

Algunos piensan que hacer ejercicio es mejor con un amigo; otros no podrían pensar en algo peor. Escritoras de Guardian US, Lauren Mechling y Madeleine Aggeler debaten: ¿es mejor sudar solo o con otras personas?

## Sí: hacer ejercicio con otras personas es grande

Todo comenzó cuando me topé con mi amiga Liana en el mercado de granjeros el mes pasado. Era una visión de salud, con su cola de caballo suave y su ropa deportiva elegante. Si hubiera sabido que hacer un comentario casual sobre reclutarla para ayudarme a ponerme en forma resultaría en una operación militar, habría pensado dos veces. Pero mientras mi membresía del gimnasio se marchita y el paquete de clases de hot yoga que compré en un ataque de optimismo expira, la mayoría de las mañanas me encuentro registrando 3,5 millas al lado de Liana.

Hasta hace poco, no me consideraba miembro del grupo de personas que hacen ejercicio en números. El término "cita de sudor" – que la gente usaba para proponer una forma de redes cuando trabajaba en una revista de moda – siempre me hizo querer vomitar en mis zapatillas. Del mismo modo que nunca me metí en los deportes en equipo, nunca entendí el atractivo de ejecutar burpees con un compinche, ni mucho menos planchar junto a un publicista. Yo era un lobo solitario – ¡oiganme aullar! – y quería la libertad de entrar al gimnasio cuando me apeteciera. Pero con la libertad viene una gran responsabilidad – o, en mi caso, una gran pereza. Liana, a quien conocí en las trincheras en la revista de moda antes mencionada, me mantiene en la buena senda. Nuestras carreras no son, si no las mejores partes de mi día, no las peores. La mayoría de las mañanas ahora me reúno con ella en la entrada del parque a las 7:15 y jadeamos a lo largo de su ruta preferida hasta que ya no puedo más y me rindo a un paso mientras ella se apresura sin disculpas.

Para todos los tiempos que he enviado un mensaje de texto a Liana "Te odio", la verdad es que algo me encanta de esta cosa que tenemos. Y no solo porque puedo volver a meter mi cintura en mis adorados vaqueros de cuero rojo. Olvidé lo agradable que es ver a un amigo con regularidad. Nuestras conversaciones no son las forzadas y frenéticas "citas" que se escuchan en los bares de vinos. Mis carreras matutinas con Liana se suman a las viejas reuniones con un amigo que me conoce por dentro y por fuera. Día tras día, a medida que recorremos el circuito, Liana y yo asociamos libremente como las amas de casa de la década de 1970 en análisis psicoanalítico hasta que nos quedamos sin aliento; luego solo jadeamos y resoplamos. Y cuando la alcanzo en la línea de meta, celebramos con un paseo y una plática.

Si quieres bailar como si nadie te estuviera mirando, quien soy yo para detenerte? Pero si tiendes a encogerte en tu sofá cuando nadie te mira, podrías hacerlo peor que una cita de sudor.  
– Lauren Mechling

## No: hacer ejercicio con otras personas apesta

Ejercitarse con personas es terrible. Por personas, me refiero a amigos, familiares y amantes. Las clases de fitness en grupo llenas de extraños están bien. No hay necesidad de charla y a quién le importa si los extraños ven la cara rara que haces cuando te concentras en la postura de media luna?

Pero ejercitarse con personas que realmente conoces? No gracias.

Otros dicen que hacer ejercicio con un amigo es simplemente incorrecto. [bonus deposito](#)

## [pokerbonus deposito poker](#)

Según WebMD, los beneficios de tener un "compañero de gimnasio" o "swolemate" incluyen "responsabilidad" y "diversión". (No cubren los riesgos potenciales de usar el término "swolemate", que presumiblemente incluyen la exclusión social).

En primer lugar, la idea de que alguien "me haga responsable" de hacer ejercicio – como si fuera algún tipo de delincuente de acondicionamiento físico ne'er-do-well – me hace querer gritar. Tal vez sea una petulancia profundamente arraigada, pero no puedo pensar en nada que me haga querer menos hacer ejercicio que alguien que dice "No olvides hacer ejercicio". ¡No eres el jefe mío! Y si eres mi jefe, eso no es realmente apropiado para que lo digas.

Y diversión? Bueno. Amo hacer ejercicio, en serio. Pero no es el tipo de diversión que compartiría con un amigo.

Hace unos años, corrí una media maratón. El entrenamiento duró varios meses y estuvo bien en general, pero ocasionalmente fue profundamente desagradable. Cada dos semanas me encontraba en el límite de mis habilidades, mi sargento interno berreando mientras caminaba lentamente cuesta arriba. Al final de esas carreras, me sentía orgulloso, pero también física y emocionalmente exhausto. Hacer eso mientras intentas hablar suena horrible.

Lo que me lleva a mi punto final: si haces ejercicio con otras personas, corres el riesgo de que alguien diga "¡Puedes hacerlo!"

¿Hay algo peor? "¡Puedes hacerlo!" es algo que dice mi amigo a su bebé que está aprendiendo a caminar. Recientemente se lo dije a mi perro cuando tuvo dificultades para hacer caca. Eso es lo que me hace sentir ser el destinatario de un "¡Puedes hacerlo!" – dulce y pequeño y un poco patético.

Eso no es así como quiero sentirme cuando hago ejercicio. Quiero sentirme duro. Quiero sentirme como si estuviera en una secuencia de entrenamiento de GI Jane, pero con flequillo. Quiero forjar una conexión más profunda conmigo mismo y, al mismo tiempo, fantasear con ser alguien completamente diferente. Para hacer eso, necesito estar solo. ¿No suena divertido? – *Madeleine Aggeler*

## **El Destino de los Jugadores, Entrenadores y Clubes de Fútbol Puede Ser Determinado por Margenes Muy Estrechos**

El ancho de un 0 poste de la portería. Una decisión dudosa del Video Assistant Referee (VAR). Un punto perdido inesperadamente. Solo pregunte al entrenador 0 del Arsenal, Mikel Arteta.

En dos años consecutivos, él y el Arsenal han sido las damas de honor consistentes de la 0 novia que es el Manchester City de Pep Guardiola.

La temporada pasada, los Gunners fueron superados en la carrera por el 0 título de la Premier League por cinco puntos.

Esta temporada, el Arsenal estuvo a dos dolorosos puntos de distancia cuando City 0 levantó un récord de cuarto título consecutivo.

Como sabe el español, la historia es escrita por los vencedores.

"Soy un ganador y 0 me cuesta un tiempo cuando no alcanzo los sueños", le dijo Arteta a Amanda Davies de Sport en la edición 0 inaugural de los Globe Soccer Awards Europe Edition en Cerdeña, Italia.

"Creo que debemos sentirnos orgullosos de lo que hemos hecho 0 a lo largo de esta temporada, tanto en competiciones europeas como en la Premier League.

"Pero, así como eso, también tenemos 0 ese sentimiento de decepción y no tener el título de la Premier League en nuestras manos es doloroso."

El progreso bajo 0 Arteta en el Arsenal ha estado en una trayectoria ascendente desde que el ex capitán del club asumió el timón 0 del club del norte de Londres en diciembre de 2024.

Su posición en la liga ha mejorado constantemente: de octavo en 0 2024-20 y 2024-21 al quinto

en 2024-22, y más recientemente dos segundos consecutivos. El fútbol de la Liga de Campeones 0 ha regresado al Emirates y también lo ha hecho el trofeo.

Sin embargo, es el santo grial de la Premier League 0 lo que él, los jugadores y los fanáticos aún anhelan profundamente.

En un momento durante esta temporada, parecía que su sueño 0 de poner sus manos en el trofeo por primera vez desde 2004 estaba a punto de hacerse realidad.

Mientras que la 0 emocionante persecución del título tumbada entre los Gunners y City llegó hasta el final de la temporada, al final resultó 0 ser una sexta corona en siete temporadas para los cielos azules.

"Creo que ha sido una temporada realmente emocionante hasta los 0 últimos minutos del último día y estábamos luchando por la Premier League", dijo Arteta.

"Creo que hemos construido mucha emoción, así 0 como la creencia en nuestros fanáticos, en los jugadores, en el club, de que realmente queríamos entregar ese momento a 0 ellos. Creo que se lo merecen. Creo que el equipo se lo merece.

"Tienes que felicitar a Man City al final 0 después de 38 juegos. Dos puntos más que nosotros y son los ganadores."

Mirando hacia atrás, ¿el español tuvo algún arrepentimiento 0 sobre cómo se desarrolló la temporada?

"No hay arrepentimientos", dijo afirmativamente Arteta.

"Miras momentos en la temporada, pero esta temporada ha sido 0 casi perfecta. Para acumular la cantidad de puntos que hicimos – tanto nosotros como City – en esta liga competitiva. 0 No podemos comparar esta liga con lo que sucedió hace dos años, tres años, cinco años.

"Aquellos números ... no van 0 a suceder. El nivel de la liga – está en un escenario diferente ahora.

"Ahora [es tiempo de] recargar, tratar de 0 ser más fuerte, ver dónde están los márgenes y volver a intentarlo la próxima temporada."

La narrativa que ha tejido juntos 0 ambas campañas dramáticas ha sido la relación entre el maestro Guardiola y su ex protegido Arteta – una que se 0 extiende hasta los días de juego en Catalunya.

Los españoles se conocieron por primera vez en 1997 cuando Arteta se unió 0 a la academia del Barcelona.

Aunque fue un breve encuentro, la amistad de los dos creció a lo largo de los 0 años y los dos fueron reunidos nuevamente casi dos décadas después.

Después de retirarse como jugador en 2024, Arteta se convirtió 0 en un miembro integral del personal de entrenadores de Guardiola en Manchester City, ganando siete trofeos en sus tres años 0 como asistente del club.

Desde su ascenso a tiempo completo a la gestión con el equipo del norte de Londres, los 0 dos han hablado cálidamente de su admiración mutua por el trabajo del otro en la cancha y fuera de ella.

Arteta 0 confirmó que había intercambiado mensajes con su amigo después de la victoria sin precedentes de la ciudad en la liga.

"Le 0 felicité, a todo el personal", dijo. "Al final, se lo merecían. Eran los ganadores. Seguimos persiguiéndolos y tratando de ser 0 mejores que ellos.

"Una es la relación profesional y esa competencia y luego está, por supuesto, todos los sentimientos personales que 0 tengo hacia él y todo el personal. Pasé cuatro años hermosos allí [en Manchester], y eso nunca va a cambiar."

Entonces, 0 ¿cómo pretende el ex centrocampista desbancar a su compatriota en la cima del árbol la próxima temporada?

"Tenemos que ser mejores 0 que ellos. Estamos más cerca. Cuando ves todas las métricas,

estamos casi al mismo nivel", dijo Arteta.

"Pero hay un margen 0 allí que no controlamos lo suficientemente bien y la liga se ha ido y eso es el nivel.

"Es muy desafiante, 0 pero también es muy inspirador tener un equipo de tal calidad y tal consistencia durante los últimos siete, nueve años, 0 para tratar de ser mejores que ellos. Y nuestro enfoque es, ¿cómo podemos mejorar?"

Y Arteta cree que él y el 0 club pueden mejorar confiando en el proceso, que en parte radica en la adquisición de jugadores.

Los Gunners invirtieron significativamente en 0 reforzar su plantilla el verano pasado con adquisiciones de alta calidad a lo largo de la columna vertebral del equipo.

El 0 internacional inglés Declan Rice se convirtió en la transferencia más cara de la historia, uniéndose desde el West Ham United 0 por una tarifa informada de £105 millones (R\$137.45 millones), el alemán Kai Havertz hizo el cruce de Londres desde los 0 rivales Chelsea por una etiqueta de precio pesada y el lateral holandés Jurrien Timber llegó desde Ajax.

Entonces, ¿se deben esperar 0 a los fanáticos otra inversión significativa este verano?

"Miramos de nuevo. Todos los márgenes, equipo sabio, el proceso que tenemos en 0 el club de fútbol, nuestra metodología, especialmente en cómo podemos hacer que nuestros jugadores sean mejores, más competitivos, más consistentes 0 y causarlos para elevar el nivel y ser mejores que la temporada anterior", dijo Arteta.

"Creo que nuestro enfoque debe ser 0 en lo que ya tenemos en casa. '¿Cómo podemos ser mejores?'

"Hay márgenes y hay jugadores que aún pueden desarrollarse y 0 ser mejores y eso es el objetivo que tenemos.

"Cada decisión que vamos a tomar es ser mejor, sin perder quiénes 0 somos y todo lo que nos está llevando a la posición en la que estamos ahora como club de fútbol, 0 como equipo.

"La ambición está allí. Los jugadores, el personal. Puedes sentirlo. Quieren mucho más. Quieren comenzar a levantar trofeos y 0 es el próximo paso."

Al igual que Guardiola, Arteta tiene un año más en su contrato actual.

El ex entrenador insinuó después 0 de su última hazaña de la liga que su estadía en la Premier League es más probable que no llegue 0 a su fin.

Todos los indicadores actuales y la música de fondo, sin embargo, apuntan hacia que el ex extienda su 0 estadía en North London más allá de 2025, pero aún no está de acuerdo.

"En el fútbol se trata de hoy 0 y de lo que vamos a hacer hoy y de lo que esperamos hacer mañana", reflexiona Arteta.

"En esta profesión, creo 0 que tener esta incertidumbre es bastante útil. Al menos me motiva, me mantiene en mis pies y me mantiene hambriento 0 de ir de nuevo.

"Creo que tenemos una gran relación con todos en el club de fútbol. Estoy muy feliz donde 0 estoy, y las cosas se cuidarán solas."

---

#### **Informações do documento:**

Autor: symphonyinn.com

Assunto: eu casino

Palavras-chave: **eu casino - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-08-20