

## Falta de progresión en los entrenamientos

Cuando eres principiante y tu nivel de forma física es bajo o retomas la actividad física después de una temporada inactivo, notas enseguida los resultados, ya sean en pérdida de peso, aumento de masa muscular, fuerza, flexibilidad, agilidad, etc. La capacidad de mejora es muy alta, ya que estas en una baja forma física. Según tu nivel de rendimiento va aumentando las mejoras son más lentas o incluso puedes llegar al estancamiento. Ya no te vale seguir la misma rutina y hacer siempre los mismos ejercicios y actividades, o con la misma frecuencia o intensidad. Necesitas cambios, ya sea en tu rutina, en tu alimentación, los descansos, en el planteamiento. Más tarde o más temprano las personas se estancan y notan que ya no hay progreso o si los hay son muy lentos, y al final esto nos lleva a la desmotivación y al abandono.



Veamos entonces posibles causas por las que dejamos de progresar en los entrenamientos y algunas ideas de como podríamos evitarlo.

### ***Llevar una mala alimentación:***

Ya sea para ganar o perder peso como mejorar el rendimiento o la forma física, la manera como te alimentas es clave. El solo hecho de mejorar tu alimentación va aumentar tus resultados enormemente. Este es uno de los motivos más importante por los que muchos deportistas se estancan y no llegan a sacar todo el partido a sus entrenamientos. Si es tu caso y sabes que tu alimentación no es del todo correcta, ponte en manos de un profesional y que te asesore en función de tus necesidades.



### **Falta de descanso:**

No solo nos referimos a las horas de sueño, también al exceso de entrenamiento. Más no siempre es mejor y muchas veces hacemos más de la cuenta. Entrenar siempre a altas intensidades, con alta frecuencia o más de dos horas diarias va a provocar un estancamiento por exceso de ejercicio. Sobre las horas de sueño se recomiendan entre 7/8 horas aproximadamente. Sobre la frecuencia, intensidad y volumen del entrenamiento pide asesoramiento específico en función de tu experiencia deportiva, objetivos, o fase de la temporada si compites en algún deporte. Un exceso de entrenamiento con una alimentación deficitaria te llevara irremediamente al estancamiento.



### **Mala técnica en los ejercicios:**

Si la técnica que empleas en los ejercicios no es la adecuada será difícil progresar. Una mala técnica con mucho carga y/o de forma repetitiva, no solo te va a estancar, va a aumentar el riesgo de lesión, obligándote a dejar de entrenar. Si tienes que dejar de entrenar, no solo te vas a estancar, vas a perder lo conseguido. Haz los ejercicios con buena técnica, pregunta a tu entrenador, sácales todo el partido posible a los ejercicios. Podrías grabarte en algunos ejercicios y así poder identificar los fallos y corregirlos. Muchos teléfonos incorporan ya los videos en cámara lenta y vienen muy bien en estos casos. Ni el mejor plan de entrenamiento surtirá efecto realizando mal los ejercicios. A veces nos preocupa entrenar más el ego poniendo pesos imposibles de mover correctamente, que hacer realmente bien el ejercicio con la carga adecuada y sacarle de esta manera el máximo partido al ejercicio. Veo a muchas personas realizando sentadillas o pesos muertos con cargas excesivas sin apenas recorrido, y así ni crecen las piernas ni se gana fuerza, solo se pierde el tiempo.



### **Falta de variedad en los entrenamientos:**

Si realizas siempre los mismos ejercicios, en el mismo orden, con las mismas repeticiones y descansos, no tardaras en ver que te estancas. Muchas personas se pasan toda la temporada entrenando igual, las mismas clases, ejercicios, intensidades, etc. No te digo que cambies los ejercicios todos los días o entrenamientos, eso tampoco es bueno, pero debemos modificar las rutinas de entrenamiento periódicamente en función de los objetivos. Si cambias todos los días los ejercicios te será difícil también llevar una progresión de las cargas y los progresos. Aunque no seas un deportista de competición debes llevar una pequeña planificación de tus rutinas. Puedes hacer una fase de aumento de fuerza, para seguir con una de hipertrofia para más adelante centrarte en una de fuerza resistencia. Importante aquí también las semanas de descarga o descanso para favorecer la recuperación y evitar el estancamiento, sobre todo cuando entrenas ya a un nivel elevado.

### ***Entrenar sin un objetivo concreto:***

Entrenar sin tener un reto u objetivo es muy aburrido y no tiene sentido. Da igual el que sea, correr una 5K, perder unos kilos, mejorar la postura, reducir el dolor de espalda, aumentar tu fuerza, aunque sea ponerte bien para la época de la playa, cualquiera vale, pero tienes que tener un objetivo. Recuerda que debes marcarte objetivos realistas que estén dentro de tus posibilidades. La falta de objetivos no solo acabara provocando el abandono del ejercicio, esa falta de motivación hará que tus entrenamientos sean poco exigentes, obteniendo unos pobres resultados. Un entrenamiento mediocre dará resultados mediocres.



**Resumiendo:** Mejora tu alimentación, respeta los descansos entre entrenamientos, duerme lo suficiente, ejecuta los ejercicios con una buena técnica, varía tus entrenamientos y objetivos en diferentes fases, y no olvides en marcarte objetivos realistas a medio largo plazo para mantener la motivación y las ganas de entrenar. Mejorando un poco cada una de estas áreas, conseguirás mejores resultados y mantendrás la motivación y las ganas de entrenar siempre muy altas.

**“No es lo mismo ser productivo que estar ocupado” Pregúntate si lo que estas haciendo te acerca a tu objetivo o estas perdiendo el tiempo.**

Emmanuel Almela Bendicho (Entrenador Personal).  
Email: [manuelalmela@me.com](mailto:manuelalmela@me.com) <http://www.manuentrenadorpersonal.com> F:  
<https://m.facebook.com/manuentrenadorpersonal/ref=bookmarks>  
M: 659 591717