

La importancia del descanso para mejorar tus entrenamientos.

www.clubciclistalosedolores.es

zurzu



La época de transición entre el final de temporada y principio de la pretemporada siguiente es crucial para un mejor rendimiento. A veces caemos en el error de no descansar y entrenar más que nunca, pensando que de este modo avanzaremos hacia nuestro objetivo de manera más rápida, pero en estos casos ocurre todo lo contrario: nos lesionamos, no llegamos a nuestros objetivos, nos desmotivamos...

En el presente artículo vamos a comprobar lo necesario que resulta el descanso a nivel de nuestros órganos vitales, entre ellos: corazón, hígado, pulmones y riñones.

CORAZÓN: tenemos claro que este es el músculo que más veces se contrae y relaja a lo largo de la actividad física, hasta 3 veces más que cuando estamos en reposo, por tanto necesita un descanso para mejorar su funcionalidad

Si no damos descanso al corazón en particular y al cuerpo en general el pulso se verá incrementado incluso en reposo. De este modo no conseguiremos el objetivo principal a la hora de realizar deporte: trabajar a mayor intensidad con menos pulsaciones por minuto, de este modo el corazón bombeará la misma cantidad de sangre pero con menor esfuerzo.

HÍGADO: Este órgano es el más voluminoso que poseemos y es uno de los más importantes debido a su actividad metabólica, ya que por él pasa casi todo lo que comemos, respiramos o absorbemos a través de la piel.

En el hígado, además se encuentra otro de los depósitos de glucógeno, aunque es menor que el muscular. Este depósito se encarga de regular el nivel de glucosa en sangre por tanto es necesario el descanso para que este órgano cumpla su función correctamente.

PULMONES: todos tenemos claro que cuando realizamos cualquier tipo de actividad física ya sea aeróbica o anaeróbica, estos órganos se ven forzados al máximo. Los pulmones tendrían un símil con el corazón, es decir, el objetivo que perseguimos es ser más efectivos en el

www.clubciclistalosedolores.es intercambio de gases para conseguir mayor capacidad respiratoria. Por tanto, el descanso sería primordial para conseguir las adaptaciones que buscamos.

RIÑONES: se encuentran situados a ambos lados de la columna, en la zona posterior al abdomen. Estos órganos son los grandes depuradores del organismo. Durante el esfuerzo físico los metabolitos y sustancias de desecho aumentan, por tanto los riñones deben trabajar más de lo normal para filtrar todos estos desechos de la sangre. Es obvio que necesiten un descanso para evitar que se fatiguen y pierdan capacidad de trabajo.

Muchas veces nuestro afán por conseguir el pico de forma o un estado de forma óptimo, nos hace caer en muchos errores muy comunes como no respetar los tiempos de recuperación de nuestro organismo. Esto puede ocasionar diferentes síntomas como por ejemplo una lesión muscular, anemias, sobrecargas musculares, etc..Pero, ¿Cómo podemos darnos cuenta de que estamos sobreentrenados y cómo podemos evitarlo?



Uno de los mayores errores es reducir el tiempo de descanso con el falso pensamiento de que así ganaremos estado de forma mucho más rápido. Está claro que un excesivo descanso tampoco es bueno para coger un buen nivel físico, pero es totalmente necesario planificar un buen descanso entre entrenamientos, ya que nuestro cuerpo evoluciona cuando asimila las cargas de entrenamiento y este proceso se produce cuando se descansa.

No por entrenar más nuestro nivel será mayor. Dependiendo del tipo de deporte y la intensidad de ella necesitaremos un tipo de descanso u otro, pero en cualquier caso el descanso es necesario. Si no respetamos esta pauta, nuestro nivel físico disminuirá y podremos sufrir lesiones musculares que nos impedirán seguir con nuestros objetivos. También debemos llevar una buena alimentación para que nuestros tejidos musculares se regeneren con mayor facilidad, por lo que después de un buen entrenamiento nos vendrá genial una carga de hidratos de carbono.

Muchas veces la falta de experiencia puede jugar en nuestra contra, como cuando seguimos un plan de entrenamiento muy superior a nuestro nivel físico creyendo que así mejoraremos antes. Esto provocará que nuestro organismo sienta un sobreentrenamiento por el deseo de mejorar nuestro estado de forma antes de lo que deberíamos.

Si vas a empezar a entrenar lo ideal es que empieces por 3 días en semana dejando un día de descanso entre medias. Si queremos aumentar la exigencia del entrenamiento, no cometamos el error de aumentar la intensidad y el tiempo del entrenamiento de una misma vez, debemos hacerlo de forma progresiva y poniendo un poco de cabeza a la hora de entrenar. Con constancia y un buen trabajo veremos cómo nuestro nivel aumentará rápidamente sin necesidad de caer en el sobreentrenamiento!



¿Qué síntomas muestra un sobreentrenamiento?

Hay muchos tipos de síntomas de que estamos sobreentrenados y son fácilmente reconocibles si sabemos escuchar nuestro cuerpo:

-Sentir cansancio general. Este síntoma no se ciente sólo a notar cansancio en un determinado momento o músculo, sino sentir un cansancio general y notar debilidad física.

- Disminuir nuestro rendimiento físico de forma considerable sin ninguna razón aparente.
- Sentir te anímicamente decaído incluso en los peores casos sufrir una depresión.
- Notar un ritmo cardíaco bajo y no poder subir nuestras pulsaciones.
- Sufrir constantemente calambres y tirones musculares, producidos por el constante desgaste muscular y el ejercicio físico continuo.
- Notar una pérdida de motivación por entrenar
- Complicaciones en enfermedades comunes como un simple resfriado, ya que nuestras defensas están bajo mínimos y nos cuesta mucho más de lo normal curarnos de este tipo de enfermedades

www.clubiciclistalosedolores.es