



PANAMA
SPORTS
MAGAZINE

Cuarta Entrega

Entrenando con
ml coach Pág. 22

Entrevista:

Cesar Barría,
Un IRONMAN en el agua

Eventos:

Más y más corredores
en el Tercer Circuito ASICS

Tecnología Deportiva:

Reebok, revoluciona
con EasyTone y RunTone

Evento del mes:

Duatlón UNDER ARMOUR

Campeonatos, Ligas y Torneos:

Fighting Owls,
9 años brillando...



Jaime
Saint Malo

¡Nueve meses después!... ¿Y ahora qué?

Panamá (B./2.00)



9 771684 880219

Contenido

Tema de Portada:

Jaime Saint Malo, A180
¡Nueve meses después! ¿Y ahora qué?.....6

Entrevista

César Barria, Un ironman en el agua.....14

Eventos

Más y más corredores
en el Circuito Asics.....18

Tecnología Deportiva

Tecnología Trek.....20

Reebok Extiende su Línea
de Productos de Tonificación.....24

Entrénate

Entrenando con micoach /
Cuarta Entrega.....22

Tips y Concejos

¡Menos fatiga muscular con creatina!.....23

Evento del mes

Duatlón UNDER ARMOUR,
la prueba más exigente y rápida del mes.....26

Infórmate

¡Toma antioxidantes para mejorar
tu rendimiento deportivo!.....28

Los corredores opinan.....38

Campeonatos, Ligas y Torneos

Fighting Owls, 9 años brillando.....30

Eventos

Los perros corrieron.....32

Nutrición

Los Aceleradores Metabólicos
¿mito o realidad?.....34

Eventos

¡La carrera Olímpica!.....36

Eventos

El COP tuvo su carrera.....37

Eventos

Panama Runners en el Centro
Cultural Chino Panameño.....40

Internacionales

España Campeón.....43

Sociales Deportivas.....46

LA REVISTA DEL DEPORTE NACIONAL



www.panamasports.net



Jaime Saint Malo
IRONMAN Challenge-Roth
Roth, Alemania
18 de Julio-2010

Jaime Saint Malo, **¡Nueve meses después! ¿Y ahora qué?**

Por: Gladys Giselle Munar Perigault

Fotos: Ani Boyd

En noviembre del año pasado, cuando decidí que Jaime Saint Malo sería la portada de mi edición del mes, (<http://www.panamasports.net/portadas/pdf/portada-revista-18.pdf>) lo hice pensando en motivación; una motivación que me sorprendió y que creció mucho más al conocerlo.... Y con esa palabra describo todo lo que para mi Jaime proyecta....Hoy nueve meses después, mientras conversábamos, una sola cosa salió de todo esto y fue que efectivamente ¡Jaime está pasao en motivación! Y aquí no hay mucho de que hablar; las fotos lo dicen todo, pero para conocer un poco más de lo que vendrá después de A180, entrevistamos nuevamente a Jaime y esto fue lo que nos comentó:

He leído tu blog www.acientoochenta.com y me encanta como escribes. Vives lo que escribes o mejor dicho escribes lo que vives y lo haces de una manera tan intensa que contagias. Eres una gran persona y

ahora te ves muy bien, pero me encantaría saber:

¿Qué sigue motivando a Jaime para ser tan perseverante y fiel a sus metas?

R. Salud, peso, mi familia que tanto me apoya y que están tan felices por mí, vanidad, la competencia deportiva, mis amigos, mis lectores, mis compañeros, el Total Training Team, mi coach, mi esposa Daniela y mi hija Camila. Me enorgullese pensar que soy fuente de inspiración y motivación para otras personas; que motivo a gente como yo a empezar en su proceso y que puedo ayudarles a generar fuerza para que logren sus cometidos.

Ser perseverante y mantenerme motivado no me es una tarea fácil, me toca preguntarme todos los días ¿por qué lo hago?. Todas las madrugadas a las 5 a.m. cuando me levanto para hacer mis entrenamientos me lo pregunto, afortunadamente encuentro una respuesta positiva cada día. Recuerdo como se sentía ser obeso y los problemas que me generaba y entiendo que no quiero nunca más sentirme así. Me queda muy claro que si vivo una vida saludable viviré mucho mejor.



¿Qué has sacrificado y cuáles son tus logros con todo el esfuerzo que has tenido que realizar para llegar a tu meta?

R. La gente siempre habla del sacrificio que conlleva este estilo de vida, y en verdad, es sacrificado, es duro pararse en la mañana y no dormir más, es duro no comerse el pan con mantequilla o tomarse los rones, pero es menos sacrificado que vivir con sobrepeso, con indigestión, acidez; o sencillamente no encontrar ropa que te quede. Es mucho menos sacrificado esto, que vivir con el peso emocional de saber que no estás saludable y que no te sientes bien, mucho menos sacrificado que no tener recurso para combatir la ansiedad que genera el ritmo del trabajo y de la vida cotidiana.

Es cierto que es sacrificado salir a correr, montar bici y nadar en vez de salir a comer, tomar tragos y descansar, pero que divertido y gratificante se siente, cuando lo compartes con gente que está genuinamente interesada por verte mejorar tu calidad de vida y que viven el deporte igual que tú.

Este sacrificio ha resultado una

bendición, es como ver la luz al final del camino y entender que "es más fácil vivir una vida de sacrificios que una vida de excesos."

¿Cómo te sientes después de todo?

R. Me siento sumamente afortunado. Me siento fuerte y saludable, lleno de energía y listo para seguir.

Estoy muy contento pero no satisfecho, mi camino no termina

aquí, por el contrario, está empezando. Si he logrado darle un giro de 180 grados a mi vida en únicamente 18 meses, me emociona pensar en lo que soy capaz de lograr si me mantengo enfocado en las metas que me proponga. Y no hablo solo del deporte y la salud, sino de enfocar mi energía y direccionar A180 hacia el balance en mi vida, en encontrar y perseguir indefinidamente su propósito.



¿En algún momento te desesperaste o has querido volver a comer como antes lo hacías? ¿Qué haces cuando sientes ansiedad o esto pasa?

R. Todos los días me desespero. Todos los días lucho contra la ansiedad, y las ganas de comer, pero nunca quiero comer como antes. Sigo siendo vulnerable a recaídas con la comida, pero algo cambió, experimenté vivir comiendo saludable y ahora cuando "pecó" con la comida, la disfruto muchísimo más. Me gustaría poder relacionarme más como los franceses que como los gringos, es decir poca comida y de muy buena calidad y no mucha y de mala calidad.

¿Has tenido alguna consecuencia por la gran pérdida de peso?

Si tu respuesta es positiva ¿Qué piensas hacer al respecto?

R. No mucho. En realidad, no para el nivel de sobrepeso que tuve y que se puede apreciar en la foto, pero si tengo exceso de piel que molesta, más bien una molestia vanidosa que física. Tengo ya un tiempo viendo opciones y soluciones con doctores sobre este tema, pero por el momento no tengo planes de operarme.

También tengo una rodilla lastimada hace 15 años, que me operaré en algún momento. Nunca me la operé, por que la recuperación con el sobrepeso sería muy traumática.

He cambiado mi ropero entero, me ha tocado invertir mucha

plata, pero créanme que vale la pena! Una de las recompensas más grandes para mi fue el tema de la ropa.

¿Cuál es la clave, Jaime, ¿Qué hace la diferencia ahora?

R. La clave es saber que se puede, y que para hacerlo solo hay que empezar y no parar. Mucha gente está convencida que no puede y así es imposible lograrlo. Una vez que uno sabe que puede es cuestión de trazarse metas a corto, mediano y largo plazo.

La diferencia es que a mi me resulta más fácil vivir haciendo un esfuerzo y mantenerme saludable que no hacer el esfuerzo y vivir la obesidad.





Triatlón, Sherman,
10 de mayo 2009



IRONMAN Challenge-Roth
Roth, Alemania
18 de Julio-2010

Cuando te tomé la foto de la portada pasada (noviembre 2009) ya habías perdido unas 100 libras, hoy que lograste darle el giro de 180 grados a tu vida y llegar a 180 libras ¿Cuál es el siguiente paso?

R. Mantener 180 libras establemente, y seguir buscando salud, quiero sentirme fuerte y ligero a la vez y en el peso que me encuentro, aún no me siento así. En el deporte de triatlón y más en las competencias de distancia larga el peso es clave. Además quiero bajar debajo del peso óptimo para luego subir y establecerme. En lugar de tener que pelear para bajar, quiero trabajar para subir. Tengo tiempo para hacerlo bien, así que el plan es seguir bajando el porcentaje de grasa corporal y aumentar mi resistencia muscular.

¿Qué consejo quieres enviar a las personas que tienen problemas de obesidad?

R. Creo que como todo, perder peso es una decisión personal. Les aconsejaría que tomen la decisión de tomar control de su vida y les enfatizaría el hecho de que *"Si se puede"*. Si yo pude, cualquiera puede. Hay que tomarlo con calma, un día a la vez. Que eviten el exceso y que vivan una vida activa.

Que confíen en ellos mismos y que tengan paciencia, que el camino es largo pero lleno de alegrías y satisfacciones.

Para terminar. En la entrevista pasada describimos el significado de A180. ¿En este momento que significa A180 para ti?

R. **A180** pasó de ser una marca de peso a ser un propósito de vida, una vida saludable y un norte permanente. **A180** es más que verme bien, **A180** me define como persona en todo sentido, **A180** representa y resume para mi todo lo que quiero lograr como persona, es el icono que me comprueba y me recuerda que yo tengo la fuerza necesaria para hacer lo que me proponga y llegar hasta donde quiera.

Sería para mi de gran satisfacción que **A180** le genere fuerza a mi familia y a mis hijos y que sea un sentimiento que ellos hereden.

A180 es energía, y no es solo mía, sino la de todas las personas que me apoyan. Pude palpar esa energía ahora que estuve haciendo mi primer **IRONMAN** en Alemania, rodeado de gente que me quiere y que me quiere ver triunfar, y ahora que regrese de Alemania y me recibió toda la familia con pancartas en el aeropuerto, me moría de vergüenza, sentía que no merecía tanto cariño, que mi logro no era gran cosa, pero ellos si sentían que me lo merecía, por eso estaban ahí festejando mi logro, brindándome y reforzándome la seguridad que necesito para continuar con **A180**.