

## LOS METODOS DE RECUPERACION

Escrito por Mito - 21/10/2010 23:46

---

Os dejo un articulo que he visto en la web mountainbike.es.

### LOS MÉTODOS DE RECUPERACIÓN

Si no recuperas bien un entrenamiento no vale nada...

Entrenas dos o más días seguidos y te gustaría saber qué se puede hacer para que al día siguiente no nos pesen las piernas y volver a estar al 100% para dar guerra. Siguiendo una serie de consejos podrás mejorar bastante tu grado de recuperación para el día siguiente. Estos son los métodos de recuperación más eficaces:

Monta en bici: al igual que se hace un calentamiento, también es importante hacer una vuelta a la calma o enfriamiento. Si eres de los que acabas tus entrenamientos con un sprint para llegar a casa, estás perjudicando tu recuperación. Los últimos 10 ó 15 minutos del entrenamiento deben realizarse pedaleando suave. De esta forma, estaremos ayudando a los músculos a reciclar el lactato y otras sustancias de desecho que se producen después de esfuerzos intensos. Si has entrenado por la mañana, un paseíto de 20 ó 30 minutos por la tarde también puede ser útil. También, al día siguiente de una gran paliza es más recomendable dar un paseo suave que no hacer nada para favorecer la recuperación.

Repón el glucógeno: esta es la parte más importante de la recuperación. Como ya hemos explicado en otros números, cuando pedaleamos estamos usando dos tipos de gasolinas: los hidratos de carbono y las grasas. Las grasas aportan la mayor parte de la energía cuando vamos despacio, pero en cuanto aceleramos un poco (por encima del 70-75% de la FC máxima), la mayor parte de la energía la sacamos de los hidratos de carbono. Las grasas no nos importan en este caso, ya que como aportan mucha energía, aunque estemos en los huesos nunca tendremos los depósitos de grasas bajos. El problema está en los hidratos de carbono, que se acaban. Los hidratos de carbono se almacenan en el músculo y en el hígado. Y desde ahí van a los músculos que están pedaleando. A partir de las 2 horas de duración, si el entrenamiento ha sido intenso, podemos llegar a casa con los depósitos de glucógeno muy mermados. Por lo tanto, el primer objetivo debe ser rellenar estos depósitos al máximo para que al día siguiente tengamos gasolina de calidad para los músculos. Es fácil reconocer cuándo estamos vacíos de glucógeno: ¡no suben las pulsaciones! Para reponer el glucógeno lo más rápidamente posible debes hacer lo siguiente:

- En la primera hora. Hay que tomar unos 50 gramos de hidratos de carbono. Esto es fácil conseguirlo si bebemos medio litro de bebida deportiva (llevan en torno a 50gr por litro) más algo de alimento sólido como puede ser un plátano, un bocadillo o sándwich, una barrita o algún dulce.
- En la segunda hora, una vez que ya nos hayamos duchado, cambiado, guardado la bici, haremos una comida de nuevo rica en hidratos de carbono. Podemos tomar un buen plato de arroz o de pasta, unas patatas asadas o un puré de patata. Si es media tarde, una buena ración de cereales también es un buen aporte de hidratos de carbono.
- A media tarde, vuelve a comer algo de fruta (2-3 piezas), o unos cereales o un sándwich para seguir llenando los músculos.
- Y en la cena, más de lo mismo.
- En caso de tener que viajar después de entrenar, se pueden tomar bebidas recuperadoras que llevan hidratos de carbono y proteínas.

Aporta algo de proteína: aunque en pequeñas proporciones, el músculo también usa proteínas para pedalear, y por lo tanto, es importante reponerlas después de entrenar. Además, las proteínas también juegan un papel importante en la recuperación muscular. Así que en las comidas anteriormente descritas también es recomendable meter algo de proteína. Un filete de pollo, de ternera o de pescado o un par de huevos también serán buenos complementos para los hidratos de carbono (al igual que la leche). También son recomendables los suplementos proteicos con aminoácidos ramificados cuando la intensidad ha sido elevada. Los aminoácidos ramificados son las proteínas que el músculo usa para obtener energía. Por eso es el suplemento más utilizado y más eficaz para la recuperación muscular.

Hidratación: si has hecho un entrenamiento con calor es muy probable que llegues a casa algo deshidratado. Esto es fácil de comprobar pesándote antes y después de entrenar. El peso perdido no es de grasa, como mucha gente pueda pensar. Es básicamente agua. Se debe beber por lo menos el peso que se haya perdido. Es decir, que si peso dos kilos menos al llegar a casa tendré que beber un par de litros en las horas posteriores. Además, el glucógeno muscular se almacena con agua...

Baños de contraste: después de ducharte, quédate un rato más en la ducha o en el baño y échate agua fría en las piernas durante uno o dos minutos, hasta que empiece a ser molesto. Entonces, cambia el grifo y échate agua caliente durante un minuto. Y luego, vuelve al agua fría. Y así durante un buen rato (5-10 minutos). Mediante estos contrastes de temperatura, activamos mucho la circulación, reducimos la inflamación y por lo tanto aceleramos la recuperación. También se puede hacer llenando el baño con agua fría y entrando y saliendo. Metiendo solo las piernas, claro.

Échate la siesta. Una siesta, aunque sea breve, tiene unos efectos recuperadores muy grandes, ya que durante el sueño conseguimos un nivel de relajación muy elevado y es cuando se ponen en funcionamiento muchos procesos hormonales relacionados con la recuperación. Por ejemplo, es cuando se segrega la hormona de crecimiento. Igualmente, cuantas más horas durmamos por la noche más recuperados estaremos.

¡Piernas arriba! Si no podemos echarnos la siesta, también es muy beneficioso estar un buen rato tumbado con las piernas en alto (unos pocos grados). Al estar más altas que el resto del cuerpo, favorecemos el retorno sanguíneo a la vez que relajamos más la musculatura.

Masaje: sus virtudes como recuperador después de un entrenamiento son más psicológicas que físicas, puesto que tampoco se consigue una gran activación de la circulación con el masaje. Pero como relajante muscular también es una estrategia más que podemos utilizar. Se pueden hacer auto-masajes.

Sauna: los efectos de la sauna a nivel de recuperación están relacionados sobre todo con el efecto relajante que produce, aunque también hay que ser cuidadoso porque conlleva una alta sudoración. Después de entrenamientos muy intensos puede ser beneficioso para relajar un poco la musculatura.

Electroestimulación: los programas de relajación y recuperación que ofrecen los electroestimuladores pueden utilizarse en este momento. Es una de las pocas utilidades que podemos encontrar en estos aparatos. Digamos que sería el equivalente a salir un rato a rodar por la tarde: activan un poco la musculatura, activan la circulación.

=====