

CREENCIAS A LA LONA. TIPS PARA MEJORAR TU PRÁCTICA FÍSICA

A lo largo de muchos años como deportista y después como estudiosa de la actividad física y las implicaciones bio-pisco-sociales, he venido despidiendo para mejorar mi rendimiento físico varias acciones y rituales que no tenían un fundamento científico y solo estaban fundamentados por meritita creencia o repetición por generaciones de entrenadores empíricos o practicantes del deporte.

En este espacio vamos a lanzar a la lona aquellas prácticas que no tienen razón de ser en nuestra práctica física-deportiva:

- 1. Debo sudar para bajar de peso y/o quemar grasa.** El sudor no es otra cosa más que una señal de que se está perdiendo agua por un proceso regulador de la temperatura corporal. El exceso de calor se contrarresta evaporando agua por las glándulas sudoríparas. Como has visto no tiene nada que ver el sudor con la masa grasa, en el caso del peso, si puede variar, pero se recuperará en el momento de ingerir nuevamente agua. Por tanto, te sugiero ejercitarte con ropa que permita la ventilación, nada de chamarras calientes, de nailon o peor aún colocar bolsas en la zona abdominal para perder % grasa. No te arriesgues a una deshidratación severa.
- 2. Calentar y estirar antes de empezar sirve para lo mismo.** Existen diferencias entre estirar y calentar, normalmente cuando nos activamos no pensamos en la diferencia, sin embargo, el calentamiento se recomienda activo y no estático-mantenido- (son los típicos ejercicios de pie y buscando alcanzar alguna zona del cuerpo, o jalando extremidades al centro del cuerpo para estirar los segmentos musculares), ya que fijo en una posición terminamos haciendo estiramiento y no lubricando para empezar la actividad física. Una vez, entrando en calor, podrás realizar estiramiento dinámico (zancadas, saltos, giros).
- 3. Me ejercito para transformar la grasa en músculo.** Esta expresión es muy común como garantía en los gimnasios o lugares para ejercitarse. Efectivamente, una vez iniciado un plan de ejercitación y alimentación, comenzará a ocuparse las reservas de grasas y comenzarás a perder peso en % grasa, y ganar masa muscular, siempre y cuando también se trabaje estos tejidos. Que nos quede claro, grasa y músculo son dos tipos de tejido diferente, que no son ni primos hermanos. En este caso, si deseas bajar % grasa y aumentar masa muscular, entonces deberás decirle a tu entrenador que requieres un programa para estimular ambos tejidos.
- 4. Debo ejercitarme más de 30 minutos para lograr efectos positivos.** Somos una sociedad muy ocupada, y uno de los principales obstáculos para ejercitarnos frecuentemente es el tiempo. Estudios recientes señalan que nuestro cuerpo ocupa más energía cuando realizamos actividad física de moderada a intensa. Por tanto, ahora 20 min AF moderada – intensa es suficiente para los mínimos de salud. Incluso, se puede abonar, se pueden realizar 10 minutos por la mañana y el resto por la noche.

CONSEJO

Consulta a expertos cuando tengas dudas, siempre cuestiona como la indicación que te da el instructor o entrenador tendrá efecto biológico en la meta-plan de ejercicios que te ha diseñado.