

# Internet

Eduardo Fainé Celis\*

## 11 MINUTOS, 5BX

Ya pasó el verano, se acabaron las vacaciones y todos estamos de regreso en las actividades habituales. Esta es la época en que comienzan a olvidarse las buenas intenciones primaverales de hacer deporte para lucirse durante el período de permiso. A contar de esta fecha comienzan las excusas como “estoy cansado”, “hace frío”, “a la vuelta de la comisión empiezo otra vez” y así, nos alejamos del ejercicio físico y permitimos el crecimiento abdominal.

La verdad es que no tenemos excusa para dejar la actividad física en otoño e invierno, y no me refiero a pagar por ir al gimnasio, porque en Internet está disponible el 5BX. Cuando era subteniente, hace ya bastantes años y antes que se instaurara en la Armada el Test de Cooper, estuvo de moda el 5BX. Para los que lo recuerden, era una rutina de ejercicios creada por la Real Fuerza Aérea Canadiense (RCAF) en 1965 para ser ejecutada en espacios reducidos y la mayor dificultad para seguirla en ese tiempo era la escasez de textos explicativos.

La idea tras el 5BX es realizar una serie ascendente de cinco ejercicios básicos en no más de once minutos. Éstos vienen detallados en una cartilla que se puede descargar en formato PDF desde la dirección [www.cs.bilkent.edu.tr/~korpe/tt/5bx\\_plan.pdf](http://www.cs.bilkent.edu.tr/~korpe/tt/5bx_plan.pdf). Luego, es sencillo comenzar a seguir las instrucciones.

De acuerdo a la introducción a la cartilla, este plan de acondicionamiento

está diseñado para alcanzar y mantener un elevado nivel de capacidad física, sin importar el lugar en que una persona se encuentre destinada, ni requerir instalaciones o equipamiento especializado. Es interesante ver que en la misma introducción se menciona la diversidad de destinos y falta de equipamiento deportivo que tenía la RCAF en la época de creación de esta publicación, lo que es aplicable a nuestra realidad hoy en día, ya que estamos dispersos a lo largo de nuestro territorio y en condiciones climáticas que muchas veces no son las mejores para los deportes al aire libre.

Las primeras páginas de la cartilla están dedicadas a explicar en forma clara y con un típico diseño gráfico de los años 60, el marco científico que revela la importancia del ejercicio físico en la vida diaria, explayándose en la contribución de los deportes y otras actividades en la eficiencia física básica.

A contar de la página 16 de la cartilla se entra en la materia. La idea es seguir las indicaciones detalladas en tablas en las que se presenta los distintos niveles de progreso personal, cada ejercicio a realizar, la cantidad de repeticiones, el tiempo parcial asignado a cada ejercicio y la secuencia en que éstos deben desarrollarse. Junto a cada tabla (son 5 en total) viene una somera descripción de cada ejercicio; la idea es comenzar desde el nivel inferior de la Tabla 1 y progresar de ahí hacia arriba hasta completarla. Una vez que se ha llegado

\* Capitán de Navío AV. Oficial de Estado Mayor. Máster en Diseño y Comunicación Multimedia. Preclaro Colaborador de la Revista de Marina, desde 2007.

al nivel máximo en la primera tabla, se comienza desde abajo en la segunda, que trae nuevos ejercicios más complejos y así sucesivamente hasta la Tabla 5.

Tal vez sean pocos los que se lancen a la aventura de probar si el 5BX es realmente tan bueno como promete con tan poco

tiempo diario dedicado a cumplirlo, pero si alguien se interesa en mantener o mejorar su estado físico, este método le permitirá hacerlo *solo, en casa, en su tiempo libre, a su propio ritmo de progreso, sin incomodidades y en sólo once minutos diarios. Vale la pena intentarlo.*

\* \* \*



# revismar @vtr.net