

¿El ejercicio cardiovascular, hace perder masa muscular?

Muchos clientes me hacen esta pregunta con frecuencia y otros están totalmente convencidos que esto es así, lógicamente mal informados por personas que desconocen el tema. Esto no es cierto, el ejercicio cardiovascular no destruye el músculo. Un entrenamiento que combina trabajo de fuerza y cardiovascular con una alimentación que aporte la energía y nutrientes necesarios no destruye la masa muscular. Esto podría ocurrir en situaciones extremas, donde las personas siguen dietas excesivamente hipo calóricas o hacen ayunos prolongados durante largos periodos de tiempo y realizan sesiones maratónicas de ejercicio cardiovascular a diario, sin incluir además trabajo de fuerza. Una persona que come suficientes calorías para cubrir sus necesidades diarias y aporta las proteínas necesarias en su alimentación no destruirá tejido muscular, ya que el ejercicio cardiovascular no utiliza apenas proteínas para obtener energía, sólo en el caso que comentamos anteriormente.

El ejercicio cardiovascular aparte de aportar innumerables beneficios para nuestra salud y nuestra forma física, nos ayuda a aumentar el consumo calórico diario. Los culturistas y los competidores o practicantes de fitness lo utilizan como una herramienta fundamental en sus programas de pérdida de grasa. Combina este entrenamiento con su entrenamiento de fuerza y una alimentación algo más controlada en calorías y consiguen muy buenos resultados. Esta claro que estos deportistas no les falta masa muscular.



Si eres una persona que te cuesta coger peso y masa muscular, deberás dosificar tu trabajo cardiovascular reduciendo el tiempo y el número de sesiones semanales e incrementando las sesiones dedicadas al trabajo de fuerza e hipertrofia. De ninguna manera dejarás de hacerlo, sólo lo reducirás, ya que el ejercicio cardiovascular no estimula las fibras que más se hipertrofian (las blancas), cosa que si que hace el trabajo de fuerza. El ejercicio cardiovascular consume calorías y las personas que les cuesta coger peso y masa muscular no les conviene consumir muchas calorías ya que tienen que tener un balance energético positivo, que quiere decir que ingresan más calorías que las que gastan. De esta manera podrán tener energía suficiente para entrenar y favorecer la formación de músculo y el aumento de peso.

Los deportistas especializados en deportes de resistencia como el maratón, ciclismo de carretera o triatlón, son bastantes delgados. Son casos extremos, donde la mayor parte de su trabajo es cardiovascular, casi a diario y sesiones muy largas de duración. Les interesa estas con un peso bajo ya que sería un lastre y empeoraría su rendimiento además el tipo de fibra muscular que se entrena (rojas) se hipertrofian muy poco y están más dotadas para el trabajo de resistencia.

El realizar 20' de trabajo aeróbico después de tu sesión de fuerza no te hará hacer perder la masa muscular. Te va ayudar a mejora por tu composición corporal y a mantener tu grasa a raya, a parte de mejorar tu fitness cardiovascular. El tener una buena base aeróbica es fundamental para mejorar la recuperación entre series en el entrenamiento de fuerza. Tampoco será perjudicial realizar un par de sesiones cardiovasculares a la semana en tu planificación.

Si tu objetivo es ganar peso y masa muscular, los días que hagas cardio los puedes compensar comiendo un poco más e introduciendo más hidratos de carbono y calorías en general. De esta manera no tirarás de músculo ni perderás masa muscular . Seguro que conoces deportistas o instructores que realizan ejercicio aeróbico con frecuencia y tienen buena masa muscular. Obviamente lo combinan con trabajo de fuerza.

Si quieres tener un físico completo, musculado y a la vez definido, con poca grasa, lo ideal es que combines estas dos herramientas en tu programa semanal, ya sea combinando los dos en la misma sesión o en sesiones diferentes. Si estas en fase de aumento de peso predominara el trabajo de fuerza y si por el contrario estas en pérdida de grasa y definición, aumentaremos el trabajo cardiovascular, sin dejar el de fuerza.

Lo dicho, haz ejercicio cardiovascular combinado con tu entrenamiento de fuerza y conseguirás un físico más completo. A ver si entre todos vamos eliminando estos mitos sobre el entrenamiento, que a pesar del paso de los años y la ciencia, siguen corriendo por los pasillos de los gimnasios.

Emmanuel Almela Bendicho
Entrenador Personal (EXO)

w: <http://www.homsasport.com/fitness/exo-entrenamiento-por-objetivos>

E: manuelalmela@me.com

M: 659 591717

