

Semana Santa. Buen momento para el descanso.

Hemos hablado de la multitud de beneficios que nos aporta la práctica regular del ejercicio físico, tanto a nivel físico como psicológico. El ejercicio es el estímulo que provoca cambios en nuestro cuerpo a medio largo plazo para mejorar nuestra forma física, pero necesitamos de otros factores para que estas adaptaciones se lleven a cabo. **La alimentación, el sueño y los días de descanso son los que nos ayudan a regenerar nuestro organismo**, recargar nuestros músculos de energía, reparar nuestra masa muscular, crear un estado hormonal adecuado, recuperarnos psicológicamente del esfuerzo, en resumen volver a cargar las pilas para que en el siguiente entrenamiento podamos darlo todo y hacerlo efectivo. Si no nos recuperamos bien entre los entrenamientos y no respetamos los descansos o los días de menos intensidad alternados con los de más intensidad, no le sacaremos el máximo partido a nuestros entrenamientos. **El descanso forma parte del proceso del entrenamiento.**



Durante el entrenamiento se produce un catabolismo del tejido muscular, un vaciado de nuestras reservas energéticas, una deshidratación en nuestro cuerpo, entre otras muchas cosas. Esto reduce temporalmente nuestro nivel de rendimiento. Después de entrenar nuestros músculos están más débiles y cansados, tienes menos fuerza, resistencia, potencia, coordinación, etc. Gracias a una buena distribución de los descansos, la alimentación y las horas de sueño, nuestro cuerpo repara los tejidos musculares (anabolismo), aumenta las reservas de energía, hidrata el cuerpo, y provoca lo que se llama **sobrecompensación, lo que conlleva a un aumento del rendimiento.**

En el deporte de alto rendimiento respetar los descansos y periodizar los entrenamientos es clave si se quiere obtener buenos resultados durante la temporada. En el deportista amateur o aficionado el descanso también es importante, no solo porque también queremos aumentar nuestra forma física y vernos mejor, sino para mantener la motivación y evitar el aburrimiento.

Hace unos meses disfrutamos de las vacaciones navideñas, unas fiestas para pasar en familia y muy o excesivamente gastronómicas. Un buen momento para hacer un pequeño parón y tomarse un

pequeño descanso o cambio de actividad. Las fiestas navideñas son excesivamente largas y rodeadas de mucha celebración y abundante comida y alcohol, no podemos estar tantos días parados con semejante cantidad de calorías en el cuerpo, debemos compensar esos excesos con algo de ejercicio. Ahora para afrontar el último trimestre del curso tenemos la semana santa, unas fiestas más cortas y menos relacionadas con la comida. Estos cuatro o siete días de descanso, según casos, son ideales para tomarse un descanso de todo, del trabajo, la rutina y como no el ejercicio físico, o por lo menos cambiar de ejercicio físico o de entorno. Podemos hacer una pequeña salida de nuestra residencia habitual, cambiar de aires y realizar otras actividades diferentes a las habituales.

Después de este pequeño descanso vuelves con energías renovadas y las pilas cargadas para volver a retomar tus entrenamientos y rutina habitual. En cuatro días que no entres o no hagas lo de



siempre no vas a perder lo que has conseguido durante la temporada, mas bien lo contrario, volverás con más ganas y preparado para afrontar con energía el último trimestre hasta las vacaciones de verano.

Otras personas aprovechan estas pequeñas vacaciones para hacer más deporte, ya que entre semana disponen de menos tiempo libre y este es un buen momento para hacer más ejercicio. Si es tu caso perfecto, es otra opción, pero si llevas estos dos o tres meses entrenando con regularidad y a buen ritmo, ahora es buen momento para descargar los músculos, las articulaciones, el sistema nervioso..., y tomarse un descanso o un cambio de aires.

Quedan tres meses para las vacaciones de verano o cuatro para el que las coja en agosto, tiempo más que suficiente para ajustar tus objetivos y plantearte nuevos retos. Bajar esos ultimo kilos, correr una carrera popular, prepararte una carrera ciclo turista, reducir tus dolores de espalda, seguir aumentando tu forma física para encontrarte más vital, ahorrarte dinero en medicamentos y tratamientos, rehabilitarte de una lesión, o simplemente seguir haciendo ejercicio para obtener sus beneficios a nivel cuerpo/mente. Como puedes ver los motivos son de lo más variado.

Si eres de los que no te vas y ahora dispones de más tiempo libre para hacer ejercicio, pues perfecto, aprovecha para practicarlo, las puertas de Homsa Sport las tienes abiertas todos los días durante estas fiestas con actividades incluidas.

“Después del cumplimiento deber, el descanso es un placer”

Emmanuel Almela Bendicho
Entrenador Personal (EXO)
w: <http://www.manuentrenadorpersonal.com/>
E: manuelalmela@me.com
M: 659 591717