

---

Secretos revelados de Michael Phelps

12/08/2016



Ya es habitual que los nadadores hagan entrada al área de la alberca con sus audífonos, y el Tiburón de Baltimore, se parece, al menos en eso, a los demás competidores.

Pero ¿qué es lo que oye el multicampeón, ya con 22 doradas en su historial deportivo, antes de lanzarse al agua, al triunfo?

Según el periódico The New York Times, este ser excepcional parece que encuentra concentración, motivación o solo disfrute oyendo rap. Eminem y Young Jeezy se ubican entre sus preferidos, apunta el rotativo.

También en sus listas de reproducción incluye al cantante de música country Eric Church.

Hace ya once años, había declarado al periódico The Guardian luego de alzarse con seis preseas doradas en Atenas: "He salido a correr con mis auriculares puestos a lo largo de toda mi carrera y me gusta escuchar música hasta el último momento posible".

"Me ayuda a relajar y a entrar en mi propio pequeño mundo", declaró entonces.

Medios de prensa de distintas latitudes se han hecho eco de este detalle que acompaña al nadador, así como de los círculos rojos que exhiben sus portentosos hombros y espalda de 31 años.

Todo parece indicar que se trata de las huellas de una terapia tradicional china: las ventosas, técnica conocida como ba guan o cupping, en inglés.

Ese proceder tiene como finalidad reducir dolores, eliminar toxinas y mejorar el flujo sanguíneo.

Ding Hui, mánager del Lily Spring Health & Spa de Pekín, aseguró haber constatado cómo se ha elevado en un 30% el número de clientes que preguntan por tratamientos como ese desde que empezaron las Olimpiadas, indica la agencia AFP.

“Aunque los chinos lo conozcan desde hace mucho tiempo, ver a un gran atleta hace que muchos comprueben que realmente funciona”, apunta Ding, quien añade que “los atletas generan ácido láctico nocivo en el cuerpo y el cupping puede ayudar a reducirlo”.

Pero Michael Phelps, identificado por muchos como el atleta más grande en la historia del olimpismo moderno a partir del número de sus preseas doradas, no se limita a este tipo de cuidados, cuya efectividad no está probada científicamente.

Aseguran que es muy estricto con su cuidado personal y en los entrenamientos.

Unas 12 mil calorías diarias suma la dieta, abundante en carbohidratos y proteínas, que sirve de sostén a los entrenamientos de este inigualable atleta cuyo “pequeño mundo” propio, como él mismo le llama, relumbra cada vez más con tanta medalla de Oro bien ganada.

---