

140 €
CANARIAS 1,51 €

madame
FRANCIA

GRUPO ZETA

Edición especial
Venta conjunta con "Cuore"
Nº 308 mayo 2018
woman.es

EN PORTADA
**KATE
BOCK**

#WOMANWELLNESS

Ganas de Sol

EJERCICIOS PARA
SENTIRSE BIEN

SHOPPING DE PLAYA
SEGÚN TU DESTINO

30 ESCAPADAS
PARA DESCONECTAR

*(hoteles rurales chic y
el Camino de Santiago)*



LA PAREJA
PERFECTA

Michelle JENNER
y Aitor LUNA

CÓMO *preparar el* CAMINO



El Camino de Santiago es la ruta de peregrinación más importante de Europa y está declarada por la Unesco Patrimonio de la Humanidad.

Expertos en la materia revelan los retos a los que te enfrentas al realizar el Camino de Santiago y nos dan los tips para conseguirlo. Una ruta de gran exigencia física y mental en la que es imprescindible la preparación previa. ¡De este año, no pasa!

POR OLGA TARÍN

La llegada del buen tiempo anima a miles de personas –más de 250.000 cada año– a embarcarse en la aventura de realizar el Camino de Santiago. «Sin duda, es una experiencia que te transforma. Y aunque cada persona lo vive de un modo diferente, al final todos acabamos en el mismo punto: es un viaje interior. Una ruta introspectiva que te hace reflexionar y aporta mucho. Hay una sensación mágica de todos los peregrinos que han pasado por allí y se nota en el ambiente. Incluso diría que ese halo de misterio te hace entrar en un pensamiento relajado y positivo. Yo lo he hecho 14 veces (aunque solo dos entero) y para mí, el beneficio mental supera al físico», señala

Alex Walk, socio fundador de la Fundación de Caminoterapia. Una de las primeras elecciones a las que te enfrentas suele ser el tipo de ruta y los kilómetros a realizar. «Existen numerosos caminos como el norte, el portugués o el primitivo, pero sin duda el más transitado es el francés, que sale desde Saint Jean de Pied de Port o Roncesvalles, con una distancia de unos 800 km. Poca gente la hace de golpe porque son unos 40 días. Lo habitual es hacer cada año un tramo, aunque muchos que lo hacen sólo una vez optan por los últimos 150 o 200 kilómetros necesarios para obtener la famosa credencial que certifica que has llegado a la





meta», explica Walk. Se hacen etapas de 20 o 30 kilómetros, dependiendo el ritmo de cada uno. Que nadie se engañe. Es una experiencia dura, «para la que conviene estar preparado física y mentalmente porque el clima y el peculiar trazado no siempre juegan a nuestro favor», apunta el entrenador personal Alberto Roales. Para María Alonso, doctora del centro Arsenal femenino en Madrid, «lo importante es planificar y tener una ▶

“Aunque cada persona tiene sus motivos, todos los peregrinos acabamos en el mismo punto. Es un viaje interior.” Alex Walk

idea aproximada de las etapas que se realizarán. Y estudiar las distancias y el trazado de cada una de ellas para no dejar nada al azar».

APRENDER A ANDAR

¿Hay que estar en forma para afrontar esta ruta? «Sí y no. No es necesario ser un gran atleta, pero cuanto más preparado estés y mejor equipamiento lleves, menos sufrirás. Para prepararse, lo mejor es ponerse a caminar con palos. No el de madera típico (que era de apoyo y defensa), sino de marcha nórdica. Ayudan en las subidas, porque liberan el esfuerzo de las piernas y lo reparten por todo el cuerpo. Con ellos vas erguido y relajado. Para entrenar bien hay que andar

en subidas, porque en el camino hay muy pocos llanos. Si partimos de un sedentarismo total hay que empezar mínimo tres meses antes y con un hábito de tres días a la semana (con etapas de 12 kilómetros y en subida, aconseja Alex Walk).

EDUCACIÓN POSTURAL

Otra de las zonas que más se resienten en las etapas es la espalda. Y es que cargar con la mochila es uno de los hándicaps a los que todo caminante se enfrenta. «El peso de la mochila no debe superar el 10 % del corporal. El pilates es un gran aliado para lograr un buen tono de la faja abdominal. De todos modos si existen problemas de espalda, hay

empresas que por poco precio desplazan las mochilas hasta el albergue», explica María Alonso. También surgen nuevas disciplinas, como el bowspring yoga. «Es un sistema de alineación que activa todo el cuerpo en conjunto y promueve una postura dinámica. Alarga la columna desde el suelo pélvico hasta la cabeza, trabaja todo el core y tonifica el abdomen a través de la extensión, no de la contracción», comenta Rocío Mejía profesora de esta disciplina (rociobowspring.com).



Cuidado con el peso de la mochila. Los expertos recomiendan que no supere el 10 % del peso corporal.

PIERNAS, TOBILLOS Y ESPALDA

El camino implica una gran exigencia física. Alberto Roales, entrenador personal de David Lloyd Aravaca, nos da unos ejercicios para realizar en casa y así ir preparando las partes que más sufren.

Piernas

1. Sentadilla isométrica en pared. Apoya la espalda en la pared y adopta la posición de sentadilla, asegurando que el tobillo no quede por detrás de la rodilla. Haz 5 series de 30 segundos, descansando 1 minuto entre ellas.

2. Zancadas. De pie, lleva una pierna hacia delante flexionando la rodilla hasta que el muslo se

quede en paralelo con el suelo. Lleva la rodilla hacia el suelo sin llegar a tocarlo con la pierna que queda detrás. Haríamos lo mismo con la otra pierna. Realiza 3 series de 15 zancadas.

3. Puente de cadera. Tumbada boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo, levanta la cadera empujando con los talones hacia el suelo con la espalda recta. Haz 3 series de 15 repeticiones.

Tobillos

1. Elevación de talones. Coloca los pies en un escalón apoyando las puntas y dejando los talones fuera. Deja caer el talón hacia abajo y súbelo manteniéndolo por

encima de la altura de los dedos de los pies. Realiza 4 series de 20.

2. Andar variando la pisada. De pie y descalza anda con pasos cortos sobre los bordes externos de los pies y después con la parte interna. Realiza 2 series de 15 pasos de cada una.

Espalda

1. Plancha abdominal frontal y lateral. En decúbito prono (tumbada boca abajo) deja el peso sobre los antebrazos y las punteras, dejando la espalda recta. Haz 5 series de 15 segundos. La plancha lateral es parecida, solo que apoyas sobre un brazo y el pie que queda debajo. Realiza 3 series de 15 segundos.



MANOS DE SEDA

Evita que tus manos se resequen con esta Crema hidratante a base de almendra. SEPHORA (4,99 €). Nutre la piel y reconforta al instante.



BAJO EL SOL

Si buscas un protector eficaz, transparente y de fácil aplicación, Clear Stick UV SPF 50, SHISEIDO (32 €) es la solución. Además, aumenta su protección ante el agua y la transpiración.



TODOTERRENO

Lleva contigo un bálsamo reparador calmante para pieles sensibles con agentes antibacterianos y utilízalo en cara, cuerpo y labios. Cicaplast Baume B5 J, LA ROCHE-POSAY (10,90 €).



DOS EN UNO

Gel rico en aceites vegetales y extractos de plantas que limpia e hidrata el cuerpo y deja el cabello suave y brillante. Douceur Végétale, LEONOR GREYL (26 €).