



Descanso, masajes, nutrición, estilo de vida saludable...

El entrenamiento invisible

Aquel entrenamiento que lo llevamos a cabo de forma pasiva a través de los hábitos que conducen al correcto desarrollo muscular de una forma armónica y fisiológica.

Por [Francisco Gilo](#) el Miércoles, 25-09-2013

El significado de la palabra entrenamiento lo conocemos todos de sobra, pero lo que no sabemos es que existen diferentes formas de entrenar nuestro cuerpo. El entrenamiento más conocido por nosotros es el activo en el que entran en juego los músculos, los huesos y las articulaciones.

Entrenar está asociado a trabajar los músculos a través del deporte y la actividad física. En cierta medida eso sería una de las partes del entrenamiento, ya que existe otra forma de entrenar.

Me estoy refiriendo al entrenamiento invisible, en el que no realizamos actividad física como tal, sino que el entrenamiento lo llevamos a cabo de forma pasiva a través de los hábitos que conducen al correcto desarrollo muscular de una forma armónica y fisiológica.

Entre los componentes del entrenamiento invisible se encuentran las horas y la calidad del sueño, las prácticas de fisioterapia (masajes, sauna, hidroterapia, crioterapia), la nutrición, la preparación biológica mediante ayudas farmacológicas (evidentemente, productos legales y permitidos), un estilo de vida saludable, etc.

A veces creemos que cuanto más hagamos más buena marca obtendremos; pero en el entrenamiento, no todo es pasar horas sobre la pista, o sobre la superficie en la que estemos corriendo, sino que el entrenamiento se complementa con el [descanso, y con la recuperación de estas cargas](#). Es decir, entrenar es tanto la carga física como el descanso y la recuperación.

Sin estímulos de entrenamiento un deportista no ofrecería un buen rendimiento, pero la clave para asimilar ese entrenamiento, para poder rendir en mejores condiciones al día siguiente, es la [recuperación](#). Gracias a una buena recuperación, a un buen entrenamiento invisible, posteriormente su nivel de adaptación o de forma, será mayor.

Escuchar al cuerpo

Deberíamos meditar y repasar nuestras actitudes mentales, como querer forzarnos hasta el límite, ser inflexibles en la rutina del entrenamiento, plantearnos objetivos poco realistas y usar el deporte como único foco de atención en nuestra vida.

Todo esto sólo puede llevarnos a los niveles máximos de fatiga, lo que significaría el fracaso.

Por el contrario, [si escuchamos nuestro cuerpo](#) y vamos poco a poco, disfrutando, sin sobrepasar el tercer nivel de fatiga, los resultados serán siempre buenos. Es recomendable empezar con paso relajado, incrementando el ritmo poco a poco y sin tener dificultad para respirar que obligue a detenerse antes de acabar. Al final, seguro que muchos desearían que el entrenamiento fuese más exigente. Pero hay que tener en cuenta que a medida que vamos realizando cargas de entrenamiento, la musculatura se endurece, se producen contracturas musculares, y a posteriori, lo que nos pasa es que nos notamos pesados, con

dolor, y como consecuencia de esto empezamos a cargar otras estructuras, empiezan a sufrir las articulaciones y si no se pone remedio podemos acabar sufriendo lesiones por sobrecarga. El perfeccionamiento físico-deportivo está relacionado directamente con la aplicación de cargas de entrenamiento y la recuperación. Al finalizar una o varias sesiones exigentes, si no descansamos y nos recuperamos correctamente, no asimilaremos las cargas, y el proceso acumulativo buscado en el entrenamiento, será negativo, llevándonos al catabolismo (degradación muscular), a la acumulación de productos de desecho y a la inhibición de producción de algunas hormonas. Todo ello nos llevará a un estado de fatiga por [sobreentrenamiento](#). Para afrontar el próximo entreno o competición con garantías de éxito deberemos compensar el desgaste del entrenamiento con una correcta recuperación. Para no llegar a estos extremos tenemos diferentes maneras de prevenir las lesiones:

1. [Estiramientos](#) tras las sesiones o entre sesiones de entrenamiento. La función que tienen los estiramientos, es la de una recuperación muscular al permitir una rápida relajación posterior al esfuerzo, y se reduce el riesgo de sufrir dolores musculares.
2. Sesiones de masaje descontracturante, de regeneración o relajantes. La técnica de masaje es la más utilizada puesto que nos permiten dejar la musculatura en un estado de reposo óptimo, puesto que descargar las partes que han sufrido un sobre esfuerzo durante el entrenamiento, eliminan toxinas y aumentan la oxigenación muscular básica para que el músculo recupere todos los nutrientes necesarios para su buen funcionamiento.
3. Sesiones de hidroterapia, consiste con poner el cuerpo en agua y hacer combinaciones de agua fría y caliente, lo que conseguimos con esta técnica es una muy buena regeneración muscular debido a un aumento de la circulación sanguínea. Estas técnicas nos ayudarán a prevenir lesiones -gran pánico de todos los deportistas- y mejorar [nuestro rendimiento](#).