NOMBRE: **PEDRO** APELLIDO: **BARCO**

Entrenador personal e instructor certificado en Low Pressure Fitness, está especializado en el entrenamiento de todo tipo de atletas, en especial de corredores de fondo y también en el entrenamiento de embarazadas y madres recientes. Su pasión por la montaña le ha llevado a caminar y pedalear por el Himalaya, Alpes, Pirineos, Montañas Rocosas y California. Es cofundador del centro de deporte y nutrición Hoy Empiezo (www.hoyempiezo.es).

CALENTAMIENTO Y VUELTA A LA CALMA

Tan importantes como entrenar

El calentamiento y la vuelta a la calma pueden determinar tu rendimiento inmediato y futuro, cómo de recuperado vas a afrontar la próxima sesión, la aparición de lesiones y las buenas o malas sensaciones subjetivas durante el esfuerzo. Merece la pena cuidar estas fases del entrenamiento.

Aún siendo novatos y casi sin saber por qué, nuestros primeros entrenamientos empezaban con unos minutos previos en los que, por lo menos yo, estiraba. Y al acabar… estiraba de nuevo.

Mucho se ha hablado y escrito sobre el tema de los estiramientos y, aunque he escuchado cosas como: "¿Tú has visto alguna vez a un perro estirar?", está demostrado que ponerte a entrenar sin más y ducharte al acabar no es lo óptimo para tu salud y rendimiento. Es cierto que antes de entrenar, estirar tampoco es lo más adecuado. Al elongar las fibras liberas el músculo de tensión cuando, en realidad, lo que necesitas es prepararle dándole el estímulo justo, cierta tensión para que responda al ejercicio. Los estiramientos pasivos disminuyen la potencia, la fuerza y la resistencia.

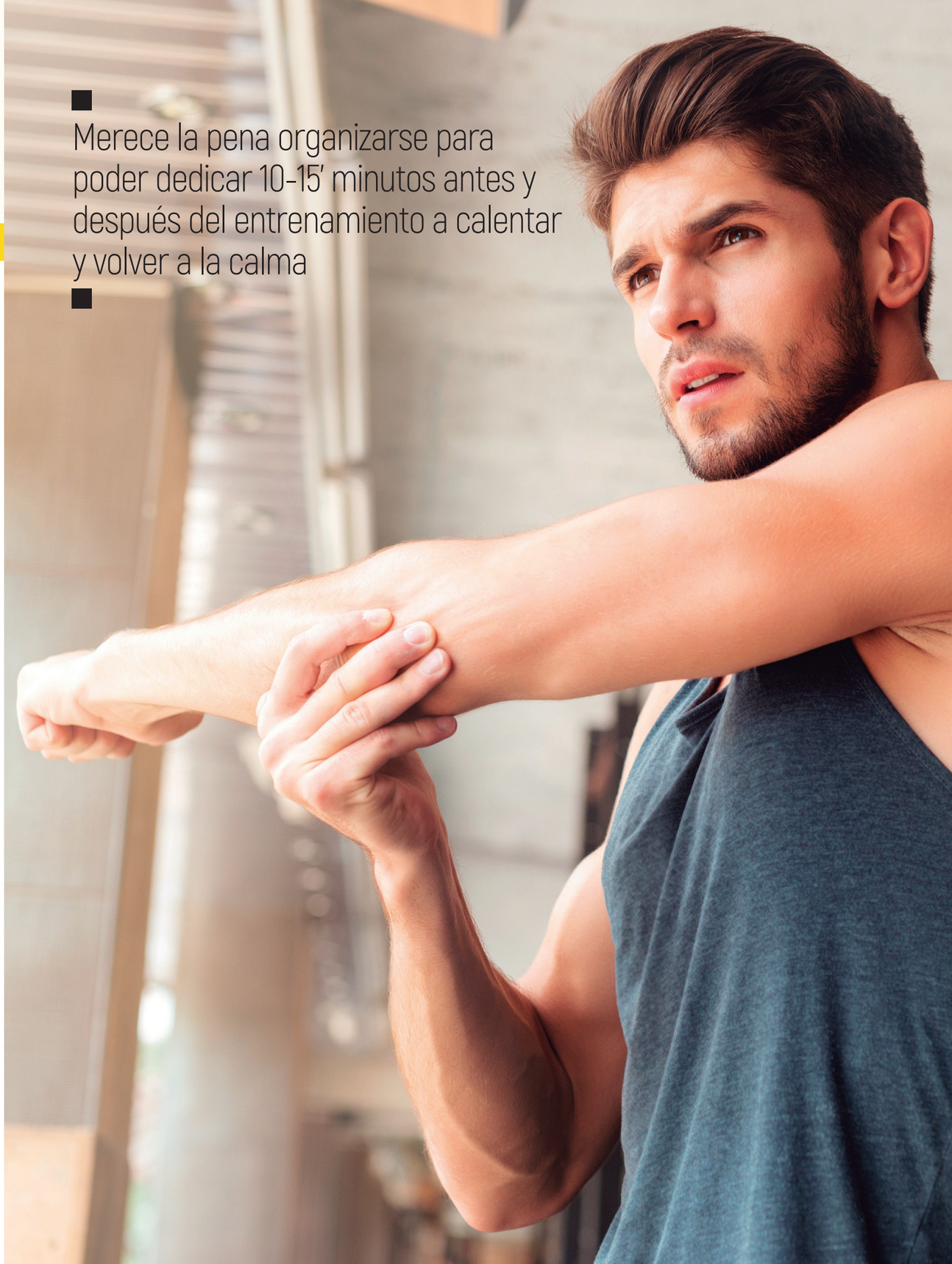
ANTES DE ENTRENAR LA FUERZA

10 minutos de elíptica antes de las pesas no te prepara para levantar peso. Te recomiendo estos pasos:

- Rotación de articulaciones. Gira en los dos sentidos muñecas, codos, hombros, cadera, rodillas, tobillos y, por qué no, moviliza la columna. A parte de lubricarlas, estarás activando conexiones nerviosas entre la articulación y el cerebro, conexiones que harán que tus movimientos estén más controlados. Por lo tanto, procura que estas rotaciones recorran todo el

EL USO DEL FOAM ROLLER

Me parece interesantísimo, tanto antes como después, o en días de descanso. Su uso, aunque no produce efectos crónicos, libera el sistema fascial y prepara los músculos antes del esfuerzo. Después, y sin sustituir las manos de un fisioterapeuta, ayuda a la recuperación con un masaje profundo.



Merece la pena organizarse para poder dedicar 10-15' minutos antes y después del entrenamiento a calentar y volver a la calma

ACTIVA TAMBIÉN TU RESPIRACIÓN

La respiración también es susceptible de ser activada antes de entrenar, tanto la movilidad y capacidad del diafragma, como de la propia caja torácica. El mítico corredor Emil Zàtopek experimentó con las apneas con éxito antes de sus brutales entrenamientos. Por supuesto, al acabar, podemos usar rítmicamente esa respiración para relajarnos exhalando en el doble de tiempo que la inhalación para que prevalezca el sistema parasimpático.

rango de movimiento posible. Lentas, sin dolor y sin mover el cuerpo para llegar más allá.

■ Calienta de forma aislada músculos clave o punto críticos que requieran especial atención (por ejemplo, si estas recuperándote de una lesión). Un ejemplo claro es el hombro. Hasta que no te duele no te das cuenta del protagonismo que tiene. Activa los músculos que dan estabilidad a la articulación. Isométricos o contracciones con bandas elásticas o en poleas para el manguito de rotadores y la cintura escapular. La rodilla y la musculatura que la estabiliza es otro ejemplo.

■ Ensaya movimientos con lentitud y poca carga poniendo el foco en la técnica, más aún en gestos complejos, como el press banca, peso muerto o la sentadilla. Son ejercicios multiarticulares y con los que se puede mover mucho peso. Digamos que es como una serie de aproximación.

ANTES DE ENTRENAR DEPORTES DE RESISTENCIA

Correr, esquiar, montar en bici, nadar, etcétera, son ejercicios cíclicos con fuerte componente cardiovascular. Esta es la estrategia que te recomiendo antes de empezar:

■ Rotación de articulaciones.

■ Calentamiento dinámico mejor que estiramientos. Prepárate para moverte moviéndote un poco. Provoca la activación de cadenas musculares con gestos compuestos poco exigentes con los que activarás unos músculos y estirarás suavemente otros. Por ejemplo, avanzando con lunges contraerás cuádriceps, isquiotibiales, glúteos y estirarás psoas. Si a la vez rotas el tronco hacia la pierna avanzada, movilizarás toda la cadena posterior y el core. Los movimientos de balanceo para movilizar la cadera también entran dentro de este protocolo. Si eres corredor, los multisaltos para preparar un tobillo reactivo y el gesto de la carrera son ideales.

■ Empieza de menos a más. Arranca con un ritmo suave para, poco a poco, alcanzar el ritmo objetivo. Si el entrenamiento va a ser exigente, con series, cambios de ritmo, o vas a competir, el corazón tiene que estar preparado para alcanzar pulsos altos. Después de un rodaje ligero de 10-15', realiza 4 o 5 series en progresión o en cuesta de 50 metros.

DESPUÉS DE ENTRENAR

Terminado el entrenamiento, nuestros músculos requieren atención para encontrárnoslos perfectos el próximo día. Necesitan liberar la tensión tras infinitas contracciones y aclarar el ácido láctico que se haya podido acumular.

■ Ahora sí, los estiramientos convencionales están indicados. Recuerda limitar el rango de movimiento. Un 85% del total puede estar bien. El músculo está caliente y sin querer puedes forzar la elongación hasta límites peligrosos.

■ Frío. Una forma de disparar el volumen de circulación para despejar las piernas de productos de deshecho es el frío. Yo prefiero unos minutos de agua fría al ducharme, incluso contrastes con agua caliente, que la inmersión en hielo. La excepción puede ser la aplicación de hielo local para mantener a raya lesiones de las que te estés recuperando. La fascia plantar agradece especialmente el alivio con frío intenso.

■ La ventana metabólica existe, aunque no es tan estrecha como se creía. Recupera líquidos y proteínas dentro de las dos horas posteriores a entrenar.

■ Si el esfuerzo ha sido de cierta entidad, dedica unos minutos a bajar de pulsaciones manteniendo la actividad muy suave. No parar de golpe al cruzar la línea de meta de una competición afecta muy positivamente a la recuperación porque mantienes la circulación activa impidiendo la acumulación de ácido láctico en las piernas y dejas que el corazón recupere un ritmo suave progresivamente. ¿Has visto a los ciclistas subidos en el rodillo nada más acabar la etapa? ■

> Terminado el entrenamiento nuestros músculos necesitan liberar la tensión