

ALMERÍA

LA ENTREVISTA



RUBÉN GARCÍA FELICES

Artista, fotógrafo y comisario • www.rubengarciafotografia.es

JOSÉ JAVIER DÍAZ RODRÍGUEZ. ENTRENADOR PERSONAL DE FITNESS

● Desde joven José Javier ha sabido encontrar el perfecto equilibrio de la actividad física en su día a día

“Nos falta corazón y nos sobra avaricia”

El deporte y la salud siempre van de la mano, es por eso que hoy entrevistado a José Javier Díaz Rodríguez, una persona que sabe mejor que nadie lo importante que es la práctica del fitness, además de una correcta hidratación y alimentación para afrontar cada entrenamiento, evitar lesiones y mejorar día tras día, con el objetivo de mantener un estilo de vida saludable. Ya con 16 años empezó a mostrar interés por el deporte en general, yendo a entrenar musculación en el extinto gimnasio Olimpia, que estaba frente a la antigua estación de autobuses de Almería, en plaza de Barcelona, a unos 320 metros escasos de la Estación Intermodal. Este gaditano, nacido el 28 de octubre de 1976 cursó estudios de Entrenador personal, nivel II. Es padre de un hijo de 11 años, Rodrigo, que es la ilusión de su vida, y actualmente tiene pareja. Ejerce por su cuenta la profesión de entrenador personal de fitness, y en lo personal practica deporte a diario para sentirse bien consigo mismo. Él mismo se define como una persona con buen corazón. Disfruta del flamenco y está aprendiendo a bailar, pero también tiene como afición la interpretación, ya que hizo algunos pinitos teatrales en su juventud.

—José Javier, ¿Podrías decirme qué es el fitness y qué beneficios aporta para la salud física y mental?

—El fitness es llevar una vida saludable, tanto en los aspectos físico, alimenticio como mental. Mantener una vida activa es fundamental a través del deporte y una correcta alimentación. A nivel físico mejora la apariencia estética de la persona, pero lo más importante es que la práctica de fitness disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y ayuda a las recuperaciones de lesiones musculares, articulares y óseas. En cuanto a nivel mental, contribuye a la gestión de las emociones de forma que el individuo permite alcanzar la plenitud de su potencial como ser humano. Bien es sabido que la actividad física es muy beneficiosa sobre todo para enfermedades mentales como la depresión y la ansiedad.

—¿Qué enseñanzas como entrenador personal de fitness?

—Enseño principalmente cómo realizar una adecuada combinación de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos. Aunque me centro sobre todo en las actividades anaeróbicas. Una buena ejecución de los entrenamientos conlleva una atención personalizada para que la evolución sea la más correcta posible y así evitar lesiones por ejercicios mal realizados.

—La nutrición en el deporte es la clave. Háblame sobre ello

—Cada persona o cliente tiene un desgaste diferente, yo como entrenador he de conocer ese desgaste que tiene cada sujeto en particular para saber qué tipo de alimentación y cuantas calorías debe perder para que rinda en la actividad que está desempeñando

—El otro día me comentaste que es fundamental saber medir y evaluar la condición física de cada persona, ¿cómo diseñas tus planes de entrenamiento muscular y sesiones de fitness personalizadas y adaptadas a las necesidades y objetivos de cada cliente?

—En primer lugar y muy importante: realizo una entrevista personal al cliente donde entre otras cosas le pregunto cuáles son sus metas, si tiene algún problema de salud o alguna dolencia muscular, articular u ósea. La intención de esta entrevista previa es preparar al cliente un plan de entrenamiento adecuado a sus fines y su condición atlética; para después poder hacerle un seguimiento donde controlaré su evolución.

—Pongamos un ejemplo: si una persona de mediana edad, delgada y con buena salud en gene-

ral, te pidiera asesoramiento profesional con la única intención de iniciarse en la práctica de fitness para estar en forma y mantener el tipo. ¿Qué pautas de alimentación saludable y ejercicios le recomendarías para conseguir su meta?

—En este ejemplo, las pautas alimenticias que recomendaría a esta persona en particular serían las siguientes: que hiciese cinco comidas diarias donde eliminaríamos todo lo que llevara grasas saturadas y reduciríamos al máximo las bebidas azucaradas. Y que bebiese mínimo entre dos y tres litros al día de agua. En cuanto a las pautas físicas, lo ideal sería realizar un circuito donde trabajaríamos cuatro días a la semana todos los músculos del cuerpo (pectorales, dorsales, brazos, antebrazos, hombros, piernas y abdomen).

—Bienestar físico, mental y emocional. Descríbeme por separado y muy brevemente estos tres conceptos.

—El bienestar físico es cuando uno se encuentra sano. Por otro lado, la percepción de bienestar físico se produce cuando uno se siente ágil en los movimientos que realiza y retrasa el cansancio optimizando el rendimiento en cualquier actividad deportiva. Se puede hablar de bienestar mental cuando uno se halla con fuerza para resolver los problemas cotidianos afrontando el estrés de manera adecuada. Ahora bien, si nos referimos a bienestar emocional, entonces estamos aludiendo a un estado de ánimo alto y una paz interior.

—Ese triple bienestar del que hablamos y que todos buscamos para disfrutar de la vida, es



FOTOGRAFÍAS: RUBÉN GARCÍA FELICES

cierto que sólo lo consiguen unas pocas personas?

—Sí, es posible. Por suerte cada vez más se está implantando la cultura de la actividad física y una buena alimentación sobre todo en personas de mediana edad. Recomendando buscar y leer encarecidamente información sobre “la transformación del águila”, que éste realiza a mitad de su vida, y que es extrapolable al ser humano. Además, puedo decir que tenemos un problema en los preadolescentes, debido sobre todo al sedentarismo ocasionado por las nuevas tecnologías y el uso de las redes sociales. Bajo mi modesta opinión la asignatura de Educación Física en los centros educativos debería tener una mayor importancia de la que actualmente se le otorga.

—Las lesiones físicas más comunes en fitness, ¿cuáles son?, ¿y cómo se pueden prevenir?

—Las más comunes que me he encontrado son lesión de hombros y lesión de espalda. Para prevenir lesiones lo primordial es realizar los ejercicios correctamente. Una buena ejecución es evitar una lesión. Debemos eludir las sobrecargas en los ejercicios, utilizando la carga suficiente para que los músculos trabajen pero sin sobrecargarlos. Y algo muy importante es el descanso. Se aconseja dormir siete u ocho horas diarias, porque cuando descansamos bien los músculos se recuperan más rápido. Si no se está bien descansado, tu cuerpo no funciona al mejor ni-

vel posible. La falta de sueño aumenta el riesgo de sufrir lesiones deportivas.

—En estos tiempos que vivimos de pandemia del COVID-19. Si pudieras cambiar una sola cosa de la realidad, ¿qué cambiarías? —Cambiaría el ritmo frenético que llevamos día a día, debido al mundo tan capitalista y consumista en el que vivimos, donde se está perdiendo los valores humanos, tales como la bondad, la empatía y la amistad. Nos falta corazón y nos sobra avaricia.

—Sé por ti que durante varios años y hasta 2011, has estado interpretando como actor a Jesucristo crucificado en la representación histórica viviente de La Pasión de Cristo, que anualmente se celebraba en el municipio de Gádor (antes de que el coronavirus lo parara todo), y que reunía a miles de personas en el inicio de Semana Santa. Cuéntame sobre ello y tu experiencia con este evento.

—Pues estuve durante 10 años realizando el papel de Jesucristo. Los actores éramos gente del pueblo de Gádor que hacíamos esta obra representativa con ilusión, llegando al corazón de todos los presentes. Nos entregábamos totalmente en los ensayos y lo vivíamos como si fuese algo nuestro. Estas recreaciones se podían llevar a cabo gracias al apoyo del Ayuntamiento de Gádor, que aportaba un equipo de iluminación y de sonido extraordinariamente bueno.

