

## **VOLVER AL ENTRENAMIENTO.**

¿Has parado por lesión, por razones psicológicas, personales?

¿Quieres volver?

## **1** Cómo debe ser la vuelta a la rutina de entrenamiento, después de un tiempo de inactividad.

Depende del motivo que haya causado el tiempo de inactividad (lesión, enfermedad, embarazo, trabajo, desgana, clima...) y el mismo periodo de inactividad (días, semanas, meses, años). Es complicado dar una pauta general para todas las personas que deben retomar su entrenamiento tras un período de inactividad. Pero, en términos generales, yo usaría dos palabras que creo son fundamentales: progresión y paciencia.

## **2** Aspectos se deben tener en cuenta a la hora de plantear el reemprender el ejercicio.

Tenemos que tener en cuenta el estado en que se encuentra nuestro cuerpo a nivel físico (elasticidad, fuerza, resistencia, velocidad, peso, dolores o molestias musculares y tendinosas, si existen todavía en caso de haber parado por lesión) y mental (motivación, confianza, estrés, objetivos...) y a partir de ahí afrontar la vuelta a la actividad.

## **3** Si seguíamos un plan de entrenamiento antes del parón, ¿debemos continuarlo o debe ser modificado?

Evidentemente tras un parón de entrenamiento es aconsejable realizar un periodo de adaptación, más o menos largo según el estado de forma en que se encuentra la persona al momento de iniciarlo.

## **4** De qué manera se debe adaptar ?

Es fundamental tener en cuenta el motivo de la parada. Si una persona ha parado por enfermedad y se encuentra débil, debe iniciarse con ejercicios de baja intensidad y de fortalecimiento muscular para poder afrontar una preparación con garantías.

Si el motivo de la parada ha sido una lesión, se deben realizar ejercicios específicos de estiramiento y potenciación de la zona afectada para evitar que se lesione de nuevo o se produzcan descompensaciones a nivel tendinoso, muscular o articular.

### **5 Qué hacer los primeros días de entrenamiento. Y las cuatro primeras semanas.**

Se trata de una cuestión muy amplia ya que dependerá no sólo del tiempo de inactividad y del motivo de ésta, sino también del nivel de entrenamiento de la persona. Creo que es importante en la vuelta a la actividad ser asesorado por un entrenador con experiencia quien seguramente nos ayudará a iniciarnos de un modo adecuado.

En general yo recomiendo iniciar con entrenamientos de resistencia realizados de modo gradual en lo que se refiere a distancia e intensidad, variando si puede ser el tipo de deporte (bicicleta, carrera, natación...) para estresar menos nuestro sistema músculo-tendinoso-articular. Importantísimos también los ejercicios de estiramiento y de fortalecimiento muscular. Se asemejaría al inicio de una temporada (pre-temporada) tras un descanso. En esas cuatro semanas gradualmente iría aumentando intensidad, volumen y especificidad de los ejercicios.

### **6 Qué tiempo es recomendado dedicar a las primeras sesiones de entrenamiento.**

El tiempo será seguramente menor al que se dedicaba antes de la pausa y debe incrementarse en modo progresivo. Yo aconsejaría aumentar primero el número de sesiones a la semana y, poco a poco, el tiempo de duración de éstas. Por ejemplo, creo que es mejor hacer en una semana 4 sesiones de 30 minutos que 2 de 60 minutos.

### **7 Qué problemas pueden surgir si no se hace una vuelta a la actividad física progresiva y adecuada.**

Seguramente se pueden producir lesiones de mayor o menor gravedad y fatiga con el consecuente descenso de rendimiento y pérdida de motivación y gusto por el ejercicio.

**8 La alimentación, ¿cambiará respecto al periodo de inactividad?**

La persona siempre debe seguir una alimentación equilibrada y adecuada realice o no ejercicio, pero está claro que volviendo a la actividad necesitará aumentar la cantidad de calorías ingeridas diariamente (en modo equilibrado en % de proteínas, hidratos de carbono y grasas) y sobre todo incrementar la ingesta de líquidos y sales minerales que se pierden abundantemente al realizar ejercicio físico.

**9 ¿ Es conveniente apuntarse a una carrera durante el primer mes o mejor esperar un tiempo prudencial ?**

Yo no hablaría de tiempo. Uno debe mirarse, sentirse a sí mismo y saber cuál es el momento justo para competir. Una competición es siempre un reto y nos vamos a esforzar más de lo que debemos, por eso debemos ser cautos y saber esperar. Hay que saber elegir el momento adecuado para volver, tanto física como psicológicamente, y no dejarnos llevar por el calendario. El calendario es una cosa establecida, es el calendario que se debe adaptar a la persona y no la persona al calendario. Hay miles de carreras y no nos debemos preocupar por perder una cita, seguramente habrá otra más tarde y una vuelta prematura a la competición puede poner en peligro nuestra preparación a corto o largo plazo.

Otra cosa es tomar una competición como entrenamiento, pero hay que tenerlo claro ya que son pocos los que logran ponerse el dorsal y no dejarse llevar por la situación competitiva.

**10 Cómo se debe afrontar psicológicamente esta vuelta al entrenamiento.**

Normalmente suele ser duro ver que lo que antes hacías con facilidad ahora parece una muralla, pero como he dicho hay que tener paciencia y mantener la motivación porque si antes teníamos un nivel, seguro que llegaremos de nuevo a él. Solamente hay que ser conscientes de que hemos estado parados y saber asumirlo.

Muchas veces tras un período de inactividad el cuerpo se regenera y con el tiempo se logra un nivel deportivo superior al que se poseía anteriormente.

Creo que uno debe mirar como va progresando desde que ha retomado el ejercicio y olvidarse de lo que hacía antes. Se trata de un buen modo de evitar prisas y frustraciones que no llevan a ningún sitio.