

ENTRENAMIENTO: MITOS Y VERDADES

¿SE ACERCA EL VERANO Y LAS FANTASÍAS DE TENER UN CUERPO ESCULTURAL VUELVEN A TU CABEZA? UNA GUÍA PARA DESTERRAR FALSAS EXPECTATIVAS Y PROPONERSE OBJETIVOS REALES. POR CAROLINA ROSSI *

ENCONTRÁ
RUTINAS FÍSICAS
EN NUESTRO SITIO

CONEXION
BRANDO
.COM

LOS ABDOMINALES BAJAN LA PANZA

FALSO. No existe ejercicio capaz de quemar grasa de una determinada zona del cuerpo, aunque es cierto que se va a ir antes de donde más haya. Trabajando el abdomen fortalecemos sus músculos, pero eso no será garantía de alcanzar una tabla de planchar. Para reducir la grasa hay que hacer dieta y trabajo aeróbico de baja intensidad y larga duración (caminar, trotar, andar en bici, nadar), y recién entonces podrá ver el resultado de unos músculos ejercitados.

SI TRANSPIRAMOS, ADELGAZAMOS

FALSO. Transpirando perdemos líquido y no grasa. Probablemente, si nos pesamos después de haber entrenado fuerte y transpirado mucho, bajaremos bastante, pero será suficiente hidratarse para recuperar lo perdido. No tomar líquido para adelgazar durante una actividad, además de ser inútil, es nocivo para nuestra salud y bajará nuestro rendimiento.

EN EL GIMNASIO PODÉS LLEGAR A SUBIR DE PESO

VERDADERO. Existen dos modos de ganar peso: sumando grasa o sumando masa muscular. En el gimnasio fácilmente puede darse la segunda opción y esto se traduce en un aumento de peso, si no se acompaña con una considerable pérdida de grasa. Debemos recordar que los músculos pesan más que la grasa y que, además, algunas veces hasta podemos sumar grasa entrenando si compensamos las calorías perdidas comiendo de más, escudados en el “gasté mucho y puedo permitirme más al comer y beber”.

LA PRIMAVERA ES LA MEJOR ÉPOCA PARA ENTRENAR

VERDADERO. Motiva más a la mayoría, como en otoño, porque suelen darse las temperaturas más propicias para alcanzar el mejor rendimiento deportivo, especialmente en las actividades al aire libre. Tanto el calor como el frío excesivo producen un gasto energético mayor para regular la temperatura corporal, lo que se traduce en una baja del rendimiento, aunque si lo que buscamos no es rendir más sino bajar de peso, puede ayudar. De todas formas, el clima agradable predispone a entrenar más y con eso compensamos ampliamente.

LOS EJERCICIOS DE ABDOMINALES ES MEJOR HACERLOS AL FINAL DE LA RUTINA

FALSO. Justamente al revés. Es mejor empezar calentando los grupos musculares más grandes y de la zona media del cuerpo antes de pasar a otros ejercicios. Esto protegerá, además, nuestra columna.

LAS ZAPATILLAS PARA CORRER HAY QUE CAMBIARLAS CADA 800 KILOMETROS

VERDADERO. Las zapatillas no duran años, pierden amortiguación y la suela se desgasta, por lo tanto se deformarán y producirán una pisada incorrecta que podría ocasionar lesiones. Cada cuánto cambiarlas dependerá de cuánto se usen. Un corredor que haga 50 kilómetros por semana, por ejemplo, no debería usarlas mucho más de cuatro meses aproximadamente.

CORRER LARGAS DISTANCIAS ES NOCIVO PARA LA SALUD

DEBATIBLE. Es probable que correr 42 kilómetros seguidos o más no sea lo mejor para las articulaciones, pero si sos una persona sana y tenés cuidados al entrenar –alternar las superficies, llevar una planificación de trabajos ordenada acorde al propio nivel, usar calzado adecuado, una correcta alimentación y respetar los descansos–, seguramente, sea mucho mayor el beneficio que el perjuicio que brinde a la salud, e incluso puede aumentar la esperanza de vida, tanto como la salud emocional y psicológica.

SI AL DÍA SIGUIENTE NO TE DUELE NADA, EL ENTRENAMIENTO NO SIRVE

FALSO. Quedar destruido no es sinónimo de eficiencia del trabajo. Hasta puede ser negativo. Los trabajos deben tener una intensidad moderada y adaptarse a las posibilidades individuales. Personas entrenadas generalmente no sienten nada el día después de entrenar a intensidades estándares y no por eso su trabajo dejó de ser provechoso.

CORRIENDO SE QUEMA MÁS GRASA QUE CAMINANDO

FALSO. Que la actividad sea más intensa no garantiza un mayor consumo de grasas. Puede incluso suceder todo lo contrario. Lo que nos asegura estar usando preponderantemente las grasas como combustible es realizar actividades del tipo aeróbicas: de baja intensidad y larga duración. Cuando el esfuerzo es demasiado intenso entramos en zonas anaeróbicas que no son las más apropiadas para bajar de peso.

NADAR ES EXCELENTE PARA LA COLUMNA

VERDADERO. La natación es una de las actividades más nobles que existen. Prácticamente no presenta riesgo de lesión, es desestresante, las articulaciones no sufren ningún impacto y el trabajo del cuerpo es muy completo. Nadar fortalece mucho todos los músculos de la espalda, el abdomen y los glúteos, lo que previene los problemas de columna y contrarresta los efectos nocivos de estar muchas horas sentado.



• Carolina Rossi es deportista desde siempre. Corredora y entrenadora, capitana del *Running Team FILA* de Palermo, lleva una vida inquieta: corre, nada, sube montañas y viaja sin parar. Hizo cumbre en el Aconcagua y el Kilimanjaro, cruzó los Andes corriendo y participó en carreras de diversos tipos, incluidas maratones, ultramaratones y triatlones. Ahora, sueña con un IronMan.
www.carolinarossi.com.ar

QUIZÁS NUNCA SE TE MARQUEN LOS ABDOMINALES, AUNQUE HAGAS MIL POR DÍA

VERDADERO. Para que el tejido adiposo que se encuentra sobre los músculos permita que los abdominales se asomen, debe ser prácticamente inexistente. Por más que estén supertrabajados, si la grasa los recubre, será imposible que se vean.

ANDAR EN BICICLETA ES BUENÍSIMO PARA ADELGAZAR

VERDADERO. La bici representa la actividad aeróbica por excelencia y es una actividad apta para todos. En personas con sobrepeso o desentrenadas es mucho más recomendable que correr, ya que será más fácil mantenerse en una zona de consumo de grasas, además de que no habrá impacto para las articulaciones.

EL SPINNING CONSUME MUCHÍSIMAS CALORÍAS Y ES GENIAL PARA QUEMAR GRASAS

FALSO. Las clases de spinning suelen ser muy intensas y, si bien queman muchas calorías, esas calorías no provienen en su mayoría de las grasas por tratarse, en general, de un trabajo anaeróbico. Si el objetivo principal es perder peso, debería realizarse la clase controlando la frecuencia cardíaca y manteniendo las pulsaciones bajas. El rango en el cual mantenerse varía según la edad y la condición física, pero a modo orientativo no deberían pasarse las 145 pulsaciones por minuto.

JUGAR AL FÚTBOL DESPUÉS DE LOS 40 PUEDE SER RIESGOSO

DEBATIBLE. Después de cierta edad, el cuerpo no responde de igual manera: los músculos y las articulaciones no son los mismos –pierden fuerza y flexibilidad–, por lo tanto están más expuestos a posibles lesiones. Según el historial deportivo y las condiciones personales, será más o menos riesgoso jugar a la pelota pasados los años de juventud. Algo común a todos es que los cuidados relacionados con la prevención deben respetarse al máximo: entrar en calor antes de jugar, elongar al final, compartir juego con compañeros de nivel y edad similares, y ponerse en forma antes (no hacerlo muy fuera de estado y/o con sobrepeso importante).

LAS ESTOCADAS Y LAS SENTADILLAS SON COSA DE MUJERES

FALSO. Pocos ejercicios trabajan todos los músculos del tren inferior como las estocadas y las sentadillas. No son solamente para afirmar los glúteos. Tener un cuerpo proporcionado y fuerte es algo que no debería hacer distinción de sexo.