

ENTRENAMIENTO

EN BIRMINGHAM, CON DORIAN YATES

Por Sergio García.

Como acordamos con Dorian Yates el pasado mes de Junio, cuando vino a impartir un seminario a Zaragoza, para Santonja Fitness Point; mi mujer Laura y yo, nos dirigimos hasta Birmingham para devolverle la visita.

Cuando llegamos a la ciudad, Dorian ya nos había llamado para ver si estábamos ya asentados en el hotel y quedar con nosotros, para el día siguiente, a las 9,30 de la mañana, en su célebre "TEMPLE GYM". Sin embargo, yo ya estaba tan impaciente por visitar el mítico gimnasio, que le dije a Laura: "oye, vamos a ver si encontramos el gimnasio y le sorprendemos".

La verdad es que Birmingham es una ciudad bonita y muy cuidada, con bastantes comercios muy elegantes y yo me dije: "no me suena esto de nada...", no es el callejón que yo había visto una y otra vez en el video "BLOODS & GUTS". Finalmente llegamos a la calle "Temple" pero todo asemejaba lo mismo: demasiado bonita para que allí estuviera el gimnasio. Sin embargo, a mitad de la calle asomaba un callejón, con varios contenedores de basura y botellas de cerveza por el suelo. Entonces le dije a Laura: "¡aquí es...!". Bajo su mirada de asombro se le escapó un "¿aquí?" pero, efectivamente, ese era el famoso callejón del Temple Gym.

Entramos al gimnasio que era un sótano con una larga escalera que daba acceso al recinto y, una vez en el interior, se podían "sentir" todas las horas de duros entrenamientos que allí se han realizado. Era como entrar a la fábrica de un Mr. Olympia; en ese gimnasio Dorian forjó su carrera culturista desde que era un amateur hasta que defendió su sexto título.

El gimnasio estaba lleno de máquinas, cada una de su padre y de su madre, pero todas diseñadas para un trabajo muscular perfecto. Maquinas Nautilus y Hammer Strength compartían sitio con pesos libres, barras olímpicas y hierro, mucho hierro. En las paredes, un montón de portadas de revistas en las que Dorian era el protagonista, así como sus medallas y placas de Mr. Olympia. Todo ello acompañado de un montón de fotos suyas y de otras imágenes dedicadas de los grandes de este deporte.

A la mañana siguiente, nos levantamos sobre las 7,30 h y, dado que esperaba que Dorian quisiera entrenar conmigo para saber de qué estoy hecho, me comí un gran desayuno en el hotel a base de judías, huevos a la plancha, yogurt, cereales, pan con mantequilla y café. Me sentía lleno de energía con mi estómago lleno y tenía la sensación de que ahora podría levantar una casa.

Al llegar al Temple Gym, allí estaba Dorian esperándonos con unos 4 o 5 kilos más de músculo que cuando vino al seminario. Laura



Un viaje inolvidable a la patria del ex Mr. Olympia.



Al principio, no fuimos capaces de reconocer la ubicación del mítico "Temple Gym"



Dorian fue encantador, en todo momento, con mi mujer Laura y conmigo.



Antes de empezar, Dorian me preparó un buen combustible para aguantar el entrenamiento.

conversó un rato con él y yo me dediqué a dar una vuelta más por el gimnasio. Dorian me preparó una bebida como el NO-LIMITS y decidimos ponernos a entrenar la espalda, en media hora. Eran las 9,30 de la mañana cuando comenzamos el calentamiento y yo, normalmente, me entreno sobre las 8 de la tarde.

Realizamos 10 minutos de bicicleta estática, calentamos los hombros con un aparato diseñado para trabajar los rotadores y, después de una serie más de calentamiento, nos dirigimos

a la máquina Nautilus de pullover. Tras una serie de calentamiento, hicimos otras dos con el máximo peso posible. Dorian me insistió durante todo el entreno en la importancia de hacer los recorridos completos, apretando bien al final de la repetición, y acentuando la parte negativa, sujetando el peso en todo momento. Nada de impulsos ni de movimientos rápidos; solo series y repeticiones efectivas al 100%.

Después de esta máquina, nos dirigimos al tirón dorsal con agarre inverso en la máqui-

VIVIENDO EL CULTURISMO AL 100%



La máquina Hammer de remo ocupó buena parte de nuestro entreno.



Dorian supervisó, en todo momento, mi entrenamiento.

Dándolo todo en el remo en polea con agarre ancho.

Acabé exhausto, pero feliz de haber entrenado con un Mr. Olympia



na Hammer. Realizamos otras dos series efectivas. A esto le siguió el remo con barra, también dos series; el remo en polea con agarre ancho y, finalmente, otras dos series de elevaciones con mancuernas para el deltoides posterior. En honor a la verdad he de decir que siempre me he jactado de ser un culturista que no solo parece fuerte si no que lo soy en realidad y, en especial, en mi entrenamiento de espalda. Por eso pensé que no tendría problemas para entrenar con Dorian pero, cual fue mi sorpresa, al ver

que este ex-campeón profesional de 45 años pudo conmigo en casi todos los ejercicios y aquel suculento y nutritivo desayuno casi termina en el suelo del Temple Gym después de la primera serie de elevaciones posteriores.

Tras el entrenamiento nos fuimos a comer. Yo hubiera preferido irme a dormir, la verdad. Más tarde vino la hora del examen, posando en el vestuario del gimnasio bajo la mirada de Dorian. Analizó mi físico y me dio un buen montón de consejos sobre dieta

y entreno para mejorar de cara a mis próximas competiciones. En definitiva, fue toda una experiencia para alguien que vive el culturismo como yo lo hago y en ese momento me hice una pregunta ¿por qué no habría venido antes?.

Después de esto, aún teníamos la tarde libre para visitar esta bonita ciudad y yo me encontraba lleno de motivación para comenzar a entrenarme en serio y buscar alcanzar nuevos límites en este oficio que es el culturismo de competición.