

La música envaeix la sala d'spinning. Els participants pedalen al ritme dels seus records. Les cançons de la seva època els marquen la cadència mentre el monitor condueix un esforç que també és experiència emocional... «quatre, tres, dos, un... Amunt, ens agafem davant al manillar, core actiu, som-hi que és ara quan ho hem de donar tot!»... Miguel Carnicero, monitor de Puigcerdà nascut el 1971, porta quinze anys convertint les seves classes d'spinning al Club Poliesportiu en una eina per millorar la salut física i emocional dels cerdans.

La seva trajectòria dins del món del fitness va començar de manera inesperada, després d'un moment personal complicat, i avui continua motivant persones de totes les edats a cuidar-se a través de l'activitat física.

En Miguel explica que la seva entrada al món de l'esport va ser una resposta a un moment difícil: «va arribar arran d'una depressió. Després d'un any de tractament amb medicació, un metge em va recomanar canviar d'estil de vida i començar a fer activitat física. Jo no havia fet esport mai i, seguint el consell habitual, em vaig apuntar a un gimnàs. Al principi tot era nou: primer hi anava amb la meua dona i després vaig començar a

La combinació de música, esforç i ambient de grup permet als alumnes desconnectar

provar classes dirigides. Amb el temps vaig adonar-me que l'esport em feia sentir millor i que arribava a casa amb més energia».

El pas d'alumne a monitor també va arribar gairebé per casualitat. «El monitor d'spinning del gimnàs es va lesionar i em va demanar si podia fer una classe perquè jo era una de les persones que més hi assistia».

Recorda que aquella classe «havia de ser puntual, però es va allargar unes setmanes, després uns mesos, i al final em va agradar. Vaig decidir formar-me i començar a fer cursos a Barcelona, tant d'spinning com d'altres disciplines com pilates, tonificació o nutrició. Amb el temps vaig passar de fer substitucions a tenir una hora fixa i, a poc a poc, la meua pròpia clientela».

La relació amb els alumnes és un altre aspecte que Carnicero valora especialment, «Hi ha persones que ja venien a les classes quan jo era alumne. Em van conèixer pedalant al seu costat i després com a monitor. Amb el temps es crea una relació molt es-

Salut i benestar

Quinze anys fent de monitor d'esports a Puigcerdà. Miguel Carnicero fa de cada sessió d'spinning al Club Poliesportiu una combinació d'esforç, música i emoció que ajuda els participants a millorar la salut física i mental mentre comparteixen records i complicitats sobre la bici. Mai és tard per reimpulsar-se en la vida.

«Esforç i passió, una sessió d'spinning és la vida mateixa»

iscoprensaiberica#biblioteca@puigcerda.cat

MIQUEL SPA
Puigcerdà



Miguel Carnicero sobre la bici a la sala d'spinning del Club Poliesportiu Puigcerdà

pecial i alguns alumnes ja formen part gairebé de la família».

«Hi ha qui canta pedalant...»

Pel que fa a la manera de conduir les sessions, en Miguel detalla que «normalment hi ha una part d'escalfament i després es combinen diferents intensitats. La música té un paper molt important perquè marca el ritme i també l'estat d'ànim de la classe. Les sessions són intenses perquè l'objectiu és que durant aquells 40 o 45 minuts la gent desconnecti completament

El monitor defensa l'activitat física com una inversió en salut i assegura que mai és tard per començar

de les preocupacions del dia a dia. És una barreja d'emoció i esforç dosificats, com la vida mateixa». Així mateix, subratlla la dimensió emocional de l'exercici físic: «La música, el ritme i l'esforç físic creen una combinació molt potent. Quan veus persones que estan fent un gran esforç físic i alhora canten la cançó que sona, és perquè han desconnectat de tot el que els envolta i s'han centrat només en la classe».

Els resultats físics també són evidents, «hi ha gent que arriba

amb un nivell físic normal i, amb constància, millora molt. Al cap d'un temps et diuen que ara poden fer excursions o activitats que abans els costaven molt. Quan el cos es va enfortint, també canvia la manera com afrontes el dia a dia». Carnicero destaca la versatilitat i adaptabilitat de l'activitat: «Una de les grans avantatges de l'spinning és que s'hi pot adaptar gairebé qualsevol persona. Cada alumne regula la resistència de la bicicleta segons el seu nivell, però tothom pot seguir la mateixa classe. No hi ha competició i cadascú treballa al seu ritme».

Diu que la percepció social de l'esport també ha evolucionat, «cada vegada hi ha més gent que entén que fer esport no és només una qüestió estètica, sinó també de salut. Moltes persones busquen sentir-se bé físicament i mentalment». Respecte a l'edat, Carnicero afirma que mai no és tard per començar, «sempre és possible millorar la forma física, encara que no s'hagi fet esport abans. El més important és fer-ho de manera progressiva i amb assessorament. Amb exercicis adaptats, fins i tot persones grans poden guanyar força, flexibilitat i benestar».

El missatge final del monitor és que «l'activitat física s'hauria de considerar una inversió en salut.

Per les classes van passant generacions de veïns que potencien la seva vida amb l'esport

Igual que treballem per tenir estabilitat econòmica, també hauríem de cuidar el cos per mantenir una bona qualitat de vida. Fer esport avui és, en molts casos, estalviar problemes de salut demà. I mai és tard per començar».

Amb més de quinze anys d'experiència, Miguel Carnicero ha convertit l'spinning en una eina no només per entrenar el cos, sinó també per millorar l'ànim, crear vincles amb i promoure la salut, demostrant que l'esport és més que activitat física: és benestar, motivació i comunitat. Al final de cada classe, el cansament es barreja amb els somriures i la sensació d'haver compartit alguna cosa més que exercici. Per a molts alumnes, aquells 45 minuts sobre la bicicleta s'han convertit en una petita rutina de benestar que els ajuda a pedal·lar amb més energia també fora del gimnàs.

Les seves sessions guarden sorpreses... «Us havia enganyat, encara ens queda una cançó...vinga, cadència màxima i a pedal·lar fins el toc final de bateria... Sempre en sona una última d'El canto del loco...» ■