

(02040) Carne de gimnasio

El complejo Mospintoles-2 es el más grande recinto deportivo de los existentes en la ciudad. Cuenta con un polideportivo y un pabellón multiusos, un pequeño frontón, canchas de tenis, piscina climatizada, varios campos de fútbol, gimnasio con máquinas y pesas, varias salas para cursos y un pequeño spa. En la planta superior posee una cafetería con una pequeña terraza desde la cual se tiene una excelente panorámica de casi todas las instalaciones.

Al sur del complejo deportivo hay un centro comercial, una gran superficie con su macro aparcamiento, que entre semana es utilizado por quienes se acercan a practicar a los campos de fútbol. La empresa del centro comercial está muy molesta por este uso que resta plazas a los clientes del propio centro. Los fines de semana suele haber fricciones, pues quienes se acercan a presenciar los partidos de regional también acaban aparcando allí. Durante los últimos meses vienen produciéndose frecuentes conversaciones entre la empresa y los gestores del complejo, los directivos de los equipos y el mismísimo Ayuntamiento. Por el momento, sin resultado positivo para todas las partes.

El complejo, queda dicho, tiene muy variadas instalaciones donde los usuarios que acuden allí se lo pasan muy bien. De entre todas ellas, las de más aceptación popular son el gimnasio y la piscina. Para un observador atento es un espectáculo impagable ver y oír a la gente que pulula por allí. ¡Yo me lo paso pipa mirando como un bobo al personal! Así que les invito hoy a que pasen conmigo al gimnasio y echen una ojeada...

El gimnasio es el sitio donde está la gente más cachas y maciza de todo el polideportivo. El área de pesas está repleta de personal joven y algún que otro madurito. Para conseguir esos pectorales tan hermosos, esos bíceps híper desarrollados o esos cuádriceps la mar de rocosos se precisan cientos de horas levantando y bajando pesas, pero los "sufrientes" –la mayoría son varones pero también hay algunas hembras- lo hacen con mucho gusto porque luego viene la recompensa: se encuentran más fuertes y sanos pero, sobre todo, más guapos, altos y atractivos. También es cierto que hay algunos que hacen estas hercúleas tareas porque se están entrenando para llegar algún día a ser policías, bomberos, porteros de discoteca o guardaespaldas.

Aquel de la esquina es Polonio. (Usaré nombres ficticios por si alguno de los aludidos lee estas Crónicas y se cabrea conmigo por culpa de la cita). Su deltoides da gloria verlo. Sus pectorales mayores están para comérselos. Su trapecio merece una foto en alta definición. Cierto que esta desmesura de músculo queda descompensada con un hemisferio cerebral más propio de un cefalópodo, pero está comprobado científicamente que en los humanoides no suelen darse altas tasas de equilibrio: el que es muy inteligente tira hacia lo

escuchimizado, la guapetona hasta reventar anda floja en imaginación y el cocinillas que resuelve todos los problemas prácticos de la vida cotidiana se ahoga en un vaso de agua en cuanto abre la boca o coge un bolígrafo. En fin, que la especie humana deja mucho que desear en cuanto a perfección integral.

En la zona de máquinas me lo paso mejor porque ahí se da cita gente más del montón, quiero decir, la que va a quitarse un poco de barriga, a endurecer el tríceps que le cuelga ya por la edad y el poco uso o, simplemente, a cuidarse un poquito porque todavía está en edad de merecer. Ahí está Pepita la Sufridora. Si le miráis la cara comprenderéis mi apodo. Y ese es Juanillo el Cariñoso. Ese no sufre haciendo ejercicio, ese sólo viene a gozar. Mirad cómo se le van los ojillos tras el escote de esa chica guapetona que está haciendo remo. Y ahora cómo los gira hacia Maricuchi, cuyos glúteos parecen una plaza de toros. Es el tío que más horas se pasa en el gimnasio y al que menos se le nota. Lleva ya un año por estos lares y todavía está levantando 5 kilos en las máquinas de musculación. Su cara -carota, más bien- es la antítesis de Pepita. Cualquier día alguna chicarrona de armas tomar que se dé cuenta del percal le va a arrear un sopapo en toda la testuz que lo va a mandar directamente al hospital.

Otra zona muy concurrida es la de las máquinas locomotoras: elípticas, trotadoras, bicicletas... Allí veréis a menudo al Cariñoso, andando a un kilómetro por hora, mientras se le salen los ojos detrás del bamboleo del tren superior e inferior de las mozueltas de buen ver que acuden para mantenerse en forma y afinar su silueta. Pero a mí quienes me enternecen más son esos abueletes y abueletas (¿se dice así?) que ya calzan sus años y que, agarrados a los brazos de las trotadoras, caminan pausadamente, casi sin fuerza. ¡Como que parece que en cualquier momento se vayan a caer o exhalar allí mismo su último suspiro! Pero son duros, oiga. Gente curtida, a la que oyes contar cosas de su niñez y hasta de su adultez que te ponen los pelos de punta. Esos dos que veis andar cansinamente sobre la cinta son matrimonio. Para mí que entre ambos superan el siglo y medio. Él se llama Romualdo y ella Candelaria. Todos los días son los primeros en abrir el complejo. Allá sobre la una de la tarde regresan a casa con la misión cumplida: que no se les caiga un hueso del esqueleto, haberse contado sus cuitas con otros como ellos, hacer un descanso en la faena tomándose un frugal desayuno mientras hojean el periódico... Tienen una fuerza de voluntad que parecen de otro planeta.

Aquí veis una de las típicas salas de fitness de estos complejos deportivos. En ellas se realizan todo tipo de actividades gimnásticas de alto voltaje. Al fondo podéis contemplar un montón de bicicletas donde, acompañada de una música infernal, la gente joven suda la camiseta pedaleando hasta la extenuación. Cuando acaban el suelo queda repleto de charquitos, como de lluvia, y es que hay gente que suda lo que no está escrito en los sobacos. La cosa creo que se llama Ciclo Indoor. Y es que ya habréis observado que en este área del fitness abundan los nombres muy "fisnos": GAP, Step, Power Pum, Aerobic... Tras

una sesión intensa de alguna de estas cosillas te quedas como si te hubieran pasado por encima un tráiler, un autobús y un tractor, ¡juntos, uno detrás de otro!, pero enseguida te recuperas y vuelves a ser el de antes. La gente se lo pasa muy bien, oyes, porque la juventud actual posee mucha adrenalina que tiene que echar para afuera como sea, y si es posible con mucho ruido, mucho grito y mucho sudor, mejor que mejor. Ahí veis a una veintena de mozos y mozas (bueno, alguno hay bastante talludito y rozando la prejubilación) practicando el Cardio Box, algo parecido al Baile de San Vito pero en versión moderna. La monitora se llama Diana y lo mismo que la veis dirigiendo esta frenética actividad, a continuación la veréis dando órdenes a una docena de mujeres tripudas que esperan un vástago dentro de unos meses o gritando muerta de risa, ¡mover el culo, gandulonas!, a una troupe de amas de casa que vienen aquí a pasar un rato entretenido y hablar de sus cosas entre salto y trote.

Ahora acompañadme a esta otra sala, donde ya notáis otro ritmo, otra cadencia, ahhhhh, una relajación, ohhhh, una paaazzzz, un soosieeegoooo... Las palabras se alargan porque aquí, en este rincón del Polideportivo, no existe el tiempo, ni las prisas, ni el estrés, ni la política, ni la merluza a 30 euros el kilo. Quien llega aquí y se pone en manos de el Chino (al que apodan Sebastián) se trasladan a otra galaxia, a un rincón del universo donde la energía fluye entre las venas y vísceras llenando de luz y armonía todos los poros del cuerpo. Bueno, eso dice la teoría y el Chino... Algunos se quedan dormidos en medio de la sesión. Otros no logran superar tanta capacidad de concentración y vacío y con cualquier pretexto salen echando leches de la sala. Es la otra manera de ponerse en forma: la interior, sin grandes sudores, a veces sin mover un músculo. Esa moza que veis al fondo de la sala, sí, esa que está en una posición tan retorcida que parece un ocho, es una devota practicante de este tipo de actividades, algunas de origen oriental: yoga, taichi, pilates, espalda sana, gimnasia suave... Casi no suda, parece poquita cosa, pero la tía posee una flexibilidad, una coordinación de movimientos, una elasticidad, una placidez... que dan ganas de dormirse como un bendito cuando uno está a su lado. Se debería llamar la Bella Durmiente pero su nombre de pila es Camomila.

Pero abandonemos este recinto antes de que nos entre el virus del sueño y regresemos al gimnasio propiamente dicho, donde quiero presentaros, echando una breve ojeada, a algunas de sus figuras más representativas. Ya conocéis a Polonio, el tío de los bíceps de a metro (a saber cuánto medirá su falo, muy trabajado también –pero no en el gimnasio, que conste- según chismorrear sus simpatizantes). Y a Maricuchi, dispuesta a reducir su trasero a coso de segunda categoría. Y al salido de Juanillo el Cariñoso. Junto a ellos ahí tenéis a mi pareja de abueletes preferidos. Pero hay tanta gente de la que hablar... Ahí vemos, en la elíptica, a Eleuterio Coronilla. Trabaja de chupatintas en un Ministerio, allá en Madrid (a pocos kilómetros de acá). Desde que un Ministro quiso quitárselo de encima para poner en su lugar a una prima suya, acusándolo de que tardaba mucho en llevarle el cafelito desde la primera planta –donde estaba la máquina-

hasta la tercera –donde estaba el capitoste- se vino al gimnasio y todos los días se hace 20 kilómetros a la máxima velocidad sin que sus rodillas sufran demasiado a pesar de que ya calza sus cincuenta y tantos años. ¡Para eso se inventó la elíptica, según cuenta Diana! En dos meses demostró al Ministro que es capaz de llevarle el café en menos de un minuto –usando las escaleras, que el ascensor siempre va a tope-. Y sin derramar en el viaje ni una sola gota. Y, claro, ante un café bien calentito el Ministro no ha tenido más remedio que dejar en su puesto a Eleuterio y enchufar a la prima como enésima asesora. Bueno, pues sabed que ese que ahí veis corriendo como una centella está dispuesto a rebajar el minutaje a sólo 30 segundos. Y lo conseguirá, vaya que lo conseguirá... ¡Después dicen las malas lenguas que los funcionarios de los Ministerios no mueven el culo ni para hacer de vientre!

Dejemos la épica y pongámonos tiernos. Aquí, delante de vuestros ojos, os presento a Mapi y Pima. Son dos amigas de toda la vida y de todos los kilos. Ya las veis: 150.000 gramos en canal nos contemplan así como un leve problema metabólico y otro más grave: alimenticio. Tendrían que demandar a McDonald, Burger King, Telepizza y a todas las grandes cadenas de comida rápida donde han abrevado en los 18 añitos que llevan de vida. Pero ya han dicho basta: quieren recuperar la silueta, el poder moverse con garbo, el sentirse ligeras como el viento y ahí las tenéis desde hace cinco meses. Han cambiado de vida, de alimentación, de amigas (las otras siguen comiendo como becerras) y ya llevan perdidos sus buenos kilitos. El día que consigan su objetivo (el día que los desaprensivos y cabestros de turno dejen de llamarlas “gordas” y “vacaburras”) piensan celebrarlo por todo lo alto. Juro ante estas pesas de cien kilos que este menda asistirá al evento y hasta derramará unas cuantas lágrimas de dicha. Si es que soy un sentimental...

Pero echad un poco la mirada hacia la izquierda. Qué contraste, ¿verdad? Viene a regañadientes obligado por sus padres. Lo suyo es el estudio mundo y lirondo. El chaval no se baja del sobresaliente en cualquier asignatura... menos la gimnasia, donde siempre procura escaquearse. Miradlo bien, si es que lo veis, porque parece un palillo de dientes. No necesitan hacerle radiografías porque se le transparentan todos los órganos vitales. Así que para hacer ganas de comer y para coger músculo y mover el esqueleto, los padres de Pepito el Alambres, como le llaman sus camaradas de instituto, le obligan a acudir todas las tardes al polideportivo y seguir un plan estricto de ejercicios bajo la atenta y planificada mirada de un entrenador personal. Y por si acaso Pepito se salta las normas y quiere hacer novillos, un guardaespaldas no le pierde el ojo ni un minuto. Sobra decir que el Alambres es hijo de una buena y potentada familia, aunque no me digan si es de derechas o de izquierdas, porque todavía no lo he podido averiguar.

Cerca de él podéis ver, en la bicicleta estática, a toda una institución de la localidad, don Faustino, el viejo profesor del Instituto Fernando Orejuela y por

cuyas manos han pasado algunos de los hijos más ilustres de la localidad, incluyendo a Piquito, el actual jugador del Rayo llamado a ser gloria nacional del peloteo hispánico. El que en estos momentos habla con él es un viejo camarada de correrías políticas pues ambos estuvieron de concejales en el Ayuntamiento mospintoleño en los años de la transición política de este país. Un tipo que se ha hecho de oro por su labor profesional, que no política: un asador que pone la carne de gallina (quiero decir, que pone unas carnes que quitan el sentido). Ricardo, se llama el aludido.

Bueno, debo ir cortando el rollo. Sólo os diré que lo que peor llevo es ver cómo hay gente que traslada a este santo lugar su ansia y estrés de la vida cotidiana, cuando aquí se viene precisamente a lo contrario: a dejarlo en la taquilla. Ese ejecutivillo pegado a un móvil y que asoma su narizota tras la columna de las espaldas. Aquella marujona tumbada en la esterilla que confunde el gimnasio con la peluquería y que no para de hablar también por el móvil (nefasto bicho) con todas sus vecinas y amigas. Pero bueno, a pesar de algunos que vienen al lugar equivocado, yo me lo paso estupendamente en el gimnasio y en todo el polideportivo. Hago ejercicio, miro y escucho... Y así paso la vida, con unas cuantas horas al día metido entre estas cuatro paredes del Complejo deportivo. Al tiempo que el ejercicio físico eleva mi nivel de colesterol bueno y reduce el nivel de triglicéridos malos, mi tensión arterial se reduce al igual que el riesgo de desarrollar una diabetes o la dichosa osteoporosis. Y es que uno anda ya en una edad de "mírame y no me toques". Pero, además de todos estos beneficios, el mirar, escuchar y hablar con la gente que viene por aquí hace que mi sistema nervioso mejore, que el optimismo y la energía me invadan tan ricamente y que mi cerebrín siga tan fresco como una lechuga. Y es que, señores y señoras mías, hacer ejercicio es tan beneficioso como tocarle a uno la lotería. Y, además, hacer ejercicio no cansa sino que descansa, como dice el doctor Fuster. Sí, ya acabo..., pero no quiero perder la oportunidad de aconsejaros que hagáis como yo, que saquéis un tiempcito diario para mover el esqueleto, sea andando, montados en bicicleta, haciendo relajación o lo que queráis, pero cuidaros ese cuerpo serrano que sólo tenemos uno y al tío le gusta demasiado la vagancia. Y si no os gusta saltar, trotar, andar o ir de cualquier manera sobre el suelo, meteros en el agua y daros unas brazadas aunque sean en plan perro o gato. Por eso quiero invitaros a que veáis otro lugar del Polideportivo Mospintoles-2 que también entretiene bastante. Me refiero a la piscina. Eso será, si queréis acompañarme, dentro de unas cuantas semanas...

-Don Faustino, qué tiempos aquellos de la transición, en que pensábamos que teníamos el destino en nuestras manos...

-Poco duró el ingenuo sueño, Ricardo, poco duró...

-Puf, una legislatura... Cómo nos la dieron con queso...

-Hicimos bien en largarnos de allí en cuanto pudimos. Ahora, ya ve, cualquier ignorante o tonto del culo puede ser un político de alta gama. ¡La burricie al poder!