

L'entrenament invisible

Moltes vegades els esportistes busquem el rendiment a través d'hores d'entrenament. De volum (hores, kilòmetres, etc.), intensitat (pulsacions, temps en un espai determinat, etc.). I creiem que com més fem més bona marca obtindrem.

Però en l'entrenament, no tot és passar hores sobre la pista, o sobre la superfície que estiguem corrent, sinó que l'entrenament es complementa amb el descans, i amb la recuperació d'aquestes càrregues, és a dir, **entrenar és tan la càrrega física com el descans i la recuperació.**

Dintre d'aquest descans, podem parlar de diferents aspectes a tenir en compte: la dieta, la hidratació, les hores de son, recuperació activa de la musculatura, entre d'altres.

Anem a aprofundir amb la recuperació activa de la musculatura, cada vegada és més habitual que els esportistes acudeixin al fisioterapeuta, tan mateix aquesta cultura està poc estesa en el nostre país.

A mesura que anem realitzant càrregues d'entrenament, és a dir sessions d'entrenament, la musculatura s'endureix, es produeixen contractures, i a posteriori, el que ens passa és que ens notem pesats, amb dolor, i com a conseqüència d'això comencem a carregar altres estructures, comencen a patir les articulacions i si no es posa remei podem acabar patint lesions per sobrecarrega.

Aquestes lesions es poden manifestar de diferents maneres: ruptures musculars, tendinopaties a diferents tendons, sobrecarregues articulars, fascitis, entre d altres.

Per no arribar a aquests extrems tenim diferents maneres de prevenir les lesions:

1. Realització de bones sessions d estiraments després de cada sessió d entrenament. La funció que tenen els estiraments, és la d una recuperació muscular al permetre una ràpida relaxació posterior a l esforç, i es redueix el risc de patir dolors musculars.
2. Sessions de massatge descontracturant, de regeneració o relaxants. La tècnica de massatge és la més utilitzada ja que ens permeten deixar la musculatura en un estat de repòs òptim, ja que descarregar les parts que han patit un sobre esforç durant l entrenament, eliminen toxines i augmenten la oxigenació muscular bàsica perquè el múscul recuperi tots els nutrients necessaris pel seu bon funcionament.
3. Sessions d hidroteràpia, consisteix amb posar el cos amb aigua i fer combinacions d aigua freda i calenta, el que aconseguim amb aquesta tècnica és una molt bona regeneració muscular degut a un augment de la circulació sanguínia.

També cal dir que podem jugar amb l aplicació d aquestes tècniques, que la veritat és que ens ajudaran a:

- Prevenir lesions (gran pànic de tots els esportistes)
- Millorar el nostre rendiment

Pere Comet Pascua

Gerent d'Espai Salut

www.espaisalut.eu