

Como reconocer el sobre-entrenamiento



La confusión básica en las caras de los atletas es, ¿qué tan intenso debe ser un entrenamiento? Hay una gran variedad de en el rango bioquímico individual en respuesta al stress de los ejercicios. Y este genético componente es modificado por pasados entrenamientos y por nutrientes tomados como también el descanso. El truco es tener un sistema de monitor individual para los signos de sobre-entrenamiento que le diga a Ud. que se retire a tiempo he incremente su descanso. Nuestro sistema es muy simple y efectivo.

Ritmo del paso de corazón: El primer signo es monitorear su ritmo cardiaco. Hágalo antes de levantarse de su cama temprano en la mañana si es su costumbre en otros momentos seria mucho menos exacto por si se han presentado emociones, actividad, simplemente comiendo, o el tipo de comida, la cafeína y alcohol, todo esto afecta el ritmo cardiaco. Tenemos una regla que dice: si su paso de corazón se eleva más de 8 pulsaciones en un minuto por encima de la semana anterior, Ud. esta cayendo en el síndrome de sobre-entrenamiento.



Paso en el peso de ganancia muscular corporal: Ahora el monitoreo de ganancia en el peso corporal de masa muscular. El average semanal no debe variar más de 2 libras, inclusive por mas esfuerzo que Ud. este haciendo para ganar musculo. La mayoría de atletas con un trabajo duro en pesas, solo pueden alcanzar menos de 10 libras por año de peso en musculo. La regla seria, si Ud., pierde más de 3 lbs. en cualquier día o momento, de un estado estable de peso en fibra muscular, Ud. está cayendo en un sobre-entrenamiento.



Insomnio: El tercer signo sería el insomnio. Una complicación es entrenar tarde en la noche. Las hormonas adrenocorticotróficas o cortico-trópicas, (ej. la adrenalina y noradrenalina) generada por el ejercicio, interfieren con el sueño normal. En este caso la regla sería: Si Ud. no está entrenando tarde en la noche y empieza a sufrir de falta de descanso, inhabilidad para conciliar el sueño, o se despierta muy temprano, de seguro Ud. está cayendo en sobre-entrenamiento. También quizá experimente un poco de mal humor durante el día (e incluso en la mujer en algunos días de menstruación por cambios hormonales) y pérdida de motivación.

Sistema inmunológico: Una buena medida opcional, pero invaluable si Ud. tiene acceso a esto, sería un completo conteo de sangre (Hemograma completo) (Perfil Lipídico) (CBC) que es parte del usual SMAC blood screen. La regla sería entonces: Si Ud. muestra un conteo elevado de neutrófilos segmentados (segs), linfocitos (lymphocytes) monocitos, (monos) o eosinófilos (eos), o una combinación elevada en conteo de estas células inmunes, y no infecciones o males no se le han encontrado, entonces Ud. está cayendo en sobre entrenamiento.

Curando el Síndrome de sobre-entrenamiento

Ud. no podrá resolver el problema de su sobre entrenamiento simplemente incrementando su sueño. Por experiencia nuestra regla de una semana de curación es:

1. Pare de entrenar una semana por completo. Atletas de correr pueden hacer un trote suave por una milla o dos diaria. Atletas de resistencia pueden hacer estiramiento por 30 minutos diarios.
2. Reduzca la ingesta de proteínas en un 15% de su total de calorías.
3. Incremente la toma de carbohidratos a un 70% de su total de calorías. Use lógicamente carbohidratos complejos de baja glicemia afección.
4. Incremente los anti-oxidantes a un 200% de lo usual. Como determinar esto, pregúntele a su entrenador, médico o gurú de salud. Pero por favor no lo haga con su abogado, mecánico, manicurista, o la cosmetóloga que le este aplicando el votox.

Lo mejor que le aconsejo, no trate de hacer mucho y evite caer en el síndrome de sobre-entrenamiento que va a perder más tiempo y dinero en su meta, no importa que no esté pagando, pero su tiempo también puede representar dinero. Utilice el monitor de signos que hemos hablado anteriormente y aun con todas las informaciones que procuramos darles en la

nutrición y su respaldo nutricional con nuestros productos, si Ud. no tiene suficiente descanso y sueño para que la nutrición haga su trabajo de ayudarlo a asimilar lo que injiere.

