

DESCANSO ADECUADO (Por JC Mendoza)

Durante todos mis años en el ambiente de los gimnasios siempre he oído la famosa expresión “No pain No gain” (estoy seguro que Uds. también) definitivamente tienes que esforzarte si quieres ver cambios en tu cuerpo pero eso no quiere decir que te tienes que entrenar hasta el grado de querer vomitar o hacerte daño, recuerda que más no es sinónimo de mejor y en lo que respecta al ejercicio si entrenas más de una hora todos los días ten por seguro que te estás sobreentrenando.

¿Cómo es eso? Bueno, realmente es simple, si quieres ver resultados a tu esfuerzo en el gimnasio tienes que permitirle a tu cuerpo que se recupere por que de lo contrario tarde o temprano terminarás lesionado o decepcionado por los pobres resultados. El descanso o período de recuperación no es tomado a menudo muy en serio o no se le da la importancia que éste tiene dentro del proceso de construir un cuerpo tonificado con más músculo y con menos grasa. Ese período de recuperación viene en 3 formas en lo que se refiere al ejercicio con pesas, y la mayoría de ellas son ignoradas por los asiduos al gimnasio. Primero tenemos el descanso entre las series de un mismo ejercicio, el cual puede variar dependiendo del estilo de entrenamiento que estas siguiendo y de la intensidad a la cual estas entrenando. Luego tenemos el descanso que tomas durante tu semana regular de ejercicios, ese día o dos que son tan necesarios para permitirle a los músculos que se recuperen para poder volver a ser ejercitados. La tercer forma es el descanso activo, el cual no es realmente un descanso de no hacer absolutamente nada si no mas bien es una semana que tu puedes dedicar después de 4 o 6 semanas de entrenamiento activo con máquinas y pesas para hacer otro tipo de actividad deportiva (Ej.: montar bicicleta, nadar, jugar pelota, escalar, etc.). El descanso activo también nos ayuda a no caer en períodos de estancamiento y evitar el sobreentrenamiento ya que hacemos actividades que normalmente no hacemos, sorprendiendo a nuestro cuerpo al ejercitarlo de una manera diferente y forzándolo a adaptarse y mejorar. Estas formas de descanso no pueden ser ignoradas si quieres ver resultados serios.

También tenemos otro componente que es igual o más importante que todos los anteriores para permitirle a nuestro cuerpo recuperarse y gozar de buena salud, y éste es el sueño, si esas horas que dedicamos para dormir por la noche que nos permiten recuperarnos de esas largas horas de trabajo y más aún si nos estamos ejercitando. La falta de sueño afecta nuestro sistema inmune, es por eso que cuando no dormimos lo suficiente nuestro cuerpo se debilita y nos volvemos más propensos a enfermarnos. También nuestro sistema nervioso se ve afectado ya que durante el sueño nuestro cuerpo repara las neuronas de nuestro cerebro. Otro aspecto que se ve afectado por la falta de sueño son la liberación de hormonas, ya que muchas de ellas son liberadas durante esas horas, como por ejemplo la hormona de crecimiento (HGH) que juega un papel muy importante durante el crecimiento de los niños y en los procesos restaurativos como la recuperación muscular.

Así que recuerda que si quieres mejorar tu condición física debes de entrenar inteligentemente y dar el descanso necesario a tu cuerpo para que éste se recupere. En lugar de decir “No pain No gain” yo te sugiero que digas: “NO BRAIN NO GAIN”.

Comprometido con tus resultados,

JC Mendoza

Experto en Fitness