

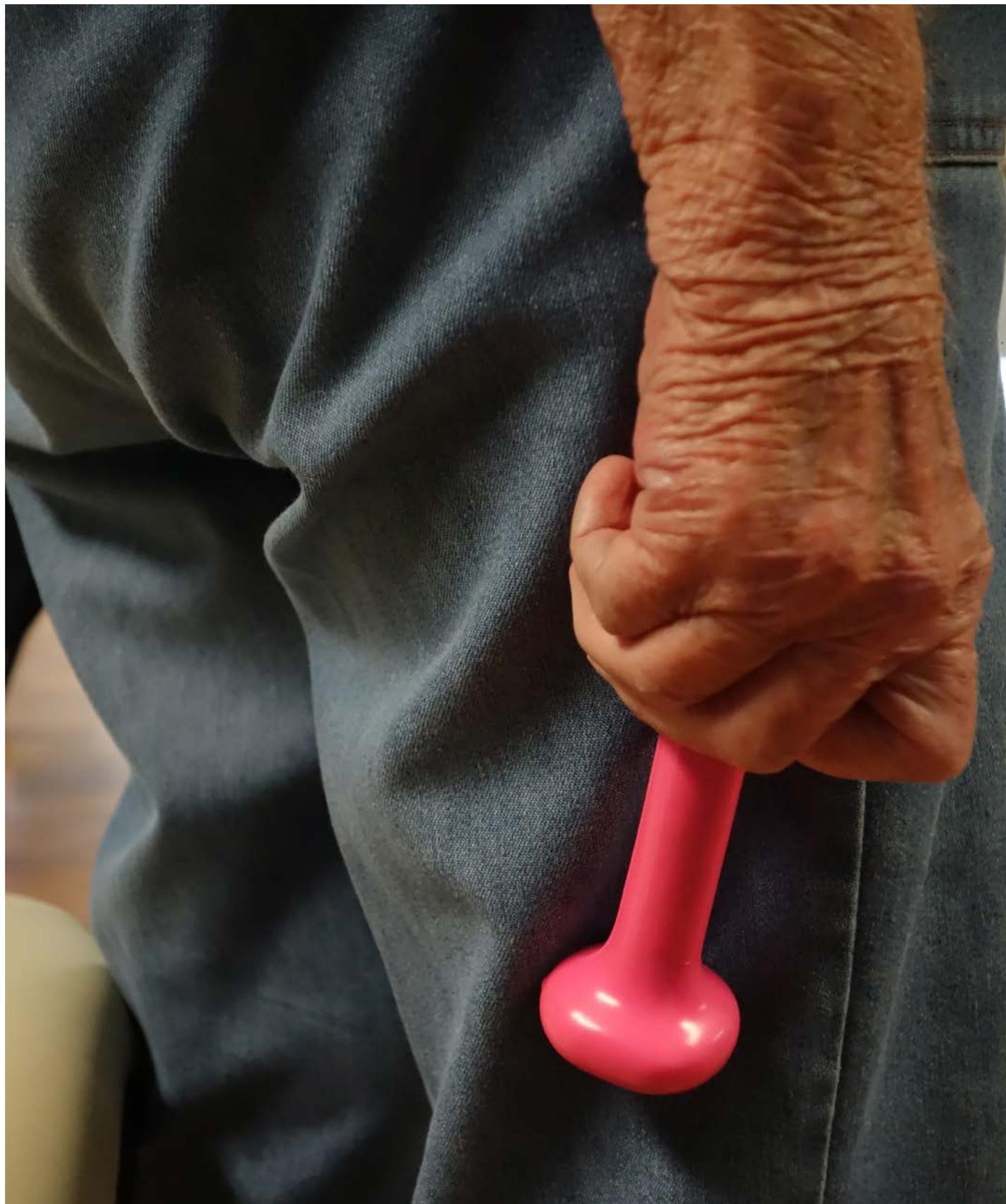


THE
CrossFit JOURNAL

EL ANIMADOR DE ADULTOS MAYORES

POR ANDRÉA MARIA CECIL

Después de ver un anuncio en Craigslist, el dueño de CrossFit Salem Andy Bolliger tuvo éxito en desarrollar un programa de fitness para ayudar a los adultos mayores a mejorar su calidad de vida.



Andy Bolliger (centro) enfatiza una espalda derecha en el peso muerto con su grupo de adultos mayores.

Algunas mujeres dentro de la clase de Andy Bolliger en la comunidad para adultos mayores Hidden Lakes han solicitado mancuernas más pesadas.

El baile de cuadrilla era su favorito.

Pero mientras Bonnie Johnson envejeció, su equilibrio se volvió poco confiable. Ella comenzó a utilizar una andadera. Bailar cuadrilla con su esposo, Norman, ya no era posible.

El verano del 2014, la pareja se mudó a Hidden Lakes, una comunidad de adultos mayores en Salem, Oregon. Ambos Bonnie y Norman usaban andaderas para poder seguirse moviendo.

“Ella se estaba cayendo cuando se mudó aquí,” dijo Joyce Fowlkes, coordinadora de actividades de enriquecimiento en Hidden Lakes.

Eso cambió después que la pareja empezó a asistir a las clases de ejercicio de 30 minutos dos veces a la semana. Después de pocos meses, Bonnie era capaz de ocasionalmente dejar su andadera por su bastón.

“Sentí que mi fuerza mejoro mucho,” dijo a los 82 años.

Ella continuó: “No me caigo tan fácil. Y si comienzo a caer, me detengo yo sola.”

Inclusive Norman, a sus 88 años, que gruñía cada vez que su esposa lo obligaba a asistir a las clases de fitness, observó notables mejoras en su movilidad.

En al menos una ocasión, Norman abandonó su andadera y tomó las escaleras.

“¿Qué haces?” una sorprendida Fowlkes le pregunto con sorpresa y escepticismo cuando lo vio en las escaleras.

Ella estaba preocupada por su seguridad.

“Norman no había caminado por las escaleras antes,” Fowlkes enfatizó.

Pero Norman estaba seguro y confiado. El se había haciendo ejercicio.

La pareja Johnson está entre los varios residentes de Hidden Lakes que han mejorado su fuerza, equilibrio, movilidad y flexibilidad desde que las clases de fitness de 30 minutos iniciaron en Octubre 1, 2014.

Hay una mujer que puede ponerse su abrigo sin ayuda y otra que puede meterse y salir de automóviles por ella misma.

“Definitivamente he observado una gran diferencia,” Fowlkes dijo.

Esa diferencia es Andy Bolliger, dueño de CrossFit Salem. Durante su tiempo en Hidden Lakes, el ha venido a desarrollar un programa de ejercicio adaptado a los de más edad.



Aquellos que asisten a la clase de fitness de 30 minutos dicen haber visto mejora en fuerza, flexibilidad, movilidad y equilibrio.

“Es el mejor programa (para adultos mayores) programa que he visto ... hasta donde se,” dijo Fowlkes, quien ha trabajado en el negocio de residencias para el adulto mayor por 17 años.

Ella agregó: “El definitivamente entiende lo que los residentes necesitan.”

LLENO DE GRACIA

El anuncio se oía a través del sistema de audio de la comunidad: “Ejercicio con Andrew” inicia a las 10 a.m. en el salón de baile.

Siete mujeres de edad avanzada aparecieron, tomando rumbo hacia el casillero en el rincón del cuarto. De ahí, ellas tomaron mancuernas cubiertas de neopreno—ninguna más de 5 lb.—y bandas de resistencia. Ellas colocaron el equipo en el piso de madera cerca de las sillas acomodadas en un patrón circular y dieron su atención a Bollinger. El se paró dentro del círculo y comenzó a dirigir.

Primero hubieron rotaciones del cuello. Después encogimientos de hombros. Para romper el hielo, el les pidió que dijeran sus nombres y el carro favorito que hayan tenido.

“Yo voy a comenzar. Mi nombre es Andy y mi carro favorito ... fué mi Volkswagen Rabbit.”

Hubieron Buicks. Y muchos Cadillacs.

Continuando con su calentamiento, Bollinger las dirigió a través de balanceos de los brazos, balanceos de las piernas mientras se sostenían de su silla y estiramientos de pantorrillas, después las hizo completar sentadillas simplemente sentándose en sus sillas y poniéndose de pie. Repetidamente.

“¿Cuántas fueron? ¿Tres?” Bollinger pregunto en forma de broma.

“Nueve,” Kay Weber, de 83 años, dijo enfáticamente con una gran sonrisa.

Las bandas de resistencia vinieron después. Con estas en las manos, las mujeres establecieron un agarre amplio sobre la



Las damas de esta clase en Hidden Lakes completaron juntas Grace en menos de 5 minutos.

cabeza para hacer unos pases para los hombros y después intentar separar la banda con las manos para estirar.

“Traten de no golpear a nadie,” les advirtió Bollinger. “Incluso si se lo merecen.”

Después era tiempo para las mancuernas.

Primero hubieron empujes, después envión y empuje con las mancuernas empezando a los lados mientras ellas estaban de pie.

“Lleva los codos a (tus) costados, después arriba hacia los hombros,” Bollinger les dijo.

Las damas completaron varias repeticiones.

“¿Qué es lo que estamos tratando de lograr? ¿Alguien recuerda?” el preguntó.

Jeanette Knapp fué la más rápida en responder.

“Uh, Grace,” dijo la mujer de 84 años.

Eso es correcto: Este grupo de mujeres, todas de más de 75 años, estaban calentando para un entrenamiento benchmark de CrossFit: 30 envión y empujes de envión por tiempo.

Pero primero, Bollinger las instruyó en el peso muerto, enfatizando en la espalda derecha. Ellas intentaron imitar este movimiento, sin embargo unas eran físicamente incapaces.

Este grupo de mujeres, todas de más de 75 años, estaban calentando para un entrenamiento benchmark de CrossFit: 30 envión y empujes de envión por tiempo.

Finalmente, llegó el momento.



Después de meses de las clases de fitness de Andy Bolliger, Dolores Benett puede levantarse de la silla sin utilizar sus manos.

Sincronizadas, con mancuernas en mano, ellas contaron en voz alta todos los 30 envión y empujes de envión. Tocaron el suelo con sus mancuernas azules cielo, rosadas y moradas, se pararon y las presionaron sobre la cabeza.

“Tu definitivamente necesitas mancuernas más pesadas, Helen,” Bolliger le dijo a una de las mujeres parada directamente enfrente de él cuando inició el entrenamiento.

“¡Estas son de 2!” ella contestó con los ojos bien abiertos.

Mientras continuaban, Binky Mitchell, de 77 años, se dio cuenta de algo.

“Es casi más fácil ir más rápido,” ella observó.

“Me gusta como estas pensando,” respondió Bolliger con una sonrisa.

Después de la repetición final, las damas se veían satisfechas con ellas mismas, sonriendo una a otra. Hasta hubieron algunos aplausos. De forma colectiva al grupo de nueve les tomó justo debajo de los cinco minutos completar Grace.

Con tres minutos para calmarse, Bolliger hizo que las damas caminaran alrededor del cuarto mientras sostenían sus mancuernas a los costados. Después, en la marca de 10:30, se fueron directamente a su estudio de la Biblia.

“Nunca pensé que iba a hacer esto a los 96,” Vi Carter dijo mientras caminaba hacia el casillero para guardar su equipo.

Carter ha vivido en Hidden Lakes por cinco años y empezó a asistir a las clases de Bolliger tan pronto como las ofrecieron.

“Pienso que simplemente es lo correcto,” dijo sonriendo. “Nos despierta.”

EL ANIMADOR

Por años, Bolliger había querido iniciar un programa de adultos mayores en CrossFit Salem.

Pero cuando agregó un par de clases para adultos mayores en el programa del afiliado en el 2010, obtuvo “casi cero participación.”

“Me desmotive por que para un par de personas que expresaron interés, el precio era una barrera,” Bolliger explicó. “Para las personas de esa edad entrenar es un concepto extraño.”

Tres años después, sin embargo, sus habilidades fueron puestas a prueba después de que su padre de 79 años se cayó de un árbol al estarlo podando. El doctor recomendó terapia física. El papa de Bolliger también asistió a CrossFit Salem para tratar de recuperar simples habilidades físicas, tales como pararse en una pierna, a través de sesiones uno a uno con su hijo.

“No podía creer la mala condición física que tenía,” Bolliger dijo de su padre. “No podía hacer una push-up—ni siquiera en sus rodillas.”

Cuando recién llegó, el veterano del ejército de los Estados Unidos apenas podía hacer una sit-up, y hacer sentadillas estaba fuera de cuestión.

“Esos elementos básicos en CrossFit que usamos y luego incrementamos su dificultad, no podía realizarlos sin asistencia importante.”

Pero después de alrededor de tres meses, el papá de Bolliger era capaz de equilibrarse en un pie por 20 segundos a la vez y realizar sentadillas sin asistencia. Y podía hacer push-ups en sus rodillas. Esta experiencia reforzó la confianza de Bolliger en su habilidad de entrenar a personas de mayor edad.

“Debe haber reforzado en mi mente que yo podía hacerlo y eso fue probablemente la primera vez que entrené a alguien de más de 70,” explicó.

Su siguiente trabajo iría más allá para probar su talento.

Fué en Septiembre 2014. Bolliger estaba hojeando Craigslist como comúnmente hacía.

“Al azar de vez en cuando, navego, surfeo la web, reviso los trabajos en la sección de fitness para ver que esta pasando en nuestra comunidad,” el dijo.

Ahí es cuando lo vio: un anuncio de trabajo para un instructor de ejercicio para adultos mayores en Hidden Lakes, 1.5 millas al oeste de CrossFit Salem.

Bolliger saltó hacia la oportunidad.

Respondió a la publicación y terminó al teléfono con Fowlkes, quien eventualmente explicó que la clase de fitness entraba dentro del presupuesto del centro destinado para entretenimiento.

“No soy tanto un animador,” el le dijo, “pero conduzco una clase de fitness.”



La esposa de Andy Bolliger, Carol, dijo que la pasión de su esposo es mejorar el fitness de todas las personas sin importar su edad.

Bollinger es entrenador de CrossFit Nivel 1 con cursos adicionales de CrossFit Gimnasia, Powerlifting y Levantamiento de Pesas. Fowlkes no estaba convencida. Ella le pidió que fuera a dar una clase de prueba.

“Estaba muy escéptica,” ella dijo. “El dió una clase gratis ... para mostrarme lo que podía hacer.”

Enseguida, Fowlkes supo que Bollinger era la elección correcta.

“Solo la forma en que el era con las personas mayores—paciente, los hacia reír, los logro involucrar,” ella explicó.

Lo que inicialmente se pensaba que sería media hora de entrenamiento de los residentes vino a ser más.

“Esencialmente estoy haciendo movimientos básicos de CrossFit al grado de su habilidad,” Bollinger dijo.

El agregó: “Hacemos sentadillas todos los días porque ellos lo necesitan terriblemente y su capacidad de moverse depende

de la fuerza de sus piernas. Las sentadillas son el enfoque de nuestro programa y de ahí vamos a lo demás.”

Además, hay los pesos muerto y empujes.

“Vamos a través de una gran variedad de movimientos con su propio cuerpo,” Bolliger dijo. “Trato de mantener la variedad así ellos no se aburren.”

Incluso los Levantamientos Turcos sin peso aparecieron una vez después de que una residente pidió ayuda en como bajar al piso y ponerse de pie de vuelta.

“Yo solo intente simplificarlo paso a paso—coloca tu pierna aquí, tus brazos aquí,” el dijo.

El ejercicio, Fowlkes notó, es un elemento importante para mantener a los adultos mayores activos.

“El se enfoca en las cosas que los mantiene saludables y equilibrados.”



Andy Bolliger dirige su clase de fitness en la comunidad de adultos mayores en Hidden Lakes a través de un extenso calentamiento.

EL HOMBRE DE LAS DAMAS

Pocos atletas en CrossFit Salem saben que Bolliger—padre de cuatro, tres de ellos trillizos—invierte tiempo enseñando fitness en una comunidad de retiro. El no es mucho de decir sus propias cosas, dijo su esposa, Carol. Después de su experiencia con su papá, Bolliger se dio cuenta de que los adultos mayores eran parte de una población que necesitaban atención, ella dijo.

“No es precisamente su misión, su pasión. El vio una necesidad y estaba buscando como arreglarla,” Carol explicó. “Su pasión, en general, es el fitness para todos—ya sea que tengas 8 o 80 años.”

Aunque ella nunca ha ido a Hidden Lakes para ver a su esposo en acción, Carol bromeando agregó con una sonrisa, “El me dice ... las viejitas lo adoran.”

Ella podría estar en lo cierto.

“El nos reta. Es paciente. Reconoce nuestras limitaciones,” Dolores Bennett dijo de Bolliger.

Después de meses de asistir a las clases en Hidden Lakes, la de 85 años de edad dijo que su equilibrio ha mejorado.

“El nos reta. Es paciente. Reconoce nuestras limitaciones.”

—Dolores Bennett, 85

“No tengo que usar mis manos para pararme de la silla para nada. Yo solo pienso que el hace un buen trabajo.”

Lily Van Someren dijo que ha notado mejora en su flexibilidad.

“Todos nosotros estamos llegando a esa edad,” dijo la de 90 años, luego se rió.

Ella agregó: “De verdad pienso que es bueno para nosotros. Te mantiene moviéndote, te presiona un poco. Y a el le importamos. Se que si.”



Virginia Hinson, 86, utiliza una banda de estiramiento mientras sigue las indicaciones de Andy Bolliger durante le entrada en calor.

Además, la clase de Bolliger es mejor que ver el video de ejercicio el Miércoles por la mañana, Weber dijo.

“Me gusta la forma como el lo hace. Usamos pesos y bandas elásticas y cosas diferentes. Lo disfruto.”

Frances Sitko, sin embargo, puede que sea una venta más difícil.

“Hay demasiadas sentadillas,” dijo la de 97 años de edad, la cual es ciega de su ojo derecho.

Aún así, concedió: “Ciertamente es mucho mejor que nada en lo absoluto.”

Van Someren ofreció una perspectiva diferente.

“Algunos dicen, ‘El te presiona demasiado.’ Bueno, el nos presiona, pero lo necesitamos, y el te dice, ‘No vayas más lejos de lo que crees que deberías.’”

Ella continuó: “Y eso nos hace acercarnos unos a otros.”

EXPANDIENDO LA VISIÓN

Con el éxito de las clases en Hidden Lakes, Fowlkes le ha pedido a Bolliger que enseñe otra clase en Madrona Hills. La comunidad de adultos mayores está ubicada a menos de media milla de distancia de Hidden Lakes, y Bolliger empezará a enseñar una clase a la semana ahí en Agosto. Ahora, el esta en Hidden Lakes al menos una vez por semana; cada dos semanas el enseña dos clases.

Fowlkes dijo que cree que el ejercicio es importante para los residentes “para un bienestar total.”

“Si no lo usas, vas a perderlo,” ella explicó.

De su parte, Bollinger quiere ir aun más allá con sus clases.

Está en conversaciones con Holiday Retirement en Oregon, dueño de Hidden Lakes y Madrona Hills, para expandir el programa a todas las 306 comunidades a lo largo de los Estados Unidos. Holiday Retirement es uno de los mas grandes residenciales para adultos mayores en el país, de acuerdo con su sitio web.

No se ha materializado nada formal, pero Bollinger esta motivado por sus conversaciones con un representante del corporativo.

“Ellos mostraron interés en tomar este modelo y crear algo que puedan utilizar en todas sus instalaciones,” el dijo.

La idea de Bolliger es emparejar a cada comunidad de Holiday Retirement con un afiliado local de CrossFit que utilizaría el modelo que el creó como un mapa para llevar a cabo sus propias clases de fitness.

“Creo que es una gran idea,” Fowlkes dijo.

Ella agregó: “Las oportunidades para él de construir un programa para nuestra compañía son grandes.”

En una forma clásica de CrossFit, Bollinger dijo que quiere romper nociones tradicionales que tiene la sociedad de que tan activos deberían ser los adultos mayores.

“Se asume que ellos solo se sientan en el sofá. Se asume que todo es muy peligroso,” el dijo. “Yo trato de decirles, ‘Saben, toda la asistencia, barras, todas esas cosas que están ahí para mantenerlos seguros, es grandioso, pero no las usen a menos de que las necesiten.’”

Mejorar la calidad de vida es lo que Bolliger dijo que se ve haciendo en Hidden Lakes y Madrona Hills.

“Hasta donde se, soy la única persona en sus vidas diciendo, ‘Oye, mejoremos las cosas.’ Eso es especial para mi. Realmente me importa mejorar sus vidas—no sólo sobrevivir.”

ACERCA DEL AUTOR

Andréa María Cecil es asistente de manejo de edición y escritora principal del CrossFit Journal.