

## Opinión



**Patricio Ramos R.**

Ciudadano, [ecolegis@gmail.com](mailto:ecolegis@gmail.com)

### GYM

(Crónicas Fronterizas)

El lector que me suele leer, incluidos amigos y familia, sabe que mi salud ha estado al borde de descomponerse producto del estilo de vida que he descrito, no poco frecuentemente, en otras columnas.

Y la consecuencia de ello, es que junto con los medicamentos que temporalmente el doctor me recetó, he ingresado alegremente a uno de los muchos gimnasios que existen en esta localidad.

Lo primero que te exigen a nivel administrativo es llenar una ficha con todos los datos personales, médicos principalmente; así como las vicisitudes dignas de mención ante eventuales infartos, quebraduras, sofocos y torceduras. Todo, producto de la fatiga de material.

La pregunta de rigor: -Patricio ¿cuándo fue la última vez que hiciste ejercicio? - y ante aquella se presenta toda la vida frente a mis ojos. Me sinceré como en el púlpito y le dije, sin tener contacto visual, que la última vez que hice ejercicio, de manera más o menos sistemática, fue en 4º medio por allá en el lejano año de 1988. El entrevistador hizo una mueca inescrutable. (Nota personal: sí, en los gimnasios te tutean, cosa que me parece magnífica, pues entrar en confianza en ese lugar es lo que más cuesta, tomad nota futuros deportistas).

Un paréntesis. Mi prima Romina, tiene una visión pragmática (y optimista agregó) ella está en una dieta que yo calificaría de “semi rígida”, junto con el abandono casi total de su otrora activa vida social nocturna. En materia de ejercicio, ignoro si mantiene una rutina, se rumorea que ve canales extranjeros de venta de aparatos para ejercicio, además de medicamentos, bálsamos y ungüentos. Sí, y después que llegó contando que había bajado 4 libras, se expuso ante la comunidad familiar, ya que como sabrá el lector, nuestra unidad de medida es el kilogramo. Sin embargo, 4 libras, son casi 2 kilos (en verdad 1.814 y monedas) en todo caso, 4 libras suenan mejor, como que da más “ambiente” para seguir haciendo lo que sea que esté haciendo para bajar de talla.

Volviendo a mi entrada al gimnasio, la que continúa el día en que me presento a mi primera sesión y aquel en que conozco al instructor. Este me explica los primeros ejercicios de elongación y otras hierbas, para después pasar a la elíptica.

Interesante, y hasta antes de acomodarme en ese aparato todo iba bien. Bien hasta que hubo que empezar, no entraré en materia acerca de las calorías que se me ordenó quemar en aquel momento, solo diré que después de 8 minutos y un poco más, sentía algo así como que la muerte se aproximaba. Ello, hasta que terminé el ejercicio, solo para caer en la espantosa realidad de que recién con eso estábamos calentando.

Luego, plancha alta, escaladores, sentadillas, abdominales, etc. todo, en el contexto de acondicionamiento físico: tantos años sin que músculos, huesos y cartílagos recibieran uso debían interrumpirse de manera suave, que, en todo caso, me pareció que preparaban para las olimpiadas.

Creo que habrá una segunda parte de esta columna, porque –además de la importancia del tema- en lo anecdótico (que en verdad es siempre lo que más me atrae) estos recintos tienen demasiadas cosas interesantes por comentar, diría que es todo un mundo con sus propias lógicas. Lo mejor: que luego de tres meses de trabajo más o menos disciplinado veo los avances sobre mi cuerpo y ánimo, cosa no menor, de lo cual estoy muy agradecido...Continuará