

## La importància de la recuperació en l'esport

Autor: David Rodríguez, assessor esportiu – octubre de 2012

---



La recuperació muscular és clau per poder progressar després d'una sessió, d'una setmana o d'un cicle d'entrenament.

Popularment hi ha hagut sempre el pensament que quan més s'entrena més es millora, i això és una gran equivocació. Quan una persona entrena, el que està fent és "desgastar" el seu organisme a nivell metabòlic, nerviós, estructural...

Veritablement, on obtenim la nostra millora és en els períodes de descans, ja que no només recuperem el que hem desgastat, sinó que el nostre cos intel·ligentment reposa per damunt del nivell inicial tots els elements o components que han estat desgastats durant l'entrenament.

Per contra, si els nostres músculs no tenen el temps suficient per recuperar-se completament abans de tornar a entrenar, aquests progressivament es tornaran més petits i, a la vegada, es produirà una disminució gradual dels teixits musculars, perjudicant a les persones que tenen com a "objectiu" principal la pèrdua de pes. Això farà que el nostre metabolisme treballi més lentament i, per tant, suposarà una despesa calòrica inferior. Aquesta és una de les principals causes d'estancament muscular (no hi ha millora del nivell de forma) per a qui s'exercita regularment.

Sobre els mètodes de recuperació trobem dos grups molt significatius que podem fer servir:

1. Les mesures passives: entre elles es troben la sauna, els massatges, els banys... Els resultats regenerants mitjançant aquests mètodes són inferiors als aconseguits amb els mètodes actius, però això no vol dir que no s'hagin d'utilitzar, sinó que més aviat s'han de fer servir com a complement i suport. Poden estar presents en l'entrenament de forma habitual, sobretot després de càrregues esgotadores i també durant períodes de recuperació de lesions. En aquest sentit, un hidromassatge, una sauna o un bany de vapor serien mesures passives que tindrien a l'abast a la Piscina.

2. Les mesures actives: una de les més utilitzades és la cursa de relaxació, ja que aquesta fa que es multipliqui per sis el rec sanguini i ens ajudarà a accelerar l'evacuació de residus generats per l'organisme durant l'esforç. El mateix succeiria, en el cas de la natació, fent unes nedades suaus (a baixa intensitat). Per altra banda, els estiraments, després de finalitzar l'entrenament ens ajuden a prevenir gran part de les lesions musculars.

Així doncs, ja sabem que un entrenament, unit a una adequada recuperació, ens farà millorar el nostre nivell de forma. El millor entrenament és aquell que combina de forma justa i equilibrada el treball amb el descans. Evitem el sobreentrenament i comencem a planificar correctament les nostres sessions de treball físic i de descans. **I davant el dubte, demana sempre consell al teu monitor de fitness. A la Piscina de Roses hi trobaràs les millors condicions per entrenar i per recuperar-te de l'esforç!**