

LA VUELTA A LA NORMALIDAD.

COMO SERÁ Y COMO HACER UNA VUELTA A LOS ENTRENAMIENTOS EN LAS MEJORES CONDICIONES.



JUAN MIGUEL FERNANDEZ RISCOS

*Juan Miguel Fernández Riscos.
Fisioterapeuta Y Licenciado en CCAFD.
Entrenador deportes de resistencia. Readaptación deportiva.*

En cuestión de días, ¡después de más de 7 SEMANAS!, volveremos a disfrutar del aire libre.

Estamos seguros de que la vuelta al running será masiva, lo que traerá lesiones para muchos corredores. Pero nadie está libre de esto.

Esto ya lo hemos vivido, no por el Covid-19, pero sí hay unos patrones que siempre se repiten en corredores tras un periodo de inactividad, donde suele pasar alguna de estas situaciones:

- Se ha hecho más deporte de lo habitual, de manera libre y mal aconsejados.
- Se ha dejado ir y ha bajado el nivel de actividad física, o incluso no ha hecho ninguna.

Ahora saldrás con ganas porque lo has estado deseando durante semanas, porque tienes más tiempo, porque en esta situación tan extraña para todos, hasta lo necesitas. Nada te puede parar... excepto una inminente lesión.

Y eso es algo que ni yo ni tu queremos que pase.



¿QUE HA PASADO DURANTE TODO ESTE TIEMPO?

1. Se ha producido un desacondicionamiento aeróbico; Nuestra capacidad aeróbica disminuye de manera más lenta que la fuerza, pero este periodo de confinamiento ha sido lo suficiente largo como para habernos afectado a este nivel. Aunque hayas hecho aeróbico, hay que tener en cuenta que la frecuencia cardiaca cambia mucho de la bici a correr, y necesitamos adaptaciones específicas.



2. Desacondicionamiento y pérdida de masa muscular; Correr es un deporte muy específico. Tanto que la mejor manera de adaptar las estructuras a este deporte no es otra que corriendo y haciendo pliometría, ya que se las mayores desadaptaciones se producen a en tejido conectivo (tendones en mayor medida). En el momento que dejamos de hacerlo por un tiempo prolongado, disminuye la capacidad de nuestras estructuras (músculos, tendones...) de soportar las cargas a las que las sometemos corriendo.

Si has seguido las instrucciones de tu entrenador habrás entrenado fuerza durante este periodo, pero; de ahí a que estas sesiones te convaliden un trabajo específico de fuerza para volver a correr en las mejores condiciones, hay un mundo de diferencia.

Una de las carencias principales que, en cuanto al trabajo de fuerza, ha sido por la imposibilidad de acceso a instalaciones y a material para entrenar. No todo el mundo tiene un gym, ni hierros para levantar en casa, y en días como estos, su papel habría sido muy importante.



*Juan Miguel Fernández Riscos.
Fisioterapeuta Y Licenciado en CCAFD.
Entrenador deportes de resistencia. Readaptación deportiva.*

También en relación con la fuerza y como trabajarla de manera específica si eres corredor está la pliometría. El trabajo de pliometría va a tener una transferencia directa a nuestra capacidad de correr.



3. Diferente actividad, diferentes patrones de movimiento; Otra desadaptación típica tras un tiempo prolongado sin correr o nadar.

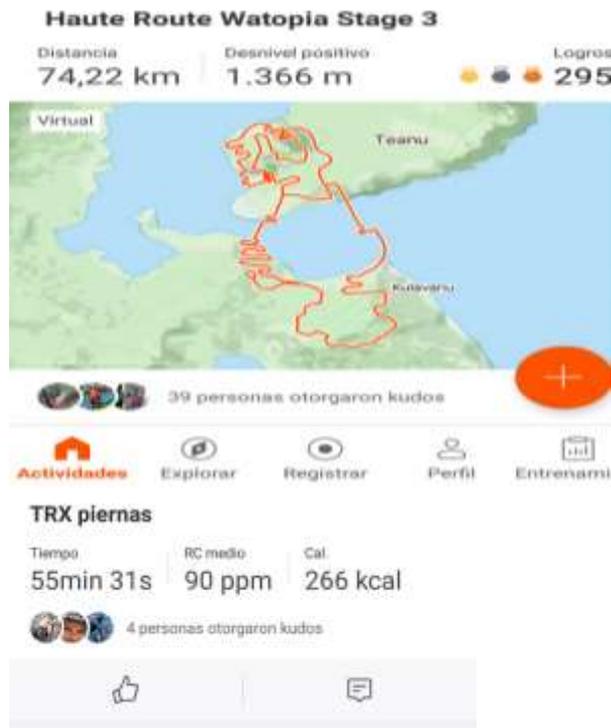
Vamos a experimentar esa desadaptación y déficit de activación en los músculos implicados en la carrera y la natación, que conlleva cambios en nuestros patrones de movimiento, y también que perdamos técnica y eficiencia.

Si hemos sustituido correr por la bicicleta, este cambio de actividad puede acabar provocando un déficit de movilidad tanto en flexores como en extensores de cadera (debido al rango de movimiento en el que se trabaja en la bicicleta) y un déficit de fuerza en la musculatura isquiosural y glútea que, para nosotros, los corredores es clave.



*Juan Miguel Fernández Riscos.
Fisioterapeuta Y Licenciado en CCAfyD.
Entrenador deportes de resistencia. Readaptación deportiva.*

Pero haber hecho rodillo es mejor que no hacer nada, pero que tener estos aspectos en cuenta para hacer un trabajo preventivo específico que hemos ido mandando durante estas semanas.



4. Desajuste nutricional. Vigila y valora cómo has llevado este confinamiento. Tal vez hayas cogido algo de peso.

Hay algunas personas que por ansiedad comen más. Es el momento de volver a tener un terreno bien abonado para nuestra vuelta al running.



5. Aspecto mental

No vamos a descubrir nada nuevo. Son tiempos difíciles y necesitamos salir a la calle y empezar a respirar. Sentir la sensación de libertad que nos da correr, la bici, nadar, y de hacerlo en compañía, pero...

¿Cuánto y cómo vamos a correr?



¿COMO DEBERIA HACERSE?

Activación aeróbica. Si tienes bici rodillo, no va a ser difícil para seguir manteniendo una base de trabajo aeróbico adecuada para tu deporte, dentro de la situación de confinamiento. Si eres corredor y estos días no te queda más remedio que utilizar una bicicleta estática o un rodillo para entrenar en casa, 2-3 sesiones semanales pueden ser suficientes para mantener tus adaptaciones cardiovasculares.

Si no tienes espacio para correr, ni una cinta, ni bicicleta se pueden utilizar las sesiones de alta intensidad (HIIT) dos veces a la semana para tener un estímulo metabólico.

Vamos a darte varias opciones para activar tu musculatura estas semanas de una manera más específica.

Fuerza no es solo fuerza, sino trabajo de fuerza, trabajo de pliometría y trabajo de sprint. Trabajar fuerza no es solamente trabajar con el peso corporal.



*Juan Miguel Fernández Riscos.
Fisioterapeuta Y Licenciado en CCAfyD.
Entrenador deportes de resistencia. Readaptación deportiva.*

Te adjuntamos varios circuitos de fuerza, pliometría, movilidad, etc., para paliar esa pérdida de fuerza. Junto a la rutina de fuerza, un trabajo de pliometría preparará tus estructuras para las cargas propias de la carrera (tejido conectivo). Terminar los días de fuerza varias series de aceleraciones desde 20-40 metros hasta 200 metros hará por mantener las adaptaciones durante esos días.



Vigila el peso y la alimentación especialmente esta semana próxima a las que nos vamos acercando a poder salir a la calle.
Te dejamos unos consejos para estos días muy básicos. (Recomendamos ponerte en manos de un especialista)

- Al reducir tu actividad debes ajustar tu consumo de CHO con el objetivo de evitar la ganancia de masa grasa.
- NO consumas ultra procesados y limita cereales refinados tipo pan, pasta y arroz
- Ahora bien, antes de entrenar prioriza productos como pan, pastas y arroces para entrenar con calidad.
- Fruta y verdura son alimentos esenciales a la hora de obtener un aporte adecuado de vitaminas y minerales
- Al reducir el consumo de CHO, incrementa el consumo de verduras en comida/cena, y el consumo de frutas de temporada en almuerzos y meriendas. Así, obtendrás una mayor saciedad, lo que te permitirá no pasarte de calorías.
- Ganar tejido muscular es un proceso complejo, pero perderlo es algo muy fácil
- Aumenta la proteína de calidad para proteger tu musculatura (carnes magras, pescados, lácteos y huevos)



*Juan Miguel Fernández Riscos.
Fisioterapeuta Y Licenciado en CCAFD.
Entrenador deportes de resistencia. Readaptación deportiva.*

- Intenta que, como mínimo, haya 3 ingestas diarias de proteína en tu dieta (desayuno, comida y cena)
- Las grasas son un elemento esencial a la hora de alcanzar tus requerimientos energéticos, por ello, asegura un consumo adecuado de grasas saludables (aceite de oliva virgen extra, frutos secos, pescados semigrasos y grasos, y lácteos enteros o semidesnatados)
- Con estos alimentos también obtendrás nutrientes clave como las vitaminas E y D
- Además, el alcohol afectará a la calidad de tu descanso y facilitará la pérdida de masa muscular.
- Prioriza el consumo de agua y, en caso de apetecerte un refresco, que sea zero
- Aunque el peso no es una referencia adecuada en deportistas, en una situación así puede valer para saber qué tal lo estás haciendo.
- Elige una mañana a la semana, y pésate siempre en ese día (control semanal).



El aspecto mental juega también un papel importante. Han sido unos días al límite en lo psicológico, ahora que lo peor parece que está pasando, ten en cuenta estos consejos generales para abordar tu vuelta sin caer en errores:

Todos estamos deseando volver a correr al aire libre, tenemos muchas ganas, pero también tenemos mucho tiempo por delante. **NO podemos retomarlos corriendo más de lo que corríamos antes de esta crisis, sobre todo las dos primeras semanas.**
No podemos recuperar todo el tiempo perdido en pocos días, sé honesto contigo mismo desde el principio.



*Juan Miguel Fernández Riscos.
Fisioterapeuta Y Licenciado en CCAFD.
Entrenador deportes de resistencia. Readaptación deportiva.*

No hay carreras en el horizonte, así que no hay prisa por volver al estado de forma en el que estabas justo antes de la competición que estabas preparando. Nos gusta pensar lo bien que estábamos justo antes de la cuarentena, pero ten en cuenta que volver a construir el corredor que eras es un proceso que lleva unas pocas semanas.

Cuando vuelvas a correr al aire libre, **disfruta de este “build up”** como le llaman los ingleses **corriendo por placer** a intensidades cómodas.



*Juan Miguel Fernández Riscos.
Fisioterapeuta Y Licenciado en CCAFyD.
Entrenador deportes de resistencia. Readaptación deportiva.*

En resumen.

En definitiva, tómate estos días como **una oportunidad para ser mejor corredor**, aunque paradójicamente, estés corriendo bastante menos de lo que te gustaría.

El enfoque de los corredores siempre está en el motor: más entrenamiento, más intensidad, más volumen... y dejamos de lado el chasis, el gran olvidado y el gran determinante en lesiones, y por lo tanto, en el rendimiento. Pocos momentos vas a vivir como este para hacer eso que suena tan bonito como trabajar para convertir en fortalezas tus debilidades.

Un trabajo de técnica de carrera adaptado a tus necesidades como corredor, un trabajo de fuerza específico para el tipo de carreras que realizas y el trabajo de prevención según los diversos déficits que tengas el corredor son variables que deberían formar una parte imprescindible de cualquier programa de entrenamiento para cualquier tipo de corredor, desde los más noveles hasta los más experimentados.

Pronto vamos a volver a tomar las calles, las pistas, las sendas... y en esta vuelta te vamos a ayudar a que no vuelvas a pasar tanto tiempo alejado de una de tus pasiones. No somos expertos en pandemias, pero sí en el tratamiento y la PREVENCIÓN de lesiones.

Estamos para ayudar a ser el mejor corredor que puedas ser, y no hablamos de tiempos, hablamos de construir un corredor sano, que entrena y compite con consistencia y que conoce cuando se está poniendo en riesgo, pero tiene las herramientas para no caer lesionado. Sé consistente, no te lesiones, así, cuando los busques, los tiempos van a llegar mucho más fácilmente.

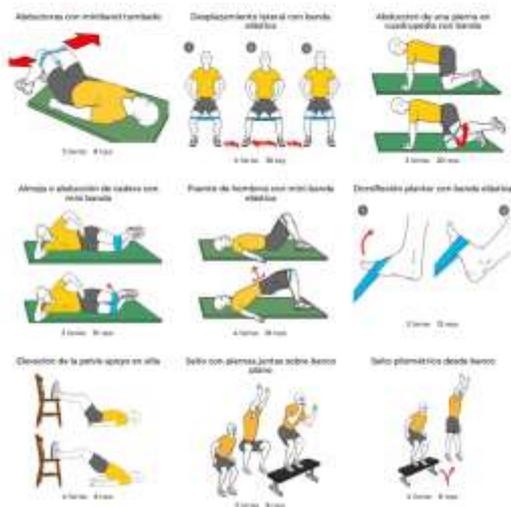


Archivos adjuntos.

TRABAJO DE PREVENCIÓN.

COMPLEMENTARIA

PREVENCIÓN



TRABAJO DE CORE.

1. ELEVACIÓN BRAZO-PIERNA CONTRALATERAL

18 Repet. / 3 Series / 30" entre series



2. PLANCHA FRONTAL

18 Repet. / 3 Series / 30" entre series



3. PLANCHA LATERAL

18 Repet. / 3 Series / 30" entre series



4. PLANCHA LATERAL CON ROTACIÓN DE TRONCO

18 Repet. / 3 Series / 30" entre series



5. PUENTE GLÚTEOS

18 Repet. / 3 Series / 30" entre series



6. PUENTE UNIPODAL GLÚTEO

18 Repet. / 3 Series / 30" entre series



FOAM.

1. AUTOMASAJE CARA ANTERIOR DEL MUSLO CON FOAM ROLLER

2 Repet. / 2 Series / 15" entre series / Tiempo: 30"



2. AUTOMASAJE CARA LATERAL DEL MUSLO CON FOAM ROLLER

2 Repet. / 2 Series / 15" entre series / Tiempo: 30"



3. AUTOMASAJE CARA POSTERIOR CADERA CON FOAM ROLLER

2 Repet. / 2 Series / 15" entre series / Tiempo: 30"



4. AUTOMASAJE CARA POSTERIOR DE LA PIERNA CON FOAM ROLLER

2 Repet. / 2 Series / 15" entre series / Tiempo: 30"



5. AUTOMASAJE LONGITUDINAL COLUMNA TORÁCICA CON FOAM ROLLER

2 Repet. / 2 Series / 15" entre series / Tiempo: 30"



6. AUTOMASAJE TENSOR DE LA FASCIA LATA CON FOAM ROLLER

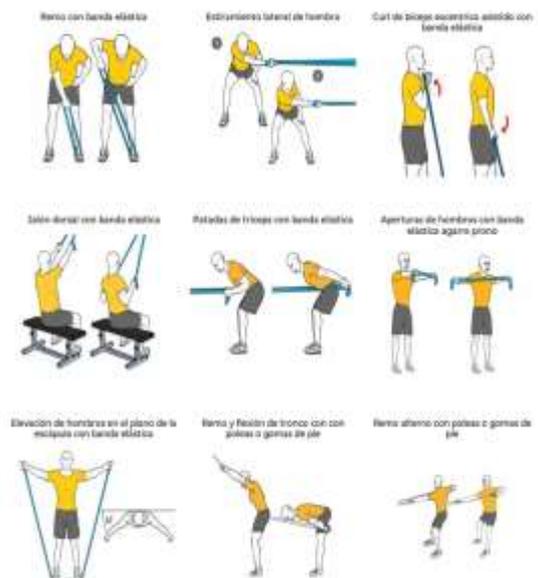
2 Repet. / 2 Series / 15" entre series / Tiempo: 30"



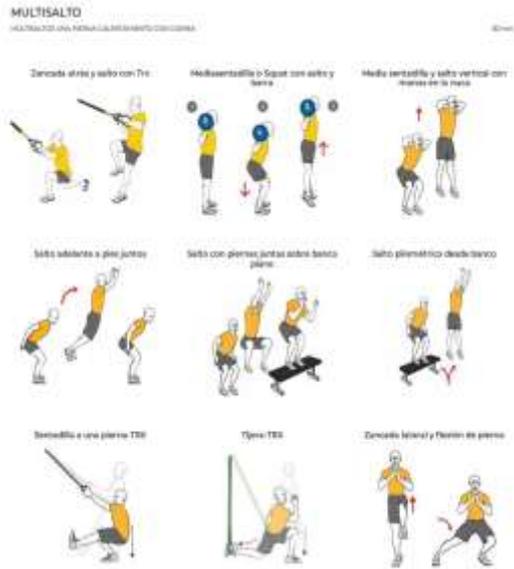
GOMAS NATACION.

GOMAS NATACION

DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS CON GOMAS NATACION



MULTISALTOS.



TRABAJO DE FUERZA.



PLIOMETRIA.



ESPECIFICO TEJ. CONECTIVO.

