

CUANTO PIERDO AL DEJAR DE ENTRENAR?



Muchas veces no queda otro remedio que tener que parar del todo, como sería en caso de lesión. Pero otras veces, nos abonamos a la pereza y con un mínimo de atención, evitaríamos que las pérdidas que te vamos a facilitar, fuesen menores.

De todas las formas, cuando leas lo que viene, observarás que los primeros diez días de inactividad, se podrían decir que están salvados. Por lo que a partir de ahora, cuando oigas "llorar" al quejica de turno porque no ha salido, pregúntale: ¿Cuántos días llevas sin salir? Cuando te diga los días que ha parado, sacas la lista y si han asido pocos, dile que no sea tan llorón y si han sido más de la cuenta, no seas muy duro con él, porque lo hundirás en la miseria

El Consumo máximo de Oxígeno (VO₂ máx.)

El consumo máximo de oxígeno, como hemos dicho en otras ocasiones, es la máxima cantidad de oxígeno que somos capaces de tomar y utilizar en un minuto.

Los diez primeros días sin actividad física, no se pierde potencial. Es a partir de los diez días hasta las seis semanas, cuando se va perdiendo de forma lineal. A partir de la sexta semana se estabiliza su valor, hasta algo por encima de los valores genéticos que poseas.

A partir de las dos semanas de parón, la pérdida ya puede alcanzar una reducción del 10%.

Depósitos de Glucógeno

Estos son nuestros depósitos de combustible. Aunque las grasas son ilimitadas, las prestaciones de esfuerzo que nos da el glucógeno, difícilmente se obtienen de los ácidos grasos. Por lo tanto, a mayor cantidad de glucógeno almacenado, mejor.

En plena forma, los depósitos de glucógeno pueden llegar a duplicar a los no entrenados. En tres semanas de colgar el culote, estos depósitos se encuentran al nivel de alguien no entrenado y sólo almacenarás lo que tu genética haya predispuesto.

El lactato en sangre

Hemos comentado en alguna ocasión, que el ácido láctico que segrega la célula muscular, es neutralizado por diversos procesos y convertido en lactato. El lactato en sangre es el que nos marca los umbrales de entrenamiento y de paso puede dar señales de cómo va el entrenamiento.

Cada semana que pasa sin hacer ejercicio, el lactato en sangre va siendo mayor para la realización de un mismo esfuerzo intensivo. Para un esfuerzo del 90% y con 4,2 moles de lactato en sangre, se puede pasar a un 200% más en 4 semanas de inactividad.

La Potencia

Uno de los valores que más nos interesa es la relación peso/potencia. En caso de ésta última, en una semana se puede llegar a perder un 8% y un 10% en la segunda semana.

El corazón

Una de aspectos dentro de la preparación en el que hemos hecho mayor hincapié ha sido en la adaptación cardiovascular, a través de una buena base de temporada. El entrenamiento en resistencia, agranda el corazón con el consecuente descenso de las pulsaciones en reposo y en esfuerzos submáximos. Ello es debido al aumento de las dimensiones internas del ventrículo izquierdo del corazón.

Pues a partir de los 21 días, el ventrículo izquierdo sufre una reducción de un 4% a un 21%.

Por lo tanto, una de las consecuencias es el aumento de pulsaciones a todos los niveles:

- Pulsaciones en reposo aumentan entre un cero y un 7% en 14 días.
- Pulsaciones submáximas, aumentan de un 5% a un 10% en 10/14 días.
- Pulsaciones máximas aumentan de un 5% a un 10% en 10/14 días
- Pulsaciones de recuperación pierden de un 7% a un 16% en 21 días.
- La Presión sanguínea media, aumenta de un 8% a un 12% en 21 días.
- El volumen de eyección desangre, se reduce de un 10% a un 12% en 12 días.

El Músculo

Otro de los protagonistas que sufre daños por el cese de la actividad. La masa muscular, con la consiguiente pérdida de fuerza, puede verse reducida en 21 días de un 1% al 5%.

Los vasos capilares que son a través de donde recibe alimento, oxígeno y eliminación de desechos, pierden un 6% aproximadamente de densidad en 15 días.

Las enzimas oxidativas, que participan en las reacciones químicas para la obtención de energía, se reducen en 10 días de un 23% a un 45%.

La enzima encargada de sintetizar la glucosa en glucógeno, desciende un 42% su número. Por eso es una de las causas de la pérdida tan rápida de los depósitos de glucógeno que antes hemos hablado.

El metabolismo

Una de las consecuencias más visibles a primera vista, es el aumento de peso. La actividad de la enzima lipasa, aumenta considerablemente. Entre sus funciones se encarga de almacenar los lípidos. Por lo que durante las vacaciones, es cuando más trabajo le vamos a dar. A partir de los 14 días de fiesta, su actividad aumenta en un 86%.

Del mismo modo el colesterol perjudicial (LDL) aumenta hasta un 10%

Disminuye el metabolismo basal, al no haber consumo de oxígeno post-ejercicio.

¿Cómo evitar este desastre?

Existen muchas formas a la hora de reducir el entrenamiento. Dependiendo de cómo sea el cese de la actividad, el proceso de desentrenamiento tendrá una evolución más o menos rápida.

El proceso de desentrenamiento será mucho más rápido en aquellos ciclo turista que estén más entrenados. Te vamos a dar una serie de valores que son los que definen tus prestaciones a la hora de definir tu estado de forma.

Alguna de las soluciones para mitigar la pérdida y retener lo ganado, sería reducir el volumen (horas o kilómetros) de entrenamiento entre un 60% y un 90%, pero manteniendo una intensidad elevada. Una pequeña escapadita con la bicicleta de montaña o carretera, con unos intervalos de intensidad aeróbica o Fartlek, sería una posible solución.

Lo que se llamaría entrenamiento cruzado o hacer uso de otra alternativa y si es similar al gesto deportivo de la bicicleta, mejor. Tampoco estamos diciéndote que cojas un patinete de los que alquilan en la playa y vayas asustando a los bañistas, porque te lías a hacer series con él. Bici de montaña, spinning, elíptica. Pero si no tienes oportunidad, nadar, correr a pie, etc. Todo menos estar parado totalmente.