

En forma en la playa

Estar de vacaciones no tiene que ser sinónimo de perder la forma física. Te damos algunos consejos para que disfrutes de tus vacaciones... en forma.



[Domingo Sánchez](#) - 23/06/2014 Sportlife

No nos debe preocupar en exceso perder la forma durante nuestras vacaciones. La mayoría de las adaptaciones que hemos adquirido en nuestros entrenamientos de los meses anteriores no se pierden en unos días. Es más, incluso es necesario que nuestro organismo descanse durante un periodo. Por una parte, nos ayudará a conseguir recuperaciones más profundas y por otra, conseguiremos nuevas adaptaciones.

Por el contrario, sí que existen situaciones que alteran nuestros ritmos biológicos habituales y que afectarán negativamente a nuestro estado de forma. Estos son los aspectos a los que debes prestar atención en tus vacaciones:

- **Comer en exceso**

Al disponer de más tiempo de ocio y seguramente hacer más comidas, la ingesta calórica suele ser más elevada de lo habitual. El peso que aumentamos en unos días no debe preocuparte ya que en la mayoría de los casos suele deberse al aumento de nuestras reservas de glucógeno. Sin embargo, si pasados unos días no hacemos nada de ejercicio y continuamos con esta ingesta elevada, el siguiente reservorio que tiene nuestro organismo para guardar el exceso calórico, es el tejido graso.

- **Comidas no saludables**

Es muy habitual ingerir alimentos muy procesados, fritos, con más grasas saturadas, exceso de azúcar, salados, más alcohol de lo habitual, etc. Este tipo de alimentos sí que se acumulan en grasa de forma rápida y fácil, por tanto debes ingerirlos con mucha más moderación.

- **Desajustes**

Cambios de horarios, menos horas de sueño, cambios en la dieta y en muchos de nosotros, no hacer nuestro programa habitual de ejercicio físico, produce desajustes significativos en el organismo, tanto a nivel fisiológico, como psicológico. En vacaciones nuestros biorritmos se alteran, influyendo al correcto funcionamiento de procesos regulados por el hipotálamo. Por esta razón, en ocasiones nos sentimos cansados, apáticos y desmotivados, nos cuesta trabajo regular a nuestro organismo, se encuentra desajustado.

Mirando estos puntos... puede parecer que las vacaciones no son nada beneficiosas, pero **basta con incluir algunos pequeños hábitos para que puedas disfrutar de tu tiempo libre conservando tu forma física** y manteniendo ajustado todo tu organismo. Volverás con las pilas cargadas y no con una sensación negativa de baja forma.



Ahora sí que no tienes excusas para realizar un trabajo cardiovascular, tienes tiempo y seguramente un lugar atractivo para salir a correr, montar en bici o nadar. Ya hemos apuntado anteriormente que lo más lógico es que nuestras reservas de glucógeno se carguen al máximo. Para evitar que nuestro organismo pase a grasa el excedente, debes vaciar estas reservas, así podrás continuar comiendo el resto de vacaciones sin excesivas preocupaciones. La opción que mejores resultados nos ofrece para este objetivo es la combinación de un programa de fuerza y cardiovascular.

1. Para trabajar la fuerza

No necesitas un gimnasio, bastará con ejercicios de autocarga, puedes realizar fondos, planchas, zancadas, dominadas, multisaltos, etc. Incluye estos ejercicios clásicos en forma de circuito, será suficiente para degradar gran parte del glucógeno, estimular a la masa muscular y desentumecer las articulaciones.

Un ejercicio clásico en entrenamiento outdoor, son los fondos que ves en la imagen. No solo conseguirás trabajar pectorales y brazos, además conseguirás que participe en la estabilidad todos los músculos del tronco, sobre todo, los abdominales profundos.



A veces resulta incómodo tumbarnos en el suelo para trabajar los músculos abdominales. Con este ejercicio conseguirás trabajar toda la pared abdominal, tan solo necesitas quedarte en apoyo elevando la cadera y rodillas.



También puedes realizar giros en equilibrio sobre el apoyo. Intenta acercar el codo hacia la rodilla contraria, involucrarás a tus oblicuos.



Los músculos de las piernas son grandes, fuertes y potentes. A veces las dentadillas o zancadas sin carga no llegan a suponer una carga significativa. Una opción es realizar sentadillas a una pierna. Sitúa la pierna retrasada elevada sin apenas peso sobre ella y flexiona la pierna adelantada todo lo que puedas.



Una solución muy interesante para estos días, es **llevar en tu equipaje un tensor o banda elástica**. Es un medio muy polivalente, podrás crear multitud de ejercicios y variar la intensidad, además, es fácil de transportar. Tan solo necesitarás un punto de anclaje y algo de imaginación.

Te proponemos algunos ejercicios básicos, sencillos y efectivos.

Para tus abdominales

Con el tensor sujeto lateralmente, realiza giros del tren superior con los brazos extendidos, trabajarás todos los músculos del core sin necesidad de tumbarte en el suelo.



Remo

Con el tensor te resultara muy fácil diseñar ejercicios para el trabajo de los músculos dorsales. Incluye un ejercicio de remo de pie.

- **¿Perderé masa muscular?**

Resulta imposible perder en unos días las adaptaciones conseguidas a nivel de hipertrofia muscular durante meses de entrenamiento. Sí que podemos notar diferencias en el tono muscular, pero vienen producidas generalmente por las comentadas subidas y bajadas de las reservas de glucógeno muscular y de hidratación. Si deseamos mantener a nuestra masa muscular intacta, bastará con que durante estos días de vacaciones realices

algunos ejercicios generales para proporcionar un estímulo suficiente. Incluye fondos de pectoral, sentadillas a una pierna, dominadas y abdominales, será más que suficiente.



Realizar trabajo cardiovascular no sólo nos ayudará a quemar calorías y mantener nuestro estado de forma aeróbico, sino que es por excelencia **la actividad que mejor nos sienta en vacaciones**. Ya sea tan solo una caminata, un paseo en bici o una larga carrera por la playa o montaña, nos hará sentir esas sensaciones de bienestar que nos aportan un estado psicofísico perfecto para disfrutar aun más de unos días de descanso. Las endorfinas segregadas durante el ejercicio son auténticos opiáceos endógenos que nos hacen sentirnos bien y ayudan a regular nuestros biorritmos habituales, es el estado que solemos resumir con la frase de "cargar las pilas"

Si tienes playa, tienes opciones interesantes de trabajo para la carrera. Para provocar cambios de ritmo y un trabajo más reactivo. **Prueba a correr entre las dunas y terreno irregular, seguro que te resulta más difícil que el piso firme**, pero a cambio tienes un trabajo propioceptivo interesante con el que mejorarás estabilidad en tobillos y rodillas.

Caminar descalzo

Caminar descalzo sobre la arena húmeda, representa uno de los mejores ejercicios para estimular a los receptores de la planta del pie y trabajo de los músculos peroneos, Pero no solamente ofrece ventajas a nivel de mejoras de la estabilidad, también mejora el riego sanguíneo del tren inferior y la humedad en los pies reduce procesos inflamatorios. Así que si dispones de playa, una buena opción es que finalices el día o tus sesiones de entrenamiento con un paseo por la orilla.

Aprovecha para estirar

No olvides cuidar tu cuerpo con estiramientos. Aprovecha el final de la sesión para soltar tus músculos, movilizar tus articulaciones y sobre todo, relajarte todo lo que puedas. Te aconsejo que apuestes por ejercicios activos, ya tendrás todo el día para tumbarte. Selecciona ejercicios donde estires a grandes cadenas musculares y necesites activar a tus músculos con cierto control postural.

Uno de mis ejercicios favoritos es elevar una pierna en apoyo y girar todo el tronco en sentido contrario, conseguirás estirar los principales músculos tónicos como glúteo, isquiotibiales, psoas, gemelos y cuadrado lumbar.