

AUSTRAL FITNESS®

KINESIOLOGÍA
DESGARROS
MUSCULARES

MITOS
NIÑOS Y
PESAS

ENTRENAMIENTO
RUTINA
HIIT

NUTRICIÓN
CARBO-
HIDRATOS

SUPLEMENTOS
CREATINA:
¿MÁS FUERTE?

SALUD
DIABETES Y
SALUD



ÍNDICE

NUTRICIÓN:	"Carbohidratos y su importancia"	Pág. 4
SUPLEMENTOS:	"Creatina: ¿Más fuerte?"	Pág. 7
KINESIOLOGÍA:	"Desgarros musculares"	Pág. 8
MITOS:	"Niños y las pesas"	Pág. 11
SALUD:	"Diabetes y ejercicio"	Pág. 12
DEPORTE:	"Powerlifting"	Pág. 15
ENTRENAMIENTO:	"HIIT"	Pág. 19
APRENDE:	"Pérdida de grasa"	Pág. 20

NUTRICIÓN

CARBOHIDRATOS Y SU IMPORTANCIA EN EL MUNDO DEPORTIVO

Los carbohidratos son moléculas de azúcar, que junto a las proteínas y las grasas, forman los tres nutrientes principales que se encuentran en los alimentos. Al ser consumidas, y digeridas por

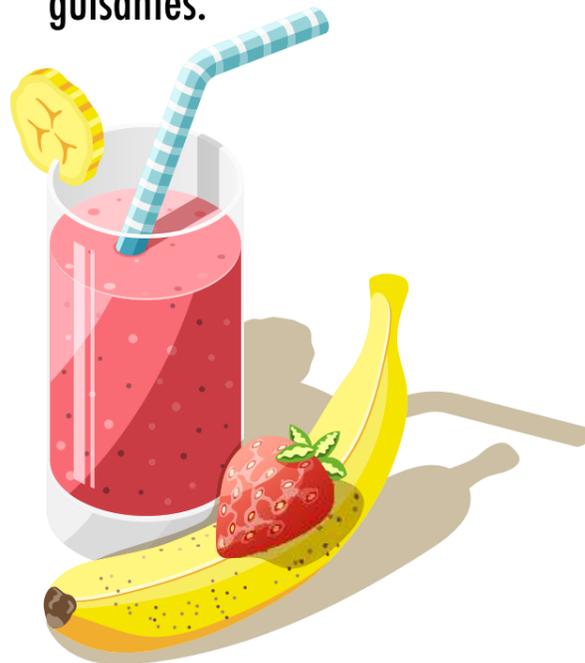
el cuerpo, pasan de carbohidratos a glucosa, la principal fuente de energía de las células, tejidos y órganos del cuerpo. Este compuesto puede usarse inmediatamente o almacenarse para su uso a posterior.

¿Qué alimentos contienen carbohidratos?

Los alimentos más comunes incluyen

- Granos: pan, pastas, cereales, arroz, entre otros.
- Frutas: manzanas, plátanos, bayas, mangos, melones, naranjas, etc.
- Lácteos: leche, yogurt y otros derivados.
- Legumbres: frijoles secos, lentejas y guisantes
- Bocadillos y dulces: pasteles, galletas, dulces y otros postres
- Jugos, refrescos, bebida de frutas,

- bebidas deportivas y bebidas energéticas con azúcar.
- Verduras con almidón: papas, maíz y guisantes.



¿CUÁNTO CONSUMIR?

La respuesta es sencilla, depende, ya que no hay una cantidad exacta de carbohidratos que las personas deban consumir. Esta cantidad puede variar, dependiendo de factores como su edad, sexo, salud y si está tratando de bajar o subir de peso. En promedio, las personas deben obtener del 45% al 65% de sus requerimientos energéticos de los carbohidratos cada día. En las etiquetas de información nutricional, el valor diario de carbohidratos totales es de 275 gramos por día. Esto se basa en una dieta diaria de 2,000 calorías. Su valor diario puede ser mayor o menor dependiendo de sus necesidades calóricas y de su salud.



SUPLEMENTOS

CREATINA: ¿TE VUELVE MÁS FUERTE?

Ésta molécula ha sido ampliamente estudiada por sus propiedades para mejorar el rendimiento en deportes de fuerza tales como el powerlifting, halterofilia y la calistenia.

Además de sus propiedades ergogénicas (i.e. potenciar) al rendimiento de fuerza, también hay estudios que han señalado que la suplementación con creatina puede estimular la resistencia muscular en deportes de resistencia como el ciclismo.

Otras líneas de investigación también señalan que con una sola dosis de creatina, se pueden mitigar los efectos de

la fatiga mental acumulada, de forma similar a los efectos de la cafeína. Más impresionante aún, algunos reportes sugieren que la suplementación con creatina puede tener efectos cognitivos positivos en adultos mayores, es decir, una disminución de los efectos negativos del envejecimiento en las habilidades mentales.

Pero... ¿Es seguro consumirlo? La verdad es que sí. Una reciente revisión sistemática (PMID= 31012130) concluyó que incluso a grandes dosis (aprox 20 g/ día) no pareciera haber un impacto negativo en la función renal en personas sanas de diversas edades.

Revisa nuestro contenido respecto a sus efectos en nuestro canal de YouTube.



ESCANÉAME

KINESIOLOGÍA

DESGARROS MUSCULARES

El desgarro muscular es una lesión con pequeñas fisuras de la fibra muscular y con hemorragias locales. Aparece en el transcurso de movimientos desproporcionados, por una coordinación deficiente de fuerza a la hora de realizar los movimientos y a través de una exigencia elevada. Los dolores van apareciendo poco a poco, o se hacen palpables des-

pués del esfuerzo. En los fallos de la función muscular, a veces en el esfuerzo intenso, se llega a un estado de dolor que obliga a la interrupción del esfuerzo. El desgarro muscular es una distensión grave que afecta normalmente a un haz de fibras. En los casos de mayor gravedad puede llegar a ser necesario una cirugía para reparar el daño.

CLASIFICACIÓN

- Distensión muscular (lesión grado I): Menos graves, cuando el músculo llega a su límite de elongación.
- Desgarro parcial (lesión grado II): El daño es más extenso, cuando el músculo supera su límite máximo de elongación, pero no se rompe por completo el músculo.
- Desgarro completo (lesión grado III): Muy graves, se compromete todo el vientre muscular, existiendo separación de los extremos.



Los desgarros musculares pueden producirse de 3 maneras.

- Como consecuencia de una contusión o golpe.
- Cuando el músculo es estirado más allá de su capacidad normal.

- Como consecuencia de una elongación brusca del músculo, generalmente producida por una contracción rápida y fuerte del mismo. Esta es la forma más común en la que suele producirse el desgarro muscular o rotura de fibras musculares.

¿CÓMO PREVENIRLO?

La mejor forma de prevenir un desgarro muscular pasa por tener una buena condición atlética, un buen balance muscular y, realizar un buen calentamiento antes de hacer ejercicio. A eso se suma, además, una buena alimentación e hidratación.



MITOS

NIÑOS Y PESAS

El levantamiento de pesas no es una actividad deportiva frecuente entre los niños/preadolescentes, cuando manifiestan intenciones de querer entrenar o inscribirse en un gimnasio para ejercitarse con pesas, es común escuchar frases como: “No es recomendable que entrenes con pesas porque no crecerás” o “Espera a desarrollarte para empezar con el gym”, siendo además de un mito, algo totalmente erróneo ya que sucede con su cuerpo todo lo contrario.

A pesar de los distintos estudios que avalan los múltiples beneficios que posee el entrenamiento de fuerza en la niñez y pubertad, todavía hay un grupo bastante numeroso de padres quienes piensan que el realizar este tipo de deportes retrasarán el crecimiento de sus hijos. Si hacen deporte de pesas con cargas livianas y con una buena planificación (guiado siempre por un profesional), acompañado por una nutritiva alimentación

y descanso, está comprobado que se estimulará el desarrollo del sistema muscular y óseo, además de prevenir lesiones.

El entrenamiento con carga (pesas) mejora notablemente el desarrollo mental y físico de toda persona, sin importar la edad o sexo. Algunos de los beneficios más importantes son:

- Mejor mineralización ósea.
- Desarrollo óptimo de sus músculos y articulaciones.
- Control de peso en niños obesos.
- Aumento de la fuerza en preadolescentes y adolescentes.
- Mejora en la postura.
- Reducción del riesgo de lesiones.
- Bienestar mental y mejora en autoestima.
- Mejora en fuerza, agilidad y psicomotricidad.

DIABETES Y EJERCICIO

El término diabetes hace referencia a un grupo de enfermedades metabólicas, en las cuales el páncreas no produce la hormona insulina, o el cuerpo no responde adecuadamente, lo que resulta en niveles altos de glucosa (azúcar) en la sangre.

Actualmente, es una epidemia que continúa aumentando con el tiempo. De los tipos que existen, la diabetes tipo 2 es más prevalente que la de tipo 1 y el riesgo a desarrollarla aumenta con la edad, la obesidad y la inactividad física.

El ejercicio y la alimentación equilibrada tienen efecto tanto agudo como a largo plazo en el manejo de la diabetes; la evidencia actual indica que el ejercicio

posprandial (después de las comidas) puede ayudar a reducir la hiperglicemia (azúcar elevada en sangre), previniendo así la progresión de la diabetes y las complicaciones asociadas. Aunque la intensidad óptima y el momento de inicio no están claros, el gasto de energía parece ser un factor importante. El Colegio Americano de Medicina Deportiva (ACSM) recomienda acumular 150 minutos de ejercicio cardiovascular de intensidad moderada o 60 minutos de ejercicio aeróbico de intensidad vigorosa por semana. También recomienda realizar de 2 a 3 días no consecutivos de entrenamiento muscular incluyendo todos los grupos musculares.



MEJOR CALIDAD DE VIDA

La hidratación es esencial para la termorregulación y la función cardiovascular en individuos activos, pero es particularmente importante para las personas con diabetes Tipo 1, ya que ayuda a mantener niveles óptimos de azúcar en sangre. Un niño o un adulto NUNCA debe hacer ejercicio si su glicemia capilar (azúcar) en sangre es de 250 mg / dL o más, por esto, es fundamental asesorarse con un nutricionista y especialistas en diabetes que programen su alimentación e hidratación (timing nutricional en el ejercicio), y que se considere llevar siempre consigo una identificación de alerta médica (Ej. Brazaletes).

Es importante que las personas con diabetes y quienes supervisan como profesionales del fitness, conozcan las recomendaciones y contraindicaciones específicas de la enfermedad, con el objeto de cumplir con las pautas actuales de ACSM y ADA (Asociación Americana de Diabetes).



DEPORTES

POWERLIFTING

El powerlifting, también conocido como levantamiento de fuerza, es una disciplina enfocada a mejorar la fuerza máxima, que consiste en levantar el mayor peso posible en tres ejercicios diferentes, los cuales son fundamentales y obligatorios en cualquier rutina de cualquier persona que realice entrenamientos con cargas, sean cual sean sus objetivos.

En el ámbito deportivo, las primeras competencias de levantamiento de potencia modernas comenzaron en la década de 1960, tanto para hombres como para mujeres. En estas son 3 intentos por levantamiento, los cuales se dan en el siguiente orden: senta-

dilla, press de banca y peso muerto. El levantamiento más pesado y válido de cada uno de los 3 ejercicios se suma, dando como resultado al competidor ganador, generalmente por fuerza absoluta y en algunos casos por fuerza relativa. Cabe señalar que igual existen algunas modalidades donde se puede participar sólo haciendo 1 o 2 de los 3 movimientos.

Una gran ventaja de practicar powerlifting, es que todos los movimientos tienen una gran transferencia, ya sea a otros deportes e incluso a artes marciales.

Conoce la ejecución de cada uno de estos levantamientos en nuestro sitio web.



ESCANÉAME

DEPORTES

3 EJERCICIOS, 1 REPETICIÓN

En el powerlifting, el elemento central es la especialización del movimiento, sin embargo, no se trata de cualquier ejercicio con pesas, ya que son tres los ejercicios que dominan este deporte, reduciéndose a la repetición máxima que cada atleta es capaz de realizar en estos movimientos

SENTADILLA

Ejercicio en el que predomina la flexo-extensión de cadera y rodilla en el que la zona media (core) se ve solicitado en grandes proporciones como estabilizador principal del gesto técnico.

La sentadilla por sí solo corresponde a uno de los patrones de movimientos más fundamentales que se relacionan con el movimiento humano, puesto que se ve demandado en actividades cotidianas como pueden ser el sentarse y pararse de una silla, subir escaleras o simplemente agacharnos a recoger algo pesado del suelo.



PRESS BANCA

Ejercicio de tren superior basado en el movimiento de empuje horizontal, donde la activación de los pectorales, deltoides y tríceps, será fundamental para este elemento. Pies apoyados firmemente en el suelo, glúteos tocando el banco, hombros en retracción escapular y mirada fija al techo.



PESO MUERTO

Ejercicio dominante de la cadena posterior del cuerpo, donde la actividad de los extensores de cadera es clave para la correcta realización de este movimiento. No olvidar que la postura es fundamental para evitar lesiones en este ejercicio.



ENTRENAMIENTO

HIIT: ¿EN QUÉ CONSISTE?

HIIT por sus siglas en inglés ("high intensity interval training") o entrenamiento de intervalos de alta intensidad, es uno de los tantos métodos que puedes incluir en tus entrenamientos.

Es muy utilizado para fases de reducción de grasa y para mejoras en rendimiento deportivo. Consiste en hacer intervalos intensos (al 85% o más de tu frecuencia cardíaca máxima) e intervalos de descansos activos.

Un ejemplo conocido son los TABATA, donde haces 20'' de ejercicio y 10'' de recuperación por 4'. Eliges ejercicios que te permitan trabajar a alta intensidad durante los intervalos de 20s''.

Otro ejemplo de HIIT podría ser corriendo, realizar un sprint a velocidad máxima durante 10- 20''

y 30-60'' de recuperación trotando suavemente o caminando (los tiempos se pueden organizar de muchas maneras diferentes)

Algunos de sus beneficios son:

- Mejora la función cardíaca
- Mejora la resistencia a la insulina
- Mejora el volumen de oxígeno
- Mejora las capacidades aeróbica y anaeróbica
- El gasto calórico se eleva durante y después del entrenamiento
- Fortalece tu musculatura

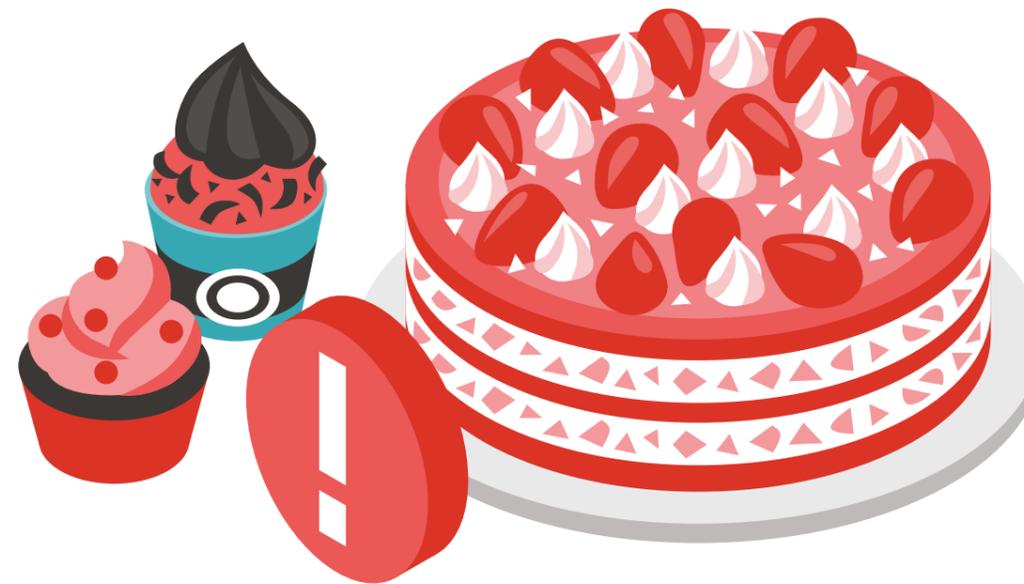
Los beneficios son muchos para un entrenamiento que dura tan poco tiempo. OJO! No todos pueden incluirlo en sus rutinas, si no estás adaptado a un trabajo de alta intensidad, te recomendamos que lo pruebes bajo la supervisión de un entrenador certificado.

APRENDE

PÉRDIDA DE GRASA

Es natural que toda persona que desea bajar de peso quiera hacerlo rápidamente. Sin embargo, la evidencia demuestra que las personas que bajan de peso en forma gradual y constante (entre 1 y 2 libras por semana) logran mejores resultados en no volver a recuperarlo. Bajar de peso en forma saludable no se trata solamente de seguir una dieta o programa. Es llevar un estilo de vida estable que incluya cambios a largo plazo en la alimentación diaria y los hábitos de ejercicio. Para bajar de peso, usted debe gastar más calorías de las que consume. Como una libra equivale a 3,500 calorías, necesitará reducir su consumo calórico en 500-1000 calorías por día para perder entre 1 y 2 libras (i.e. de medio a un kilogramo) por semana. Una vez que logra llegar a un peso

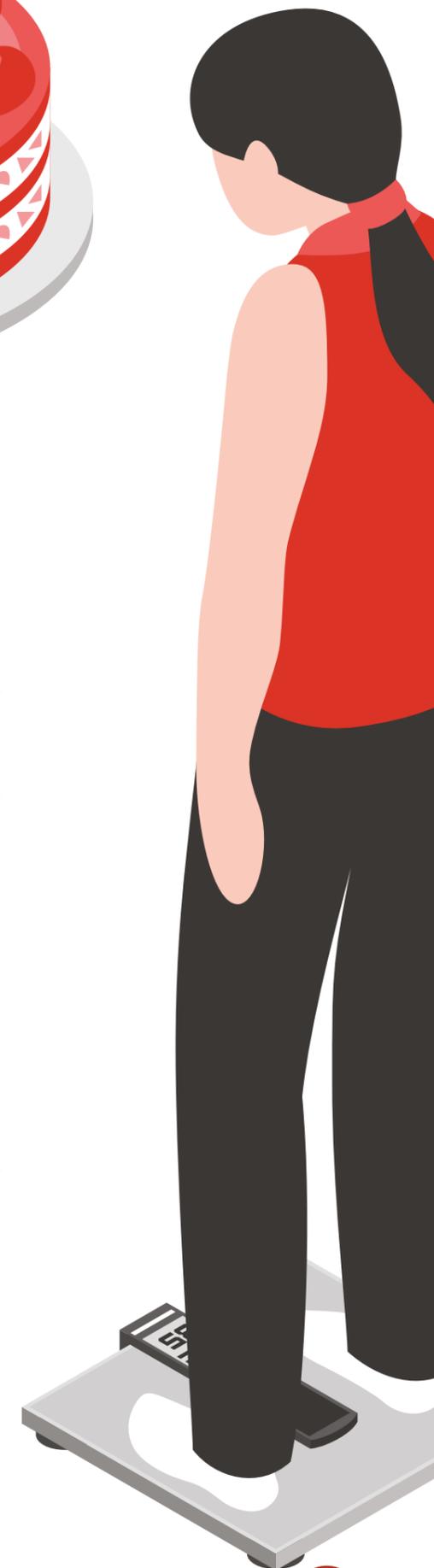
saludable, usted tendrá menos probabilidades de recuperar el peso perdido a largo plazo, mientras siga una alimentación saludable y realice actividad física la mayoría de los días de la semana (entre 60 a 90 minutos de intensidad moderada). Bajar de peso no es sencillo, y requiere compromiso. Pero si usted está listo para empezar, le ofrecemos una guía paso a paso para ayudarlo a recorrer el camino hacia la pérdida de peso y un mejor estado de salud. La buena noticia es que no importa cuál sea su objetivo para bajar de peso, aunque baje una modesta cantidad, como entre un 5 al 10% del total de su peso corporal, es probable que tenga resultados beneficiosos para su salud, como mejoras en la presión arterial, el colesterol y la glucosa sanguínea.



MÁS QUE SÓLO UN OBJETIVO

Aunque el objetivo general parezca enorme, véalo como un camino a recorrer más que como un destino final. Usted podrá adquirir nuevos hábitos de alimentación y actividad física que le ayudarán a llevar una vida más saludable. Estas nuevas costumbres pueden ayudarte a no recuperar el peso perdido con el paso del tiempo. Además de mejorar su salud y no recuperar el peso perdido, probablemente mejorará

su vida de diferentes maneras. Por ejemplo, un estudio que incluyó a los participantes del Registro Nacional de Control del Peso reveló que quienes perdieron una cantidad significativa de peso y no lo recuperaron, reportaron mejoras no solo en cuanto a su salud física, sino que además en su nivel de energía, movilidad física, estado de ánimo general y autoestima.





TOMO ANTERIOR EDICIÓN AGOSTO

- LESIONES COMUNES
- SUPLEMENTO: CAFEÍNA
- PROTEÍNAS Y DEPORTE
- COVID-19
- MUJERES Y PESAS
- RUTINA PARA HACER EN CASA



PROXIMAMENTE EDICIÓN OCTUBRE

- GRASAS
- SUPLEMENTO: PROTEÍNA
- KARATE-DO
- HIPERTENSIÓN Y EJERCICIO
- SUEÑO Y DESCANSO
- RUTINA EMPUJE/TRACCIÓN

¡Y MUCHOS TEMAS MÁS!

ENTRENAMIENTO ONLINE — GRATUITO —

¿Estás en tu casa deseando sacar a la luz tu mejor versión? ¡No es problema! Únete a nuestro taller de acondicionamiento físico ONLINE y comienza a progresar junto a nuestros profesionales desde la comodidad de tu casa.
¡No te quedes fuera!



ESCANÉAME

¿TE GUSTARÍA QUE ABORDÁRAMOS ALGÚN TEMA EN ESPECIAL?

Sólo escríbenos al correo revista@australfitness.cl y lo revisaremos a la brevedad.



TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS ©



Austral Fitness



@australfitness



Austral Fitness



(+56) 61 228 9020