JOSE EXPÓSITO

XT 29

EL ENTRENAMIENTO DEL ÉXITO

TRANSFORMA TU CUERPO EN 29 DÍAS

LIBROS CÚPULA

LIBROS CÚPULA

Idea original de Big Rights S. L.
© Jose Expósito, 2019.
© *Consejos del fisio* y *Entrenamiento invisible*: Xavier Linde.
© *Nutrición*: Adriana Vidal.
© *Los beneficios del método XT29*: Robert Usach.
© Del diseño: Antoine Gondinet, 2019.
© De la fotografía de cubierta: Josep Maria Fabregà, 2019.

Realización: Books Populi.
Edición: Oriol Molas.
Maquetación: Copy Drana S. L.
Redacción: Jose Expósito, Osvaldo Leboso, Robert Usach, Xavier Linde y Adriana Vidal.
Fotografías ejercicios: Josep Maria Fabregà.
Fotografías nutrición: cedidas por Adriana Vidal.
Fotografías *Influencers*: cesión de uso de cada uno de los protagonistas.
Otras fotografías de Jose Expósito: Ángel Jiménez.

Nos hemos esforzado por confirmar y contactar con la fuente y/o el poseedor del *copyright* de cada foto y la editorial pide disculpas si se ha producido algún error no premeditado u omisión, en cuyo caso se corregiría en futuras ediciones de este libro.

Primera edición: mayo 2019.
© Editorial Planeta, S. A., 2019.
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España).
Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.
Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula.
www.planetadelibros.com
ISBN: 978-84-480-2574-8
Depósito legal: B. 4.891-2019
Impreso en España – Printed in Spain.

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico. No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Sumario XT29

Método	5
Entrenamiento invisible	22
Nutrición	32
Movilidad	50
Origen	66
Mind	114
Holistic	158
Compensación	212
Influencers y equipo	226

Método

XT 29
by Jose Expósito
Casall

Presentación XT29

Jose Expósito

Si tú quieres, yo te ayudo. Así empieza todo. Esa es la propuesta. Acondicionar tu cuerpo, tonificarlo, modelarlo; contribuir a mejorar tu salud, dinámica y positiva, a sentirte bien, a conseguir tu sueño. Solo es cuestión de voluntad, esfuerzo y fe. Si tú quieres...

El resto corre de mi cuenta, el método XT29, que creamos en 2008, después de sumar experiencias, de estudiar y de madurar, es un método global eficaz para niños, hombres, mujeres, jóvenes, mayores, delgados, personas con sobrepeso… y para quienes los años y la veteranía no son una carga. Para todos. Este libro recoge mis conocimientos acumulados y volcados de forma sencilla para que resulte fácil ejecutar los ejercicios con la intensidad que cada uno pueda, pero con objetivos precisos. Solo es cuestión de creer y superarse poco a poco. Así me lo propuse y así lo hice. XT29 es el resultado de una forma de enfrentar toda mi vida. Es una experiencia, un estilo de vida.

Ya de niño mostraba destacadas habilidades físicas, pero tenía un poco se sobrepeso. Tuve vivencias poco felices: cuando jugábamos en los recreos, me elegían el último del equipo de fútbol; no era habitual que mis compañeros me invitaran a sus casas, o las chicas a ir al cine. Situaciones muy emotivas que intenté superar con el esfuerzo personal y con la ayuda inestimable de mi padre, que me entrenaba, y de mi madre, que se encargó de mi dieta.

Seguramente muchas de esas experiencias provocadas por el sobrepeso las estén viviendo hoy, ahora mismo, muchos niños y padres en nuestro país. En cierta manera, me veo reflejado en ellos. No hay mejor solución que llevar una buena alimentación y realizar actividad física, al menos 5 días a la semana.

Recuerdo que en una ocasión mis padres me dijeron si quería ser así o quería convertirme en lo que anhelaba, un chico atlético y seguro de mí mismo.

Mi padre era entrenador de fútbol y me llevaba a entrenar con el primer equipo. Me impulsaba a realizar los mismos ejercicios que los chicos que él dirigía, todos mayores que yo. Antes de ir al colegio nos cogía a todos los hermanos y nos levantaba a las 7.00 de la mañana para llevarnos a nadar una hora diaria. Recuerdo también que durante los veranos me hacía correr siete kilómetros cada mañana hasta la playa, cogíamos un patín y cuando ya estábamos lejos de la orilla me lanzaba al agua para que volviera nadando detrás de él.

Se necesita mucha fortaleza de carácter para vencer esas circunstancias y el entorno que te rodea es muy importante. Esa es la semilla del desafío. O te superas a través de la perseverancia, de la constancia, o creces bajo los efectos del prejuicio.

Me decidí desde ese mismo tiempo infantil. Luché para hacerme un espacio, con

voluntad y ganas, sin caer en lamentos ante los fracasos, que los hubo, claro. Redoblando el esfuerzo. Así me convertí en lo que soy, y puedo ayudar a muchos niños y mayores, en su vinculación con el deporte, y más allá, en la espiritualidad que refuerza la convicción. Así logré ser un buen futbolista, aprendí artes marciales en España y Corea y deportes de contacto con mis «hermanos» César Córdoba, Ángel Hugo Ramírez y Titin, quienes me reafirmaron valores que mi familia ya me había inculcado, valores como la disciplina y el respeto a mayores y compañeros. También me empecé a formar en yoga y taichi. Como ya teníamos un gimnasio en propiedad, mi hermana Jessica me enseñó a bailar, aerobic, *step...* Y con mis otras hermanas, Aurora y Susana, empezamos a ir a todas las convenciones de *fitness* que se hacían en España, en el resto de Europa y en EE. UU. Así empezó mi pasión por el *fitness*, viajando por EE. UU., viendo las nuevas tendencias y modificándolas para que tuvieran éxito en nuestro país.

Todo esto me ayudó a ser pionero en actividades como el *spinning, cardiobox* o *mind*. La fusión de todas esas disciplinas, junto con la música y la coreografía, hizo que tuviéramos muchísimo éxito en este sector a nivel mundial y empezamos a crear métodos de entrenamiento. El clímax llegó cuando, me uní a mi hermana Jessica en la creación de las coreografías *Batuka* en *OT*.

Más tarde, mi relación sentimental con la modelo Carla Crombie, me hizo sumergir en un mundo, el de las modelos, en el que se les exige estar delgadas para vestir unas tallas muy determinadas. Era un reto más. Ya no solo debía crear métodos de entrenamiento para cumplir con el objetivo concreto de cada persona, sino que debía crear un estilo de vida. En ese entorno nuevo todas las chicas del mundo de la pasarela y de la moda en general podían tener un entrenamiento personal y específico, encontrar la definición de su cuerpo, conseguir las medidas que les exigían y, todo ello, con la base de una vida saludable. En la actualidad son el espejo donde se miran todas las chicas jóvenes. Así se creó el embrión de lo que mucho más tarde se alumbró como XT29, producto no solo de mis conocimientos sobre las actividades físicas, sino también de profundos sentimientos de solidaridad para colaborar con los demás en su desarrollo físico y mental. Todo ello se ha volcado en este libro, donde podrás encontrar los detalles y secretos de tres de los programas que conforman el método, desarrollados con fotos y explicaciones paso a paso, y con la posibilidad de conectarte con tu móvil o tableta para visualizar los vídeos específicos de cada ejercicio mediante la lectura de códigos QR.

Ya sabes... si tú quieres, se abre un nuevo desafío ante tus ojos. Y los buenos resultados están asegurados.

Jose Expósito

XT 29

by Jose Expósito

Si tú quieres, yo te ayudo

La observación de la realidad nos devuelve una imagen clara de nuestra sociedad: hemos entrado en un «consumismo acelerado», todos pretendemos conseguir lo que deseamos lo más rápidamente posible. Esperamos respuestas inmediatas que nos satisfagan y nos permitan seguir un ritmo frenético. El *fitness* y el entrenamiento en general no han escapado a ese vértigo que nos impulsa a tomarnos el café en vaso y por la calle, a buscar dietas-milagro de pocos días o programas de acondicionamiento físico, de todo tipo, que «garanticen» un resultado satisfactorio inmediato. Sin embargo, en general, la mayor parte de esos programas ofrecen su rendimiento en un periodo extenso que, en muchas ocasiones conduce a la desmotivación. Por eso surgió la solución con la creación del método XT29, que reúne una serie de programas de entrenamiento funcional y global para facilitar el trabajo físico vinculado a objetivos específicos. Desde hace más de una década se puede decir que fui pionero en el desarrollo de programas de entrenamiento funcional, incluso antes de la proliferación de otros métodos más populares.

En esa tarea colabora también un equipo de expertos que me asesoran y ayudan en diversas materias específicas y complementarias (nutrición, apoyo psicológico, prevención de lesiones, entre otras), sobre todo para responder a las distintas necesidades que plantean

Según el último informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 19% de los niños y el 17% de las niñas que viven en España tienen problemas de obesidad infantil o sobrepeso.

personas con intereses diferentes. Después de años de estudio y planificación, estoy convencido, y lo he ratificado en la práctica, de que los programas que se dan a conocer en este libro permiten escoger un entrenamiento físico adaptado a las singularidades de cada persona.

Cuando creé XT29, pensé en un método para toda la familia: mi padre de 78 años, mi madre de 67, mis hermanas de 50, 48 y 38, mis sobrinos Angélica, de 22, y Francis, de 15, y también para mi mismo.

Cada verano me dedicaba a crear nuevos ejercicios para realizar con todos los practicantes del método, amigos más que simples clientes. Cuando los había creado, procuraba que esos mismos ejercicios pudieran realizarse a distintas intensidades. Para ello los testaba con toda mi familia en el gimnasio. Todos juntos realizábamos la clase de XT29: los mismos ejercicios, distintas intensidades. La familia unida haciendo ejercicio.

Porque, finalmente, entrenar, dicho de una manera sencilla, es el proceso para mejorar el rendimiento, en este caso físico. Muchas personas están ocupadas en puestos de trabajo cuyas tareas no requieren movimientos constantes y variados, y no se encuentran apoyadas por una alimentación equilibrada. Sus actividades sedentarias y rutinarias les provocan la disminución de la tonicidad muscular, la reducción de la movilidad articular, y la consecuente pérdida de fuerza, elasticidad,

resistencia y velocidad. La mayoría acude a los gimnasios en busca de ese dinamismo que echan de menos y se implican, de forma generosa, en planes de entrenamiento que exigen voluntad y constancia pero que adolecen de eficacia. En algunos casos, simplemente porque se realizan sin guía ni planificación, y en otros, porque los trabajos son analíticos, se llevan a cabo en máquinas o aparatos que permiten el trabajo específico de un músculo o grupo muscular y sus resultados son lentos y, por lo general, desequilibrados. Para conseguir un entrenamiento equilibrado, es necesario el conocimiento de otras actividades complementarias al trabajo físico que permiten obtener las mejores condiciones para entrenar. Se necesita estar bien aconsejado acerca del llamado entrenamiento invisible (hábitos de vida sanos y ordenados) y sobre nutrición, para que la alimentación sea equilibrada y adecuada a la dinámica del trabajo. Todo ello no es fácil sin un método.

Tres programas y una fórmula: 29x40x20

En esta obra te acercamos tres programas distintos que tú puedes trabajar en tu hogar de manera progresiva hasta alcanzar la máxima intensidad. **Origen**, **Mind** y **Holistic** son la puerta de entrada a XT29 en algunas de sus múltiples posibilidades como método integrado de entrenamiento.

- **Origen** contiene ejercicios sencillos que favorecen el desarrollo integrado, desde el sistema cardiovascular hasta los más diversos grupos musculares, para conseguir resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad, es decir, las cuatro cualidades básicas de la condición física.

Así me lo propuse y así lo hice. El sistema XT29, aunque nació en 2008, en realidad es el resultado de una forma de enfrentar toda mi vida.

- **Mind** tiene efectos similares pero que apuntan más a la flexibilidad, el equilibrio, la coordinación, la propiocepción y la fusión cuerpo-mente. Se reproducen asanas de yoga poco complejas en su realización, escogidas para abarcar la mejora integral de todo el cuerpo, incluidas las cualidades coordinativas.

- **Holistic**, como su nombre indica, es un plan totalizador, cuyos ejercicios tienen un grado mayor de complejidad que los de Origen y permiten también un aumento de la intensidad de trabajo.

Origen, **Mind** y **Holistic** son la puerta de entrada a XT29 en algunas de sus múltiples posibilidades como sistema integrado de entrenamiento.

Todos tienen en común, y así queda de manifiesto en las páginas de este libro, su más absoluta funcionalidad, ya que provocan el trabajo de grupos musculares diversos con incidencia en los movimientos de las tareas cotidianas que realizamos. Es decir, el objetivo último es el acondicionamiento general y global de manera progresiva pero acelerada, sencilla pero global y sin límite de edad.

El objetivo último es el acondicionamiento general de manera progresiva pero acelerada, sencilla pero global y sin límite de edad.

Además de la planificación general y la elección de un estilo y una forma de armonizar los ejercicios, los programas de XT29 tienen la particularidad de su planificación y estructura de trabajo a intervalos: cada uno sigue las mismas pautas, se realiza en 29 días con sesiones diarias de 29 ejercicios encadenados que se ejecutan en 40 segundos cada uno (a intensidad media o alta, en función de las posibilidades de cada persona) seguidos de 20

segundos de recuperación que también pueden utilizarse para preparar los 40 segundos de trabajo de la siguiente tarea.

En los programas Origen y Holistic la clave no está solo en la ejecución correcta del ejercicio, sino también en la cantidad de repeticiones que se puedan realizar en el tiempo indicado. En Mind las asanas o posturas de yoga «enriquecidas» deben mantenerse durante los 40 segundos en su estado de estiramiento con tensión, y los 20 segundos de descanso hay que utilizarlos como recuperación activa para preparar la siguiente postura. Asimismo, la organización de los ejercicios también responde a un orden en función de tres objetivos. Por esa razón, desde el inicio, se ordenan en bloques de tres: el primero tiene por meta el desarrollo de diversos grupos musculares; el segundo se dirige a la franja abdominal-lumbar, es decir, al núcleo del cuerpo o *core*; mientras que el tercer ejercicio siempre apunta a favorecer el rendimiento más elevado del sistema cardiorrespiratorio. Esta secuencia se repite desde el ejercicio 1 hasta el 29, en cada programa, de manera sucesiva.

La sesión de entrenamiento

Los tres programas que se presentan en este libro se ejecutan en sesiones con tres fases, **movilidad**, **parte principal** o *deep round* y **compensación**, que conviene respetar para adaptar el cuerpo al entrenamiento, realizar los ejercicios en condiciones y también para evitar lesiones y recuperar el tono vital al final de la misma.

- **La primera fase** corresponde a la **movilidad**, un breve, pero efectivo, periodo de calentamiento muscular y adaptación de la movilidad articular para desperezar el cuerpo y prepararlo para los ejercicios que se realizarán a continuación. A través de esos movimientos iniciales se consigue también preparar el sistema cardiorrespiratorio para el esfuerzo siguiente.

Si completas uno de los programas del XT29 desarrollarás los patrones de movimiento, tanto para realizar actividades deportivas como para desempeñar la vida diaria.

- La parte principal, o *deep round,* constituye **la segunda fase**, donde se desarrollan los ejercicios dirigidos a un objetivo concreto. En el caso de nuestros tres programas y según explicamos antes, con respecto al orden estructural en que se organizan, esos ejercicios pueden ser para trabajar grupos musculares determinados, abdominales y lumbares o dirigidos a mejorar la resistencia cardiovascular. Por las características particulares de los programas de XT29, en los que el límite es de tiempo y no de repeticiones, conviene tener como aliado práctico indispensable un cronómetro con alarma, programado para indicar con una señal acústica el inicio y final de los 40 segundos de duración de la acción y también los 20 segundos de descanso, ya que, una vez comenzada la sesión, esta se realiza de forma continuada y sin interrupciones.

- Acabados los 29 ejercicios que se encadenan en la parte principal, la sesión se cierra con **la tercera fase**, la **compensación**. El objetivo es la «vuelta a la calma», es decir, que el organismo recupere sus condiciones de reposo físico y mental rápidamente. Durante esta fase, los trabajos son de baja intensidad para ayudar a rebajar de manera pausada la frecuencia cardíaca y la respiratoria y a estirar músculos.

A lo largo del libro encontrarás **códigos QR** que te permitirán descargar y ver en acción la dinámica y las particularidades de los ejercicios.

Combinar los programas XT29: una alternativa motivadora

Estas seis tablas que combinan los tres programas del método XT29 desarrollados en este libro son una planificación alternativa a la ejecución de cada uno de los programas individualmente, aunque con la misma estructura y con la variedad como objetivo para incentivar la motivación.

Al aplicar los programas del sistema de entrenamiento XT29 que se describen en estas páginas, la premisa es trabajar 29 días seguidos, durante 29 minutos dedicados a la parte principal de cada sesión, ejecutando los 29 ejercicios de cada programa y sin apartarse de los tiempos establecidos: 40 segundos de trabajo por 20 segundos de descanso. Si bien la previsión inicial se dirige al cumplimiento total de **Origen**, **Mind** y **Holistic**, de forma individual, también se puede realizar la misma organización descrita pero con la **combinación de los programas** de manera diferente cada semana. Así el trabajo global es completo, se varía el grado de dificultad para evitar la fatiga y existe un factor de motivación distinto, ya que repetir los ejercicios de un mismo programa cada tres o cuatro días no genera la misma reacción física ni mental que hacerlo todos los días. Puede decirse que la variedad actúa como una caricia a la voluntad, para incentivarla y favorecer el mantenimiento del ritmo de trabajo continuado. Es una manera de conseguir los mismos resultados eficaces con una organización alternativa.

En estas tablas existen dos elementos complementarios al entrenamiento de los programas. Uno de ellos es el que llamamos «cardio recreativo», que consiste en que, dos veces a la semana, se realicen 29 minutos de la actividad que más se ajuste a las posibilidades físicas y al gusto personal de cada persona: remo, *footing*, cinta, bicicleta estática (o no), natación en piscina... Esta actividad, si está bien regulada y en las condiciones necesarias, puede practicarse en un gimnasio, donde existan las máquinas adecuadas, o al aire libre en instalaciones naturales que lo permitan.

El segundo complemento es el «entrenamiento invisible», un trabajo silencioso y continuado que se realiza de manera transversal todos los días, ya que consiste en complementar el trabajo físico y mental de los programas XT29 con el más adecuado cuidado del organismo: hacer comidas sanas y equilibradas en función del gasto energético realizado; evitar hábitos contraindicados, como fumar o consumir alcohol, y conseguir un descanso reparador y ordenado de modo que el cuerpo recupere la energía necesaria para repetir el trabajo e incluso adaptar el cuerpo, progresivamente, para un aumento de la intensidad y de la resistencia a la misma. Esto significa, finalmente, obtener el resultado satisfactorio esperado: mejorar el estado de forma.

Las tablas que siguen responden a un plan que comprende 29 sesiones de entrenamiento combinadas con los tres programas del XT29 que aparecen en este libro, más las jornadas semanales complementarias de «cardio recreativo».