

ENTREVISTA Y FOTOGRAFÍAS:

ALBERTO DURÁN

- WWW.DURANFOTOGRAFIA.COM -



# FERNANDO MARTÍNEZ DE VEGA

## Progresar después de los 40

Hace tiempo que conozco a Fernando y siempre me ha parecido una persona tranquila, amable y modesta. Cuando me contó que volvía a ponerse en forma de competición - pasados los 40 años - no pude evitar proponerle esta entrevista porque me parecía que tendría cosas muy interesantes que compartir sobre entrenamiento, dieta y suplementación. Muchas personas todavía piensan que en el culturismo sólo se puede mejorar cuando eres joven, pero Fernando representa la prueba de lo contrario...

**Bodyfitness' Muscleshow:** Visitaste por primera vez un gimnasio a los 16 años ¿Por qué?

**Fernando Martínez:** Por aquel entonces era un joven acomplejado por el sobrepeso. Siempre había practicado una gran variedad de deportes - fútbol, baloncesto, karate, atletismo -, pero una lesión me mantuvo apartado de la actividad física casi un año completo y el aburrimiento hace estragos, cogí casi 20 kilos y esa fue la razón por la cual me apunté a un gimnasio. Ahora mismo no dispongo de tiempo para disfrutar de otros deportes, con las sesiones de entreno de pesas y el cardio estoy cubierto.

**BFMS:** Eres Diplomado en Magisterio de Educación Física ¿Qué hizo que te decidieras a estudiar esta diplomatura? ¿Tenías la idea de dedicarte profesionalmente al sector del deporte como entrenador o maestro?

**FM:** Mi vida siempre ha estado relacionada con el deporte, durante casi 10 años fui el coordinador de las Escuelas

Deportivas de la localidad donde resido. Y mientras estudiaba mi carrera también realizaba tareas de monitor en diferentes gimnasios.

**BFMS:** Actualmente eres propietario, junto a tu mujer Lorena Iñarra, del Gimnasio "Colliseum Gym Center". Cuéntanos la historia de este centro.

**FM:** "Colliseum" nace de la ilusión de dos personas que amamos y sentimos este deporte. Llevamos casi 10 años trabajando aquí y nos consideramos un referente dentro de este deporte para toda la gente de nuestra comunidad.

Cada vez disfruto más de mi labor como preparador. Nuestro equipo - el "Colliseum Team Competition" - va creciendo cada año. Veo en la mirada de mucha de la gente que acude a nosotros esa misma ilusión que yo tenía cuando empecé. Tenemos un grupo no muy numeroso, no queremos preparar a mucha gente porque no podríamos dedicarnos a conciencia a cada uno de ellos y eso es lo que necesita un competidor,

sobre todo los que comienzan a dar sus primeros pasos, por eso somos selectos en las incorporaciones a nuestro equipo.

**BFMS: ¿Y qué es "Aranda Professional Nutrition"?**

**FM:** "APN" es nuestra tienda especializada en nutrición y suplementación deportiva que hemos inaugurado recientemente junto a nuestros amigos Vanesa y Jose Vicente. Formamos un gran tándem que ya está dando sus primeros pasos en Aranda de Duero (Burgos) con mucha ilusión y toda la entrega del mundo.

**BFMS: Si no me equivoco comenzaste a competir en el campeonato de Castilla y León, en Arévalo (Ávila) en 1994 ¿Por qué te decidiste a competir?**

**FM:** Por aquel entonces entrenaba en uno de los gimnasios que contaban con mayor número de competidores, yo ya llevaba un par de años entrenando pero quería tomármelo más en serio y busqué en este gimnasio esa motivación extra para poder llegar donde quería. Creo que fue la competición mas bonita que he vivido hasta ahora, una categoría de principiantes con mas de 20 competidores y tuve la suerte de ganar.

**BFMS: Sin embargo has tenido un largo parón competitivo...**

**FM:** La verdad es que llevo muchos años en este mundillo pero es cierto que no he competido dema-

siado, unas veces por trabajo, otras por no poder dedicarme a ello como quería. Desde el año 2006 dejé un poco la competición de lado, en parte también por centrarme en ayudar a mi mujer Lorena Iñarra, que es realmente la estrella de la familia.

**BFMS: ¿En tu nueva etapa de competición te has marcado alguna meta específica?**

**FM:** La única meta que me propongo es intentar llegar en la mejor forma posible a la competición y exigirme el máximo a mi mismo. Si algo he aprendido a lo largo de estos años es que pueden fallar muchas cosas, la puesta a punto, el que el preparador con el que trabajas en ese momento no te conozca lo suficiente y no funcione su método al 100%..., todo eso puede pasar, pero hay una premisa que nunca cambia, y es que nunca me fallo a mi mismo, nunca me salto una comida, o una sesión de cardio. Soy muy estricto y exigente y pase lo que pase y los resultados acompañen o no, yo siempre estoy orgulloso del trabajo que he realizado.

**BFMS: ¿Cómo fue tu experiencia competitiva en el Arnold Classics Amateur de Madrid?**

**FM:** Subirse al escenario de un ARNOLD es algo mágico para los que amamos este deporte independientemente de la clasificación que se obtenga. Yo sabía de antemano cuál era mi papel este año, verme de nuevo en el escenario en buena forma y disfrutar de la experiencia, pero prometo volver de nuevo y ser un contrincante a tener en cuenta.



Fernando entrenando los bíceps con su habitual intensidad.



## ENTRENAMIENTO

**BFMS:** Tengo mucho interés en conocer las diferencias en los métodos de entrenamiento y los programas nutricionales de tu primera época competitiva y los actuales.

**FM:** Durante los primeros años los conocimientos que teníamos de entrenamiento y nutrición eran muy limitados, te hablo de los años en que no había internet, no teníamos acceso a información y sobre todo, el contacto con otros competidores o preparadores era mínimo. Así que hacíamos lo que podíamos con muy pocos medios pero con mucha ilusión por mejorar. Las dietas eran más espartanas, faltas de nutrientes y con muchos errores. Recuerdo una temporada que sólo bebía leche, comía carne de toro y como fuente de hidratos sólo ingería patatas cocidas. Eran tiempos muy distintos y hacíamos las cosas como podíamos.

**BFMS:** Te preparas de diferente manera desde que pasaste la edad de 40 años ¿Crees que a partir de esa edad se deben adaptar los sistemas de alguna manera para que sean más efectivos?

**FM:** Lo principal a lo que debo estar atento es a mi recuperación. Ahora debo descansar más entre semana. Antes podía entrenar 5-6 días seguidos sin problemas, pero ahora debo dosificar más mis entrenos debido sobre todo a la recuperación arti-



Después de unos años de asueto, Fernando ha regresado mejor que nunca.

cular. Con una base de entreno de tantos años, ya te das cuenta que necesitas dedicar menos tiempo que en los inicios. Con esto me refiero a menos peso, menos series y lo único en lo que pongo más hincapié es en la intensidad. Intento disminuir los tiempos de descanso para lograr este fin, pero esto no repercute en que el día que se entrena... ¡dé el máximo de mí como siempre!

**BFMS:** Coméntanos un ejemplo de programa actual de fuera de temporada y dínos con cuánto tiempo de antelación comienzas a preparar una competición.

**FM:** Entreno unos 4-5 días por semana, uno o dos grupos musculares diarios. El entreno intento que sea variado con ejercicios básicos y pesados, entre 8-12 repeticiones y luego ejercicios de aislamiento, más específicos para completar un trabajo total.

Normalmente comienzo la preparación antes de una competición con 16 semanas de anticipación. Necesito mucho tiempo para ir poco a poco y que mi cuerpo se adapte sin cambios bruscos ni extremos.

## DIETA

**BFMS:** Háblanos un poco sobre el tema dietético.

**FM:** A lo largo de los años he aprendido que mi cuerpo no funciona muy bien con cantidades grandes de carbohidratos y me apoyo principalmente en proteínas (claras de huevo, pollo, pavo, ternera, tilapia, salmón) y grasas saludables (huevos enteros, frutos secos, aceites vegetales saludables y omegas)

**BFMS:** ¿Qué diferencia hay en la dieta de precompetición?

**FM:** No hay demasiada diferencia a nivel nutricional. Controlar poco a poco las calorías e ir reduciéndolas paulatinamente según voy apurando mi porcentaje de grasa corporal. Intento subir la actividad aeróbica antes que reducir mis calorías.

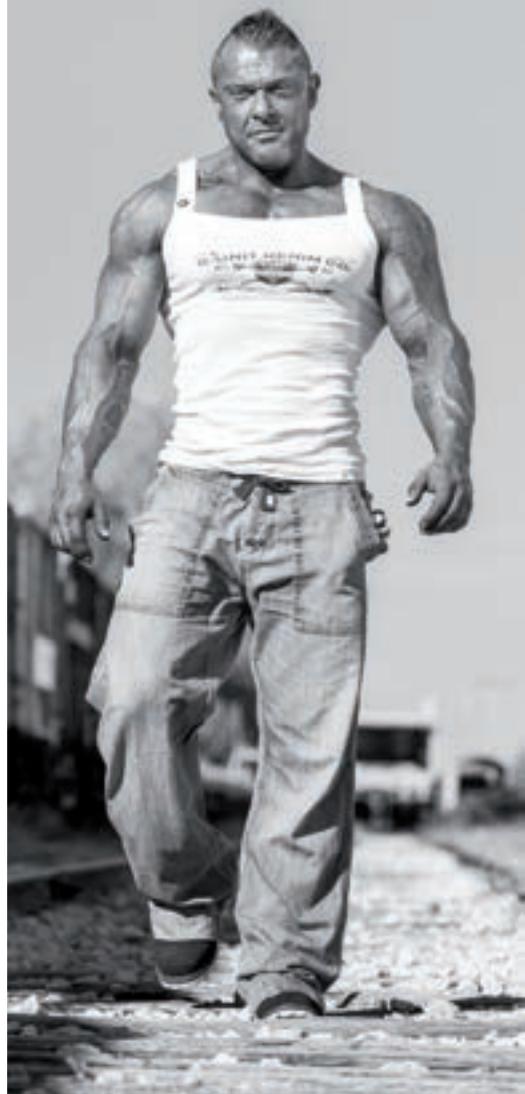
## DATOS PERSONALES:

Edad: 41 años  
Estatura: 177 cm.  
Peso en competición: 94 kilos  
Peso fuera de temporada: 112 kilos  
Lugar de nacimiento: Valladolid  
Residencia actual: Valladolid

## CURRICULUM DEPORTIVO:

Campeón de Castilla y León en 1994, 2000 y 2001  
Campeón Norte de España 2005  
Campeón Open Xacobeo Santiago Compostela 2005  
Subcampeón Open Torrijos 2005  
Campeón de la Copa de España 2006  
Subcampeón Open Blond Beast 2006  
4º Clasificado Open Marmolejo 2006  
Semifinalista Campeonato del Mundo 2006  
Participante Arnold Classic Europa 2012, 2013

El camino que está recorriendo es largo, pero seguro.





La definición muscular es su sello.

No considero necesario llevar un cómputo calórico diario ya que mi dieta es la misma de lunes a domingo, el cómputo es global. Tengo una comida trampa el fin de semana, esa es la única diferencia. Prefiero no subir demasiado de peso en volumen. Comienzo con 16 semanas la precompetición. Antes solía hacerlo con 12 semanas, pero esto implicaba reducir demasiado la comida para llegar a tiempo, lo cual implica pérdidas de masa muscular. Prefiero ir con tiempo y así mi cuerpo sufre menos altibajos.

**BFMS:** Puedes dar algún consejo a los que después de años entrenando desean continuar mejorando.

**FM:** No creo más que en el camino de la constancia, la perseverancia y mucha paciencia. Siempre estamos buscando la panacea, la fórmula mágica, pero el único brebaje que he conocido en estos años ha sido el de entrenar a diario, hacer dieta cada día y descansar mucho.

## SUPLEMENTACIÓN

**BFMS:** ¿Puedes decirnos qué opinas de la suplementación?

**FM:** ¡Creo en ella totalmente! Y pienso que gracias a los suplementos nutricionales podemos disfrutar de los físicos que existen hoy en día, y esto es extensible a cualquier disciplina deportiva.

Ingiero durante todo el año un multivitamínico, omegas, proteína aislada, glutamina y BCAA.

**BFMS:** ¿Hay algún suplemento que recomiendes especialmente a los que pretenden mejorar pasados los 40 años (ZMA, Tribulus, etc.)



Fernando da prioridad a la técnica por encima del peso usado.

**o crees que en la suplementación no influye la edad?**

**FM:** Doy mucha importancia al tema de la salud articular (msm, condroitina y glucosamina) y a los antioxidantes para eliminar más metabolitos. Hoy en día hay tantos suplementos de calidad que a partir de esta edad todos pueden aportarnos beneficios.

**BFMS:** ¿Quieres aprovechar esta entrevista para comunicar algo públicamente?

**FM:** Quiero dar las gracias a toda mi gente del "Gimnasio Colliseum" por su confianza al estar tantos años a nuestro lado, a todos nuestros clientes de "A.P.N.", y a todos los cachorros del "Colliseum Team" porque hacen que mi trabajo cobre sentido cada vez que pisan la tarima y vemos cumplido un nuevo sueño en sus miradas.

También aprovecho para agradecer a la persona más especial e importante de mi vida, mi mujer Lorena Iñarra (Profesional IFBB), su apoyo incondicional y su ejemplo para demostrarme que si quiero... ¡puedo! ¡TE QUIERO!

Y por supuesto a esta revista y a ti Alberto por la oportunidad que me brindáis con esta entrevista.

¡Nos veremos en las tarimas por muchos años! **MS**

**Nota:** Podéis encontrar a Fernando en el "Colliseum Gym Center" (Calle Córdoba 1 - Valladolid)



Fernando además de competidor, es entrenador y cuenta con un buen número de discípulos que lo admiran y apoyan al 100%.