



El método *Sakuma*

LOS MILAGROS NO EXISTEN Y AL QUE ALGO QUIERE ALGO LE CUESTA, PERO SIEMPRE HAY EXCEPCIONES: TENEMOS LA CLAVE PARA ADELGAZAR Y TONIFICAR EN CASA CON UNOS SIMPLES EJERCICIOS.

POR BLANCA GONZÁLEZ RUFINO

Mucha gente lo conoce como el Marie Kondo del *fitness*, y es que Kenichi Sakuma (Japón, 1990) y su compatriota y famosa autora del libro *La magia del orden* tienen en común un éxito a escala mundial basado en el desarrollo de métodos nada tradicionales y tremendamente efectivos. En el caso de Kenichi,

entrenador personal, ha revolucionado el mundo del deporte con su teoría postural. Según su propuesta, si no estás equilibrado, es imposible que saques todo el potencial de tus músculos y, por ende, de los ejercicios que realices. En su primer libro, *El método Sakuma*, explica que, aunque puedes hacer un ejercicio muy intenso y pensar que es efectivo, es muy probable que, si tienes retroversión o *anteversión* de pelvis (ambas patologías, muy comunes

entre la población), sólo estés usando el 20 por ciento de tus músculos. Sin embargo, una vez que hayas corregido la postura, estarás utilizando al cien por cien tu potencial. Con los ejercicios del segundo título de Kenichi, *El método Sakuma full body*, aprenderás a fortalecer y trabajar las zonas más conflictivas (los flancos, las rodillas, el abdomen...), en las que suele acumularse más la grasa y de donde es más complicado eliminarla.

¿Cómo te diste cuenta de que la postura era tan importante?

Llevo trabajando en el mundo del deporte muchos años, especialmente con gente con lesiones o molestias en la zona lumbar y en la del cuello. Con el tiempo, comprobé que la mayoría de las personas con dolor en las lumbares presentaban una característica común: tenían la parte frontal de los muslos más desarrollada. Por otro lado, aquellos que padecían del cuello, eran más propensos a la flacidez en los brazos.

¿Y cuál es el motivo?

Se trata de una descompensación, porque sólo usaban una parte de sus músculos. Y esto no sólo afecta a la musculación: también, al consumo de energía y, por tanto, a la facilidad o la dificultad para perder grasa y adelgazar. Los problemas posturales suelen ser más llamativos alrededor de los 20 años de edad; durante la niñez y la adolescencia, el uso de los músculos está más equilibrado.

Das mucha importancia a la retroversión y la anteversión de la pelvis. ¿Cuál de los dos casos es más frecuente?

En las mujeres es más común la retroversión. El parto y el aumento de peso en el embarazo son algunos de los causantes. Por supuesto, también lo es el trabajo sedentario.

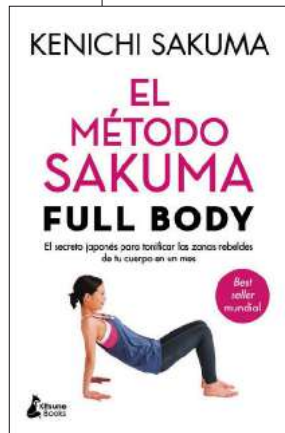
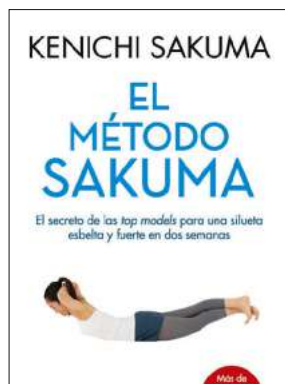
Tus ejercicios, aunque no son muy exigentes, fortalecen y queman grasa. ¿Cómo lo consiguen?

Hay una falsa creencia que consiste en pensar que, cuanto más duro resulte el ejercicio, más efectivo será. Es así con muchos matices.

¿Qué opinas entonces del HIIT?

Es un ejercicio fantástico, pero le encuentro una pega: ¿vas a ser capaz

«Hoy en día, los problemas de retroversión y ‘anteversión’ de la pelvis son mucho más comunes de lo que puedes llegar a pensar y, sin embargo, resultan muy fáciles de corregir. Yo soy capaz de identificarlos a simple vista»



VOCACIÓN DE GURÚ

Entrenador personal de ‘celebs’ y dueño de la cadena de exclusivos gimnasios ‘Charm-Body’ (en Shanghái, Japón y Los Angeles), Kenichi Sakuma es la persona capaz de ‘resetear’ tu cuerpo para que este consuma más energía, adelgace y se tonifique de una forma especialmente eficaz. ¿Sus libros? ‘El método Sakuma’ (9,45 €) y ‘El método Sakuma Full Body’, de Kitsune Books (10,35 €). Ambos, a la venta en Amazon.

de aguantar ese ritmo? ¿Eres constante con el deporte? Si no lo eres, en el momento en el que aflojes un poco la intensidad, engordarás; el cuerpo querrá guardar energía y esta se acumulará en forma de grasa. Si eres una persona superdeportista, está genial, pero si no es tu caso, creo que es mejor optar por deportes más moderados y que sean más fáciles de incluir en una rutina diaria.

¿Eres capaz, de un simple vistazo, de decir con certeza si el cuerpo de una persona está equilibrado?

Por supuesto, son muchos años de dedicación a esto. Puedo hacerlo incluso si la persona está sentada.

En tu segundo libro, vas un paso más allá y apuestas por atacar las zonas más conflictivas. ¿Qué resultados está cosechando?

Reconozco que me siento muy impresionado. Con *El método Sakuma*, alcancé un éxito y un reconocimiento que de verdad no me esperaba, pero lo de esta segunda parte, con *El método Sakuma full body*, está siendo aún más intenso. Me encuentro feliz. No te imaginas la satisfacción que es para mí cuando la gente me escribe y me dice que pensaban que nunca iban a poder conseguir, por ejemplo, unos muslos esbeltos y finos y que, gracias a la corrección postural, los ejercicios y la constancia, lo han logrado.

¿Cómo describirías tu método?

Como el equilibrio del *fitness*.

Un consejo para nuestras lectoras.

Animaos a *resetear* vuestros cuerpos: con cinco minutos al día durante dos semanas, corregiréis la postura y comprobaréis que cualquier ejercicio es mucho más efectivo.

«Los resultados son realmente espectaculares. Solamente necesitas cinco minutos al día durante dos semanas para ‘resetear’ tu cuerpo y corregir la postura. Y, si sigues los ejercicios del segundo libro, no habrá zona que se te resista»