



10 Claves para evitar lesiones y retomar la rutina de entrenamiento

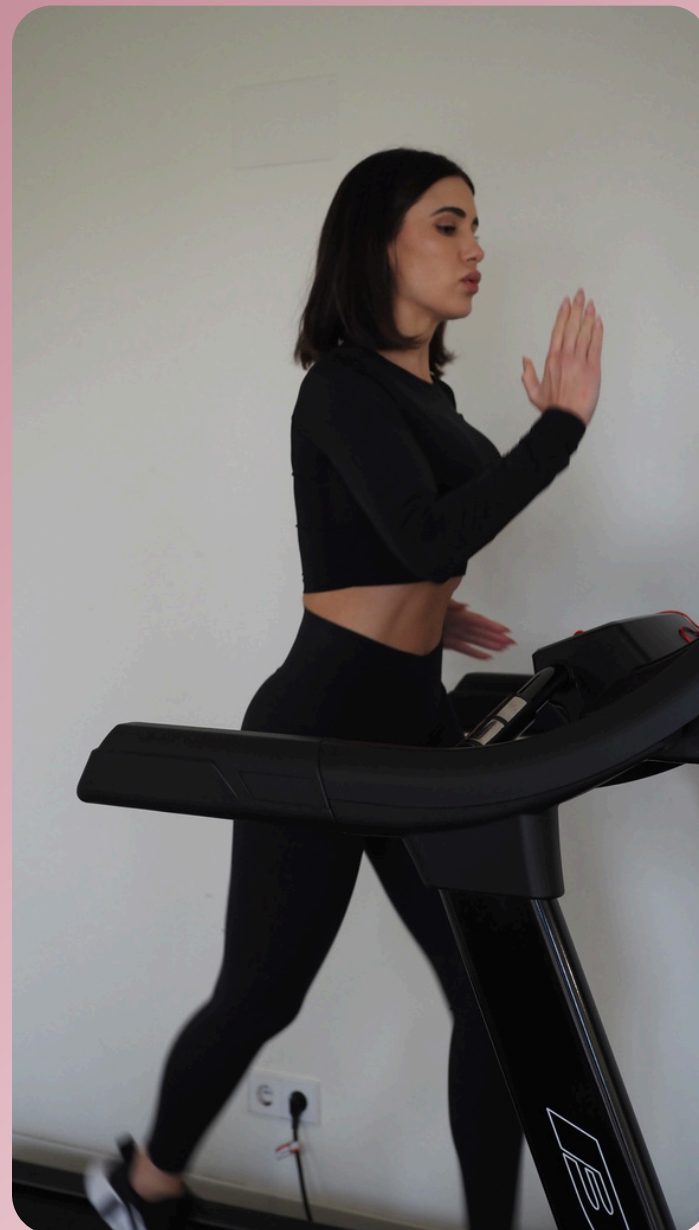
Opta por un cardio aeróbico

Los días de cardio apuesta por cardios aeróbicos de intensidad moderada y larga duración, en vez de cardios anaeróbicos que van variando su intensidad y cuya duración es corta, como los cambios de ritmo de cualquier actividad o el HIIT.

Entre las actividades aeróbicas por excelencia están montar en bici, marcha deportiva, correr, nadar, etc. Pero cuidado, pues estas actividades también pueden ser anaeróbicas. Todo dependerá del tiempo y del tipo de sesión que se haga. Para que se consideren aeróbicas, el ritmo debe ser constante y la duración de al menos 20 minutos.

Además, para hacerlas más llevaderas, lo mejor es realizarlas en terrenos lo más llanos posible (las que sean en exterior) y empezando siempre de menor a mayor tiempo las primeras sesiones para poder ir adaptándose.

En Fitmylegs recomendamos al principio incluso para quienes quieran y puedan, 3 días a la semana de cardio aislado, aunque ello suponga suprimir un día de fuerza.





Evita ejercicios y actividades de alto impacto los primeros días

Los impactos son buenos pero cuando hay cierta debilidad muscular o atrofia debido a una pequeña pérdida de forma; pueden llegar a ser lesivos para las articulaciones, además de generar una mayor fatiga.

Hablamos de actividades como los saltos a la comba o los ejercicios que suelen incluirse en los HIIT como sentadillas con salto, saltos a un cajón, burpees, etc.

Lo mejor es optar por actividades de bajo impacto como marcha deportiva, bicicleta, elíptica, nadar, remo, etc.

Reduce la carga en las sesiones de fuerza

Para aumentar la masa muscular existen diferentes vías. Entre ellas, destacamos 2:

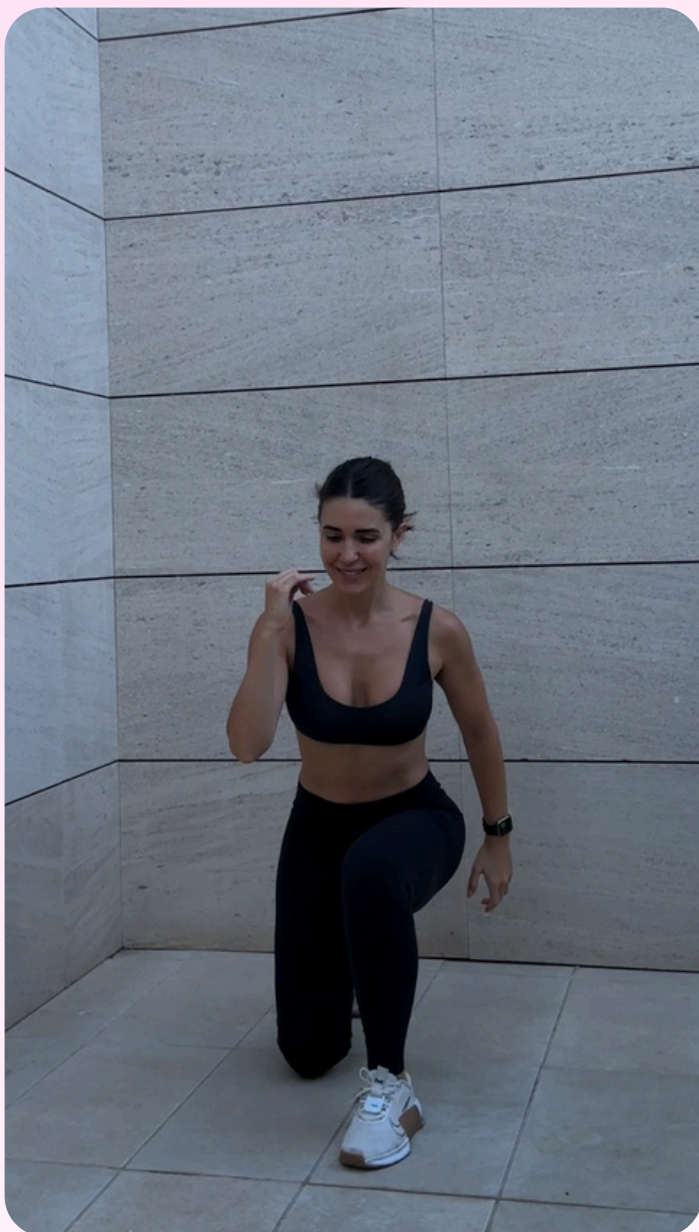
Tensión mecánica: Ejercicios a bajas repeticiones y cargas altas.

Estrés metabólico: Ejercicios a cargas bajas y altas repeticiones (>15 rep).

Cuando se ha parado de entrenar durante un tiempo, lo mejor es reanudar empleando la vía de estrés metabólico, pues al emplear un peso menor, es menos lesivo y más fácil de adaptar.

No obstante, hay que ir con cuidado, pues el estrés metabólico fatiga más al sistema nervioso y no a todo el mundo le favorece. En ese caso, lo mejor es reanudar el mismo número de series y repeticiones que se hacían, pero con pesos inferiores a los que se estaban empleando antes del parón.





Comienza la sesión con un buen calentamiento

Es importante realizar un buen calentamiento que incluya ejercicios de movilidad articular y estiramientos dinámicos.

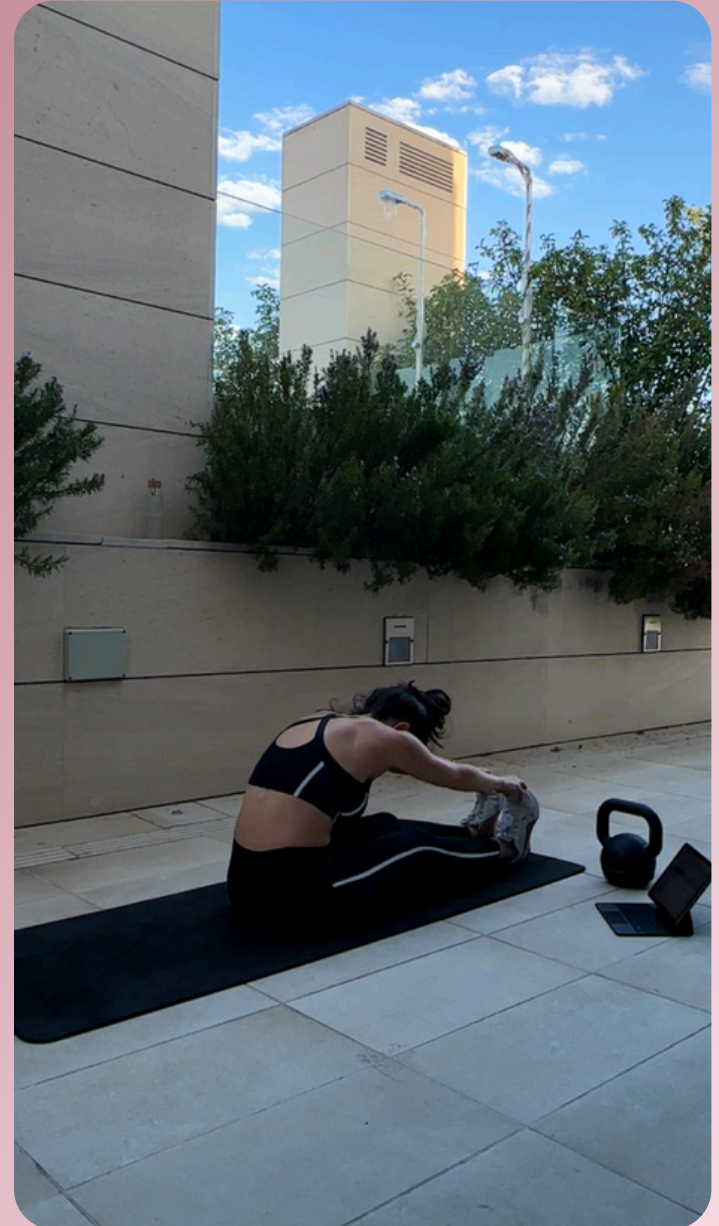
El calentamiento hace que la temperatura corporal aumente y con ello se reduzca la rigidez de las fibras musculares mejorando y facilitando así la contracción muscular. Además, éste también facilita la lubricación articular.

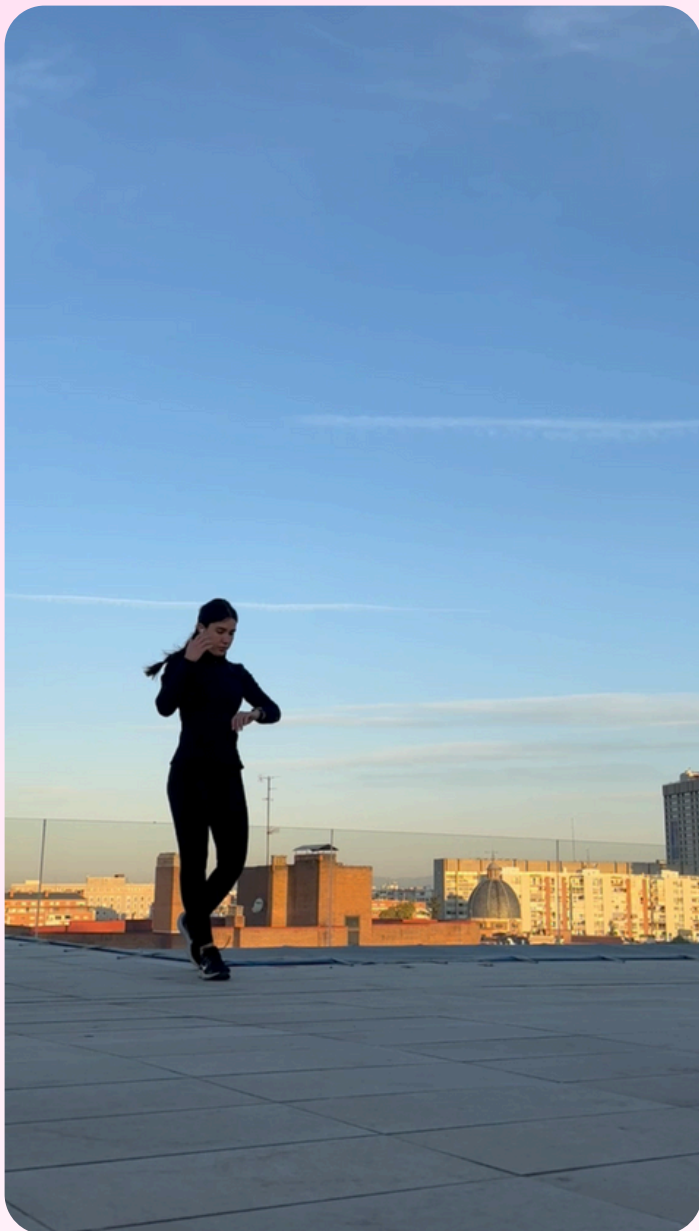
Finaliza la sesión con estiramientos activos

Cuando se entrena, especialmente la fuerza, se crean contracciones musculares que hacen que la musculatura se acorte y se contraiga.

Si la musculatura está contraída y no se relaja posteriormente, seguramente aparecerá el dolor muscular posterior (“agujetas”) y con el tiempo, posiblemente se producirán acortamientos musculares.

Una buena sesión de estiramientos servirá para elongar y optimizar la fibra muscular devolviendo el músculo a su posición natural.





Aumenta los períodos de descanso para evitar sobrecargas

Si sueles entrenar 6 días por semana, prueba a empezar por 5. Para ello, puedes suprimir del programa la sesión menos relevante para ti o la más repetitiva.

Otra opción es aumentar los descansos entre ejercicios y series.

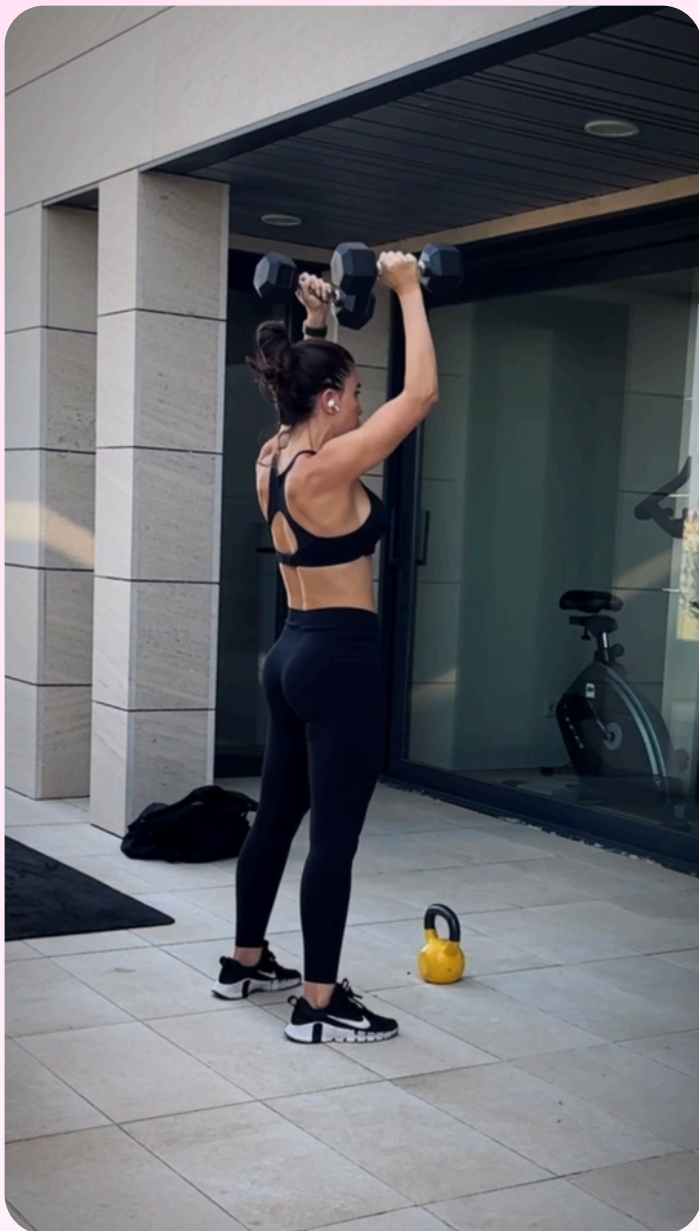
Todo esto también es aplicable en cualquier otra época de cansancio que por el motivo que sea, esté dificultando el cumplimiento habitual de tus entrenamientos.

Respetar las horas de sueño

Durante el sueño nocturno se favorece y facilita la regeneración del tejido muscular y se producen procesos hormonales como la regulación del cortisol.

Es importante mantener el cortisol en niveles normales ya que un cortisol elevado de manera crónica, está directamente relacionado con la acumulación de grasas y un mal rendimiento muscular.





Alterna sesiones de cardio con sesiones de fuerza

Cuando se intercalan las sesiones de cardio con las de fuerza, los músculos se dosifican y se recuperan mejor. Así evitaremos sobrecargas innecesarias y mejoraremos el rendimiento.

Acompaña el entrenamiento con un buen plan nutricional

Para rendir en cada entrenamiento se necesita llevar a cabo un plan nutricional adaptado a tu día a día, características y necesidades personales.

La nutrición aportará la energía necesaria para rendir en cada entrenamiento y gracias a ella, se llevará mejor la fatiga del principio.

Paciencia. Todo llega.

Tranquila. Debes ser paciente y saber que con empeño y una buena progresión todo acaba llegando. Así que, disfruta del proceso mientras llegan los resultados.

En definitiva, es esencial llevar a cabo un periodo de adaptación y prestar atención a las señales que tu cuerpo te pueda estar indicando en algún momento de sobrecarga u otras molestias.



“Vuelve a reconectar contigo misma”

 **FITMYLEGS**