

Ejercicio cardiovascular y de fuerza en la misma sesión

He decidido hacer este artículo, ya que muchas personas me preguntan o tienen dudas a la hora de ordenar el ejercicio cardiovascular y el de fuerza en la misma sesión.

Si tu ejercicio cardiovascular (cinta, remo, elíptica, bicicleta, escaleras, saltar a la comba, etc.) va a durar unos 5/10' con el objetivo de elevar tu temperatura corporal, activar tu



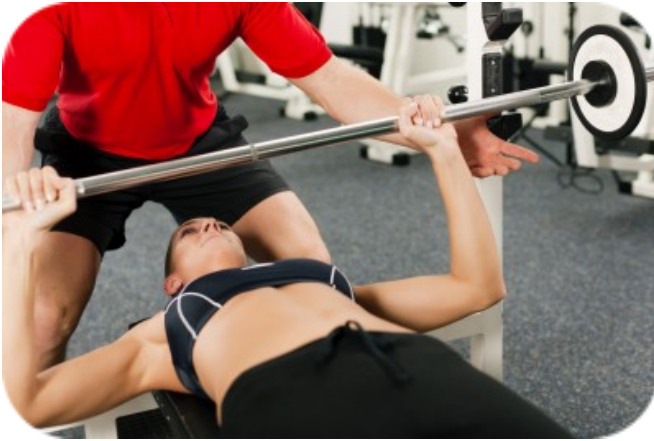
metabolismo y provocar un ligero sudor para prepararte para el ejercicio, lo debes incluir al principio de la sesión. Realizar 5/10' de remo antes de tu entrenamiento de fuerza es una buena elección. El remo es un ejercicio que involucra tantos los músculos del tren inferior, zona media y tren superior, muy completo. De todas formas, creo que no es necesario o imprescindible realizar un ejercicio cardiovascular antes de tu entrenamiento de fuerza. Puedes realizar ejercicios de dinámicos donde intervengan grandes grupos musculares,

tipo calisténicos, que van a provocar el mismo efecto, aún más, puedes ir seleccionando diferentes ejercicios para movilizar y calentar todos los músculos y articulaciones de tu cuerpo.

Ahora bien, si el trabajo cardiovascular va a durar más de 15/20', mi consejo y el de la mayoría de los expertos es que lo realices a posteriori del trabajo de fuerza. Si tu objetivo es sacarle el máximo partido a tu entrenamiento de fuerza y luego quieres incluir algo de trabajo aeróbico para mejorar tu fitness cardiovascular o aumentar el gasto calórico con la idea de mejorar tu composición corporal, este sería el orden recomendable: primero el trabajo de fuerza y luego el cardiovascular. En el siguiente párrafo te doy algunos argumentos de por qué esta es la opción más acertada.

La fuente principal de energía durante el entrenamiento de fuerza son los hidratos de carbono, que están almacenados en forma de glucógeno en nuestros músculos y en el hígado. Aunque en los descansos entre series se puede obtener algo de energía de las fuentes de grasa, los hidratos de carbono son nuestra fuente principal de energía durante las contracciones musculares. Para sacarle el máximo provecho a nuestro entrenamiento de fuerza debemos tener llenas nuestras reservas de hidratos. Si hiciéramos antes el trabajo cardiovascular que el de fuerza con duraciones superiores a 15/20', nuestros niveles de hidratos de carbono disminuirían y eso iría en detrimento de nuestro entrenamiento de fuerza. El trabajo con cargas intensas no se puede realizar con grasas.

Para todos aquellos que su objetivo es reducir su porcentaje de grasa y bajar de peso, el ejercicio cardiovascular debe ir siempre después del trabajo de fuerza cuando lo incluimos en la misma sesión. Después del trabajo de fuerza el nivel de glucosa (hidratos) en sangre está más bajo y cuando realizamos el ejercicio cardiovascular nuestro organismo accederá más rápido a las reservas de grasas. Este tipo de ejercicio puede utilizar tanto la grasa como hidratos de carbono (en casos extremos las proteínas) para obtener energía, a diferencia del trabajo de fuerza que necesita los hidratos de carbono.



Por poner otro argumento a favor del ejercicio cardiovascular después del trabajo de fuerza, podríamos decir, que el ejercicio aeróbico de larga duración en primer lugar, dejara nuestro cuerpo y ropa empapado de sudor, provocando un déficit de agua y enfriamiento del cuerpo, haciendo el entrenamiento de fuerza más incómodo y mermando nuestro rendimiento. Aprovechamos para hacerlo después del trabajo de fuerza acompañado de unos ejercicios de estiramientos y a la ducha. Si aún así

decides hacerlo al revés, deberías traer ropa de recambio para evitar los enfriamientos y mantener una buena temperatura corporal.

Aunque esta es la opción más recomendable, quiero decir también, que lo más determinante a la hora de perder peso y reducir la grasa corporal es el consumo total de calorías por sesión, más que el orden. El hacer el ejercicio cardiovascular antes que el de fuerza puede ser una opción menos acertada, pero si por los horarios de las clases no te ha quedado más remedio que hacerlo así, no pienses que no has quemado grasa. Si lo puedes elegir, te recomiendo que escojas la otra opción. Creo que han quedado claro los motivos.

Ahora están de moda los programas de entrenamiento donde se mezcla el trabajo de fuerza con el cardiovascular, con el objetivo de provocar un alto consumo calórico y mantener elevada la frecuencia cardíaca. En estas sesiones no suele haber apenas descanso entre series o son muy breves y el cuerpo no se llega a enfriar. Se utilizan ejercicios de fuerza donde se involucran muchos grupos musculares a la vez para mantener el metabolismo elevado. Son sesiones ideales para personas que les interesa gastar muchas calorías a la vez que mejoran sus niveles de fuerza, masa muscular y capacidad cardiovascular.

Otra muy buena opción si tienes tiempo y tus entrenamientos fuerza o de resistencia van a ser relativamente largos, es que los hagas por separado, en diferentes sesiones. Les sacarás más partido y podrás centrarte más específicamente en cada uno de ellos. Por desgracia, esta opción es mucho más difícil de aplicar para la mayoría de los mortales.

Emmanuel Almela Bendicho

Entrenador Personal (EXO)

E: manuelalmela@me.com

W: <http://www.exo-entrenamiento-por-objetivos-zaragoza.es/>

M: 659 591717