza la misma acción en los brazos. Con la inspiración eleva el torso y con la exhalación lleva

las caderas hacia atrás manteniendo el empuje de los codos hacia delante para aliviar toda la región de la espalda y soltar tensiones. Lleva ahora la pierna izquierda por encima de la derecha y el brazo derecho por encima del izquierdo y vuelve a pulsarlo. **3 pulsos con cada pierna.**



Agradecimientos a Escuela Yoga Gompa donde se ha realizado este reportaje. www.gompa.es