



Baja el rendimiento y aumenta el riesgo de lesión

El sobreentrenamiento o saber cuál es tu límite

Nuestro cuerpo responderá de forma contraria a la que andamos buscando con nuestro entrenamiento
Por Iván Herruzo, 14-02-2013

Me atrevería a decir que una gran parte de los corredores populares que buscan una mejora de sus marcas están sobreentrenados.

Uno de los motivos por los cuales eso puede suceder es que la **recuperación post entrenos** de alguien que tiene que trabajar ocho horas diarias no es la misma que un profesional, que después de entrenar puede estirar las piernas en alto y tener a su alcance varios **métodos regenerativos**.

Es vital tener controlado hasta qué punto uno puede expresarse en cada entrenamiento, y cuánto tiempo necesita de recuperación para que el proceso del entrenamiento sea en positivo y que esa **curva famosa de la supercompensación vaya hacia arriba** y no hacia abajo.

Saber controlarse y **no querer mejorar marcas a corto plazo es vital**, pues me encuentro con mucha gente que en muy poco tiempo quiere emular a otros que llevan años de experiencia y entonces vienen las lesiones, sobreentrenamientos, etc etc.

El running es un deporte muy traumático para las articulaciones y un proceso de sobreentrenamiento suele llevar casi siempre a la **sobrecarga** y a la **lesión**, hecho que obligará al deportista a tener que reducir drásticamente su volumen/intensidad de entrenos con la consiguiente pérdida de adaptaciones ganadas hasta entonces.

Para no entrar en un sobreentrenamiento es muy importante **subir las cargas de modo muy gradual, escuchando al cuerpo, y estando atento a los síntomas que pueden**

avisar que hay una fatiga demasiado intensa, como puede ser un **aumento del pulso en reposo, recién levantado, irritabilidad, fatiga muscular generalizada**, etc.

No es fácil no caer en sobreentrenamiento, ya que muchas veces la ilusión y el afán por esforzarse llevan sin querer a pasarse de rosca, por ello, creo que es vital ponerse en manos de un buen profesional que sepa ajustar las cargas de los entrenamientos y así poder evolucionar de una manera natural y sin prisas en este fabuloso deporte como es el running.