HÉROES DEL CALOR

ALBERTO SALGADO ■ Monitor e instructor físico

"Un ejercicio saludable mejora la conciencia de uno mismo"

"Es necesario hacer deporte bajo la dirección de un profesional", dice

MARÍA URREA ■ Vigo

Alberto Salgado lleva unos años como monitor e instructor físico, sin embargo su vida estuvo ligada al deporte desde mucho tiempo atrás. A los 10 años se inició en el atletismo, estuvo practicándolo más de veinte años hasta que pasó a ser entrenador de este mismo deporte. Hace cinco años, bajo el nombre de "Saude & Deporte", decidió fundar un gimnasio junto con otros socios, enfocado al ejercicio físico desde el punto de vista de la salud.

– ¿Qué opina de la tendencia a priorizar el aspecto físico a la salud?

–Entiendo que no es excluyente. No se trata de priorizar, las dos cosas pueden ir de la mano. Es necesario hacer deporte, siempre que se trate de un ejercicio saludable, sin excesos y siempre bajo la dirección de un profesional que sepa lo que hay que hacer.

– ¿Cuál debería ser la filosofía al iniciarse en un gimnasio?

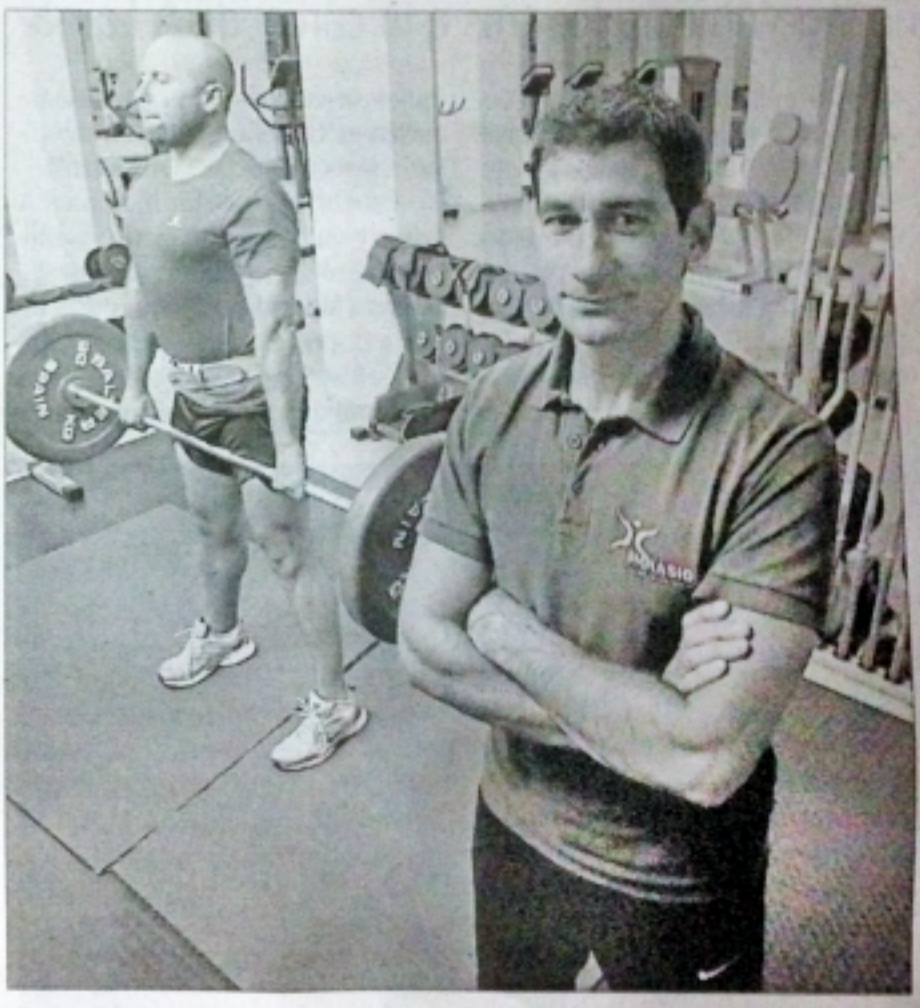
–Lo importante es adaptar el trabajo que se va a hacer al estado físico. Para ello es necesario saber las condiciones físicas en las que se encuentra cada uno y una vez determinadas, seguir una tabla de ejercicios adaptada.

– ¿Qué beneficios aporta el gimnasio además de mejorar la forma física?

—Un estado físico saludable hace que tu estado de ánimo sea también mejor, que afrontes los problemas de una manera más positiva, con más confianza, y que mejores la autoestima y la conciencia en uno mismo. El estado físico aporta mucho al estado mental, y al contrario, si tu estado mental también es bueno, el rendimiento físico es mayor.

– ¿Se apunta más o menos gente en verano?

—Está claro que en verano las actividades al aire libre son más atractivas que el gimnasio. La gente que suele continuar con esta rutina durante este periodo son personas que o bien les gusta mucho el deporte, o tienen algún problema de salud. Los que están en medio, a veces lo dejan y luego lo retoman, sin embargo eso no es algo malo, de hecho para un rendimiento óptimo es bueno descansar un mes al año.



Alberto Salgado, en el gimnasio donde trabaja. / Marta G.Brea