CON VIENTO FRESCO

Desde la elíptica

ÁNGEL FERRÁNDEZ IZQUIERDO

A los atletas vespertinos del Príncipe de Asturias

Cada cual tendrá sus razones, ya sea para rebajar tripa, combatir el sedentarismo, luchar contra el colesterol o una presión arterial desbocada, liberar el estrés, ya porque está de moda, ya porque el cuerpo te lo pide, lo cierto es que, casi sin darte cuenta, un buen día te encuentras disfrazado de deportista en una gran sala, llena de aparatos de martirio, que dice llamarse sala de musculación. Visto que la cosa no tiene remedio, y que ya has pagado el curso completo, sólo te queda la opción de ver la vida con optimismo y pensar que las mancuernas, los planos inclinados y los remos serán tus mejores aliados en la inmensa tarea de recomponer tu maltrecha figura. Dicho y hecho.

Enseguida te percatas de algo maravilloso: en un gimnasio –mejor público- sólo existe la clase social de los deportistas. ¿Quién osa tutear a un notario, inspector de hacienda, registrador o médico? Pues resulta que todos ellos, además de fontaneros, policías, panaderos, asesores fiscales, maestros o parlamentarios, en calzón corto y camiseta de propaganda, son indistinguibles. En realidad sí hay una ligera diferencia, pero habría que buscarla en la diferente distribución de la musculatura. Y ahí encontramos dos grupos, en función de que hagan sus ejercicios cerca o lejos de la pared de los espejos.

Unos, los musculosos, los autoescultores de su propio cuerpo, los que han sustituido el martillo y el cincel por mancuernas y pesas para guiar, con paciencia, el crecimiento armonioso de todos y cada uno de sus músculos. Son dignos de admiración y se les ve autocomplacidos. Otros, los que tratamos, sin éxito, de esquivar las lunas, a las que no nos queda más remedio que mirar de frente, pues el perfil nos delataría la panza cervecera.

Te recomiendan comenzar caminando sobre una cinta, pero te ocultan el tedio que pronto invade tu mente y del que tratas de protegerte forzando nuevos pensamientos e imágenes. Quizás un remedio sea cambiar de aparato y cerca encuentras la elíptica, una especie de bici sin sillín, para pedalear de pie, que te coloca en un plano superior para divisar al resto de esforzados. Al cabo de unos minutos en aquella atalaya, intentando sudar la gota gorda y en abierta batalla contra el sopor, uno se convierte en director y protagonista de su propia película. Uno se crece cuando se compara con el delgaducho recién llegado, ilusión que apenas dura unos segundos cuando el supuesto esmirriado levanta cuarenta kilos en un santiamén. La cuota femenina suele estar en torno al 15%, muy aplicadas ellas y bajándote aún más la moral, cuando asfixiado no puedes seguir el pedaleo de tu vecina y ya sólo te resta ir al suelo para una buena tanda de abdominales.

El ejercicio físico se dirige al cuidado del cuerpo y quizás olvidamos, inconscientemente, aquella otra gimnasia destinada al cultivo del espíritu. Para paliar esta deficiencia, la única receta que he encontrado, -y que ofrezco y recomiendo, para eliminar, o siquiera reducir, el hastío de cada sesión de una hora- es liberar la mente y dejarla volar, ejercitar la imaginación, dar rienda suelta a aquellos pensamientos que alguna vez hemos amordazado, navegar por el universo de las ideas, crear mundos nuevos, hacerse preguntas y tratar de responderlas. En definitiva, jugar a ser, en apenas una hora, creador y dueño de nuestros propios sueños. Machacarse el esqueleto, tras una dura jornada, sólo es soportable con el vuelo de la mente.