

Actividad física: RECUPERACIÓN y DESCANSO



Descansar es fundamental después de hacer ejercicio si se quiere conseguir un buen rendimiento. El descanso para el organismo es un proceso regenerativo así como de adaptación para estar preparado para la próxima sesión de entrenamiento.

Existe la tendencia a creer que cuanto más ejercicio se realice, mejor será el resultado, pero no siempre es así. Ejercitarse seis días a la semana sin realizar pausa alguna acabará consiguiendo el objetivo totalmente contrario a lo que se pretende. Nos llevará a padecer una fatiga muscular y cansancio, lo que acarreará lesiones frecuentes.

La recuperación muscular después del ejercicio es uno de los pilares básicos para el deportista, junto con la alimentación, hidratación y los calentamiento/estiramientos.

Durante este proceso se producen la reparación de los tejidos y la generación de la fuerza para recuperar el cuerpo. Un músculo necesita de 24 a 48 horas para recuperarse y reparar los tejidos que se han desgastado durante un ejercicio o entrenamiento.

Cuando se practica deporte se ejercitan determinados músculos del cuerpo, dependiendo de la intensidad del ejercicio y su práctica, los músculos sufren un desgaste que necesita un tiempo de recuperación.

Este proceso de recuperación es el mecanismo de defensa que tiene el músculo para adaptarse a condiciones excepcionalmente exigentes. Por lo general el músculo se recupera aumentando su tamaño a través de su crecimiento, para ser lo suficientemente grande, fuerte y aguantar la próxima sesión de ejercicio.





¿POR QUÉ ES IMPORTANTE RESPETAR LOS PERIODOS DE RECUPERACIÓN QUE NECESITA EL CUERPO?

El proceso de recuperación del cuerpo necesita un tiempo, si no lo respetamos y seguimos sometiéndolo a esfuerzos el músculo se irá desgastando en vez de desarrollarse, produciéndose entonces un sobre entrenamiento, es decir que el tiempo de recuperación es insuficiente para la recuperación del músculo.

El cansancio puede reducir la capacidad de recuperación del cuerpo e incluso interrumpirla. Es fundamental respetar este tiempo para renovar la energía y vigor, permitiendo aliviar el estrés.

RIESGOS DE NO DESCANSAR BIEN

Los días de reposo son esenciales para el rendimiento deportivo por diversas razones, tanto de tipo fisiológico como algunas de tipo psicológico. Por una parte, el descanso es físicamente necesario para que los músculos puedan repararse, reconstruirse y fortalecerse. Si este no se realiza adecuadamente, puede causar desde cambios de ánimo hasta que el nivel de rendimiento se vea reducido.

"También experimentará cambios hormonales derivados de la falta de un descanso apropiado. A nivel inmunológico, hará que la producción de glóbulos rojos se vea afectada, llevándonos a infecciones, enfermedades, estrés y a la disminución de la capacidad de cicatrización".

Por otra parte, desde el punto de vista psicológico, el descanso sirve también para revisar objetivos, replantearse el sistema de trabajo y pensar en otras cosas para no obsesionarse con el rendimiento.

HIGIENE DEPORTIVA

Significa mantener una serie de hábitos que ayudan a obtener el máximo rendimiento con el ejercicio físico y a realizarlo con la máxima garantía, incluye un conjunto de prácticas destinadas a mantener una correcta limpieza del cuerpo.

La falta de higiene trae como consecuencia la aparición de enfermedades en todos los sistemas, por eso, es importantísimo seguir las normas recomendadas:

- Bañarse o ducharse diariamente, antes (si se va a usar una piscina) y después de realizar una actividad física.
- Cepillarse los dientes después de cada comida.
- Secarse los pies correctamente después de cada lavado y aplicar polvos de talco si ha habido una sudoración excesiva.

- Se recomienda el uso de calcetines 100% de algodón.
- Siempre se debe usar champú para mantener el cabello en óptimas condiciones.
- Se debe evitar el uso excesivo de gelatinas y fijadores del cabello.
- Toalla limpia y seca para retirar el sudor, en el caso de que sea excesivo.
- Los implementos deportivos siempre deberán ser completamente personales e intransferibles, para evitar transmisión de enfermedades entre los deportistas.



EDUFUTURO

640 palabras

Referencias:

<http://centrodeportivomorales.com/recuperacion-muscular-despues-del-ejercicio/>

<https://cuidateplus.marca.com/ejercicio-fisico/2017/12/08/cuanto-hay-descansar-despues-realizar-ejercicio-146766.html>

<http://www.laboratoriosmaverick.com/articulo/la-higiene-deportiva/>

<http://estandoenforma.net/la-higiene-en-el-entrenamiento/>

