

5 FACTORES CLAVE EN EL ENTRENAMIENTO INVISIBLE

¿Sabes qué es el entrenamiento invisible? Son todas aquellas prácticas que sin estar dentro de la actividad física influyen en nuestro rendimiento. Son factores tan importantes como el entrenamiento activo que nos permiten avanzar y ver nuestros progresos. Presta atención a estas variables si quieres llevar una vida saludable y mantenerte en forma:



DESCANSO

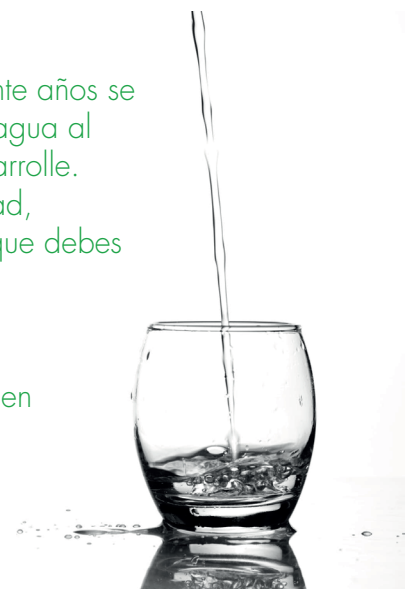
Sea cual sea la práctica deportiva que hayamos llevado a cabo necesitamos un tiempo de recuperación. Tenemos que reforzar nuestras dinámicas de descanso para tener una óptima salud muscular. Así, si trabajamos nuestra capacidad aeróbica el descanso necesario va de las 24 a las 48 horas. Sin embargo, si nos hemos decidido a trabajar la fuerza y la resistencia ese periodo aumenta y va desde las 24 hasta las 72 horas.

Cada vez más expertos alertan de la necesidad de descansar. No darnos unos tiempos adecuados nos llevará al síndrome del sobre-entrenamiento, donde el riesgo de padecer lesiones es más alto.

HIDRATACIÓN

El agua es el combustible para el funcionamiento de nuestro organismo. Durante años se ha extendido la creencia popular de que lo adecuado es beber dos litros de agua al día. Sin embargo, esa cantidad depende de cada uno y el ejercicio que desarrolle. Para calcularlo, y sin tener en cuenta algunos factores como grado de actividad, multiplica tu peso por 35 y el resultado es la cantidad de agua, en mililitros, que debes tomar.

Los expertos recomiendan beber medio litro de agua una hora antes de hacer ejercicio. Así nuestro organismo podrá excretar lo sobrante y el cuerpo estará en plenas condiciones para la práctica deportiva.



SUEÑO

Si en el primer punto hablábamos de los plazos de recuperación ahora hablamos del sueño, clave para recuperar la energía de cara a nuevos entrenamientos e integrar la información que hemos recopilado.

Nuestro cuerpo descansa en la posición horizontal en la que dormimos. Nuestra columna, por ejemplo, libera la presión sobre los discos que están entre las vértebras. Nuestras articulaciones también se relajan e incluso se genera la hormona del crecimiento.

Por si todo esto fuera poco, además, está demostrado que la falta de horas de sueño afecta a nuestra capacidad intelectual y puede provocar trastornos en nuestro metabolismo, en nuestro sistema inmunológico o en nuestro bienestar emocional.

NUTRICIÓN

Una correcta alimentación influye tanto en nuestro rendimiento, como en la reparación del daño muscular que se produce durante el ejercicio físico. Además, ayuda a optimizar los entrenamientos, retrasa la aparición de fatiga, mantiene la composición corporal en óptimas condiciones y reduce el riesgo de lesiones y enfermedades.

Después de hacer deporte nuestro cuerpo tiene que rellenar aquellos depósitos que se han vaciado. Por eso, es momento de recuperar los nutrientes esenciales. En el caso de un entrenamiento de fuerza, es positivo ingerir proteínas y algo de hidratos (por ejemplo queso batido con piezas de fruta). Si te has decidido por un deporte aeróbico deberás centrarte en el aporte de hidratos y grasas. A través por ejemplo de almendras y un zumo de frutas.



GESTIÓN DEL ESTRÉS

La gestión emocional es clave en nuestro rendimiento. Además de en el propio desarrollo del deporte prácticas como la relajación, el mindfulness o el pilates nos ayudarán en la recuperación de nuestros tejidos, evitando sobrecargas y lesiones.

