

DEPORTE Las rutinas deportivas domésticas han sido uno de los descubrimientos del confinamiento. Yoga, iniciación, mantenimiento para aficionados, alto rendimiento... Los 'influencers' del deporte llegan ya a millones de hogares

UN ENTRENADOR DE GIMNASIO EN EL SALÓN

POR CRISTINA LUIS MADRID

El deporte ha sido clave para la sociedad durante la cuarentena. El 84% de los españoles ha realizado ejercicio de una forma estable durante los meses de encierro, según una encuesta realizada por el Instituto de Biomecánica de Valencia. El 13% de ellos, además, no lo practicaba antes. Este auge de la práctica deportiva desde el hogar ha tenido como grandes beneficiados a los conocidos como *influencers* de *fitness*, que han visto cómo sus seguidores y suscriptores se multiplicaban. Y, aunque se multiplicaban, ya pueden abrir sus puertas con algunas restricciones, hay varias razones por las que este nuevo hábito de hacer deporte desde el salón puede quedarse con nosotros. Para estar en forma sin apuntarse al gimnasio, nada mejor que seguir los vídeos de estos cuatro *youtubers*.

PATRY JORDAN
9,5 MILLONES DE SUSCRIPTORES

Patry Jordan es la *influencer* de deporte más famosa en España. Los consejos de esta gurú no se limitan al ejercicio, ya que su presencia en YouTube incluye también un canal de belleza. En este sentido señala que, «aunque la mayoría de consumidoras son mujeres, el canal es para todo el mundo».

En su plataforma se pueden encontrar vídeos para todos los niveles y objetivos, además de calendarios de entrenamiento mensuales o retos. «Siempre estoy en constante evolución y adaptación a todo lo que me piden y la gente necesita», asegura. Así mismo, en los meses de encierro ha incorporado directos semanales aunque, explica, era algo que ya tenía planeado antes: «Habíamos comprado todo el material para empezar a hacerlos, ¡Cómo si hubiéramos sabido todo lo que nos venía!».

SERGIO PEINADO
2,86 MILLONES DE SUSCRIPTORES

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Sergio Peinado es uno de los entrenadores del momento aunque ya contaba con una masa fiel de seguidores de sus rutinas para perder grasa o tonificar sin necesidad de usar máquinas. «Antes de la cuarentena mi canal podría tener una media entre cuatro y ocho millones de visitas al mes; durante la cuarentena rondaba los 20 millones», apunta.

Carismático e intuitivo, Sergio empezó en el mundo digital antes incluso de terminar la carrera. «Quería ayudar a que la gente se pusiese en forma. Al principio sólo escribía, pero me di cuenta de que el



Xuan Lan graba uno de sus vídeos en su casa. XUAN LAN

aspecto visual en el mundo del entrenamiento es importante. Por eso di el salto a los vídeos», explica.

Tras estos meses de confinamiento, pide que todos aquellos que han comenzado a hacer deporte se queden con la idea de que «pueden moverse y cuidarse sin necesidad de hacer cosas imposibles. En casa se puede progresar y llegar a estar en forma perfectamente». También tiene palabras para futuros creadores: «El contenido *online* gratuito genera muy pocos beneficios para el gran trabajo que conlleva. Por eso siempre le digo a la gente que quiere empezar en YouTube que no lo haga por dinero. Primero tienes que amar realmente lo que haces para estar dispuesto a crear tanto contenido sin esperar nada a cambio. Si

SERGIO PEINADO: “EL CONTENIDO ‘ONLINE’ GRATUITO GENERA MUY POCOS BENEFICIOS. PERO, SI ES BUENO, SUPONE UN GRAN ESCAPARATE”

luego resulta que ese contenido ayuda a muchas personas, te valorarán y será un gran escaparate para el resto de tus proyectos».

XUAN LAN
1'06 MILLONES DE SUSCRIPTORES

Francesca de origen vietnamita, Xuan Lan remarca la diferencia y la

importancia del yoga respecto a los entrenamientos deportivos: «Es una disciplina holística que tiene como objetivo sentirse bien por dentro y por fuera. En el yoga incluimos la meditación, la consciencia del momento presente, la conexión con el cuerpo y con la mente para observar las emociones. Es una disciplina para una buena salud integral y la gente se ha dado cuenta de la importancia de cuidar también su salud mental. Se han disparado las ventas y el consumo de contenidos de desarrollo personal, de meditación y de yoga porque la gente finalmente ha tenido que ralentizar y hacer un trabajo de auto-observación e introspección. Siempre se había priorizado el cuerpo, el trabajo y el ocio sobre la

mente, y esto ha cambiado un poco. En este sentido, espero que el yoga se quede en sus vidas».

En su canal hay cientos de prácticas para diferentes niveles pero todas tienen como premisa la sencillez, son muy fáciles de seguir. Xuan Lan explica que lleva practicando yoga 17 años y enseñando los últimos ocho. Además de sus clases presenciales y los vídeos de su canal, difunde la práctica a través de libros. «Lo importante es saber divulgar la disciplina de manera didáctica y fácil de entender», dice. En este sentido explica la gran ventaja de la experiencia como profesora presencial: «Saber cuáles son las dificultades habituales y errores comunes de un alumno me permite

XUAN LAN: “SIEMPRE SE HABÍA PRIORIZADO EL CUERPO, EL TRABAJO Y EL OCIO SOBRE LA MENTE. ESTO HA CAMBIADO”

ofrecer un contenido de calidad y no una clase magistral teórica, sino muy práctica enfocada a ayudarlo a sentir, disfrutar y progresar. He dado cientos de horas de clases en estudios y he corregido a miles de personas. El alumno a distancia siente que le estoy ayudando, no le estoy dando una orden o una instrucción que no sabrá interpretar o hacer».

FAUSTO MURILLO
4'42 MILLONES DE SUSCRIPTORES

La estrella inesperada del *fitness* durante la cuarentena ha sido Fausto Murillo. Licenciado en Educación Física y Deportes, el colombiano era prácticamente un desconocido en España hasta que el boca-oreja provocó que no hubiera día en que alguien no compartiese uno de sus ejercicios en redes sociales. «España no aparecía en las estadísticas de mi canal y ahora el 11% de las personas que ven mis vídeos son españoles. Gracias a Dios me conocieron y ahora están ahí, es algo genial», cuenta desde Antioquia.

Su eterna sonrisa y frases como «tú puedes, guerrero» o «Pegaso, dame tu fuerza» hacen prácticamente imposible no soltar una risa al tiempo que uno se ejercita con él mientras suman un plus de motivación. «Eran frases que yo decía a las personas que entrenaban conmigo en vivo y se han vuelto parte de mi identidad. A la gente les gustan», detalla.

Entre su infinita cantidad de vídeos hay rutinas de todo tipo y para todos los niveles: abdominales, GAP (glúteo, abdomen y pierna), pecho o espalda, cardio... Lo único que ha modificado con el confinamiento ha sido cambiar los parques y calles donde grababa habitualmente sus vídeos por la sala de su casa además de ofrecer un entrenamiento en directo diariamente. Su canal nació en 2012 buscando «motivar a que las personas hagan ejercicio y vivan una vida saludable». Algo por lo que, señala, seguirá trabajando ofreciendo contenidos gratis. «Empecé a monetizar mis vídeos en 2013, no es mucho pero hay personas que apoyan mi canal de modo solidario y me ayudan mucho. Pero mis vídeos siempre serán gratuitos. Cuando tenía 100.000 seguidores les hice una promesa, les dije que nunca vendería mis vídeos y soy una persona que siempre mantiene su palabra».

APLICACIÓN Quiere empezar a cobrar a sus 55 millones de usuarios y para ello ofrece nuevos servicios, como un detallado generador de rutas

EL SALTO AL PAGO DE STRAVA, LA RED SOCIAL DEL DEPORTE

POR JAVIER SÁNCHEZ BARCELONA

El fin de semana pasado una competición agrupó a los dos mejores maratonianos de siempre, Eliud Kipchoge y Kenenisa Bekele, al mejor corredor de montaña de la historia, el español Kilian Jornet, y a muchos *runners* de aquellos que sólo salen a trotar. Todos corrieron casi al mismo tiempo, en un plazo de 48 horas, y completaron la misma distancia, 10,5 kilómetros, pero se mantuvieron alejados: lo hicieron cada uno cerca de su casa a través de Strava. El reto *Marathon* que lanzó el equipo de Kipchoge en la red social de los deportistas atrajo a 106.384 corredores de todo el mundo y demostró la solidez de la aplicación en un momento crucial para su crecimiento.

Más de una década después de que Michael Horvath y Mark Gainey, dos amigos de Harvard, la inventaran para poder seguir los entrenamientos el uno del otro, Strava apuesta fuerte: la mayoría de sus funciones son ahora de pago. Con 55 millones de usuarios en todo el mundo, y 2,2 de estos en España, la *startup* ya limita a aquellos que utilicen su versión gratuita el registro de las sesiones

de atletismo, ciclismo, natación y otros 29 deportes. Para el resto de herramientas, como los famosos segmentos, los tramos en los que puedes compararte con tus amigos y vecinos, ahora hay que abonar en 7,99 euros al mes o 59,99 euros al año. Un paso adelante arriesgado, que seguro que frena el crecimiento de sus usuarios (ahora mismo un millón al mes), pero que la empresa de San Francisco realiza con varias certezas.

Para empezar, ha creado una función nueva, Rutas, que promete arrinconar a otras aplicaciones especializadas en mapas, como Wikiloc. Con toda la información que hay en su base de datos, el deportista puede conocer nuevos caminos alrededor de donde esté y con las características que dese: cortos, largos, en llano o con desnivel. La herramienta, además, permite el seguimiento en vivo en relojes o ciclocomputadores compatibles por lo que su utilidad se multiplica. Si un ciclista, por ejemplo, está de vacaciones, sólo debe conectarse a la aplicación, decidir cuántos kilómetros y qué desnivel quiere completar y seguir las instrucciones de su ciclocomputador. Se acabó lo de estudiarse carreteras y orografía.

Pero ésa no es la única novedad. Entre las mejoras con el paso al pago, Strava ha añadido planes de entrenamiento, herramientas para analizar el estado de forma y un notable invento: el Beacon. Con este, cada vez que el usuario salga a entrenar puede enviarle su localización en directo a tres contactos, que no necesitarán tener descargada la *app*. En general, la empresa busca centrarse en los deportistas más entregados aún a riesgo de perder a aquellos menos habituales.

NO VOLVERÁS A ESTUDIAR MAPAS NI A ENTRENAR SOLO