

AUSTRAL FITNESS®

SALUD
**HIPERTENSIÓN
Y EJERCICIO**

APRENDE
**SUEÑO Y
DESCANSO**

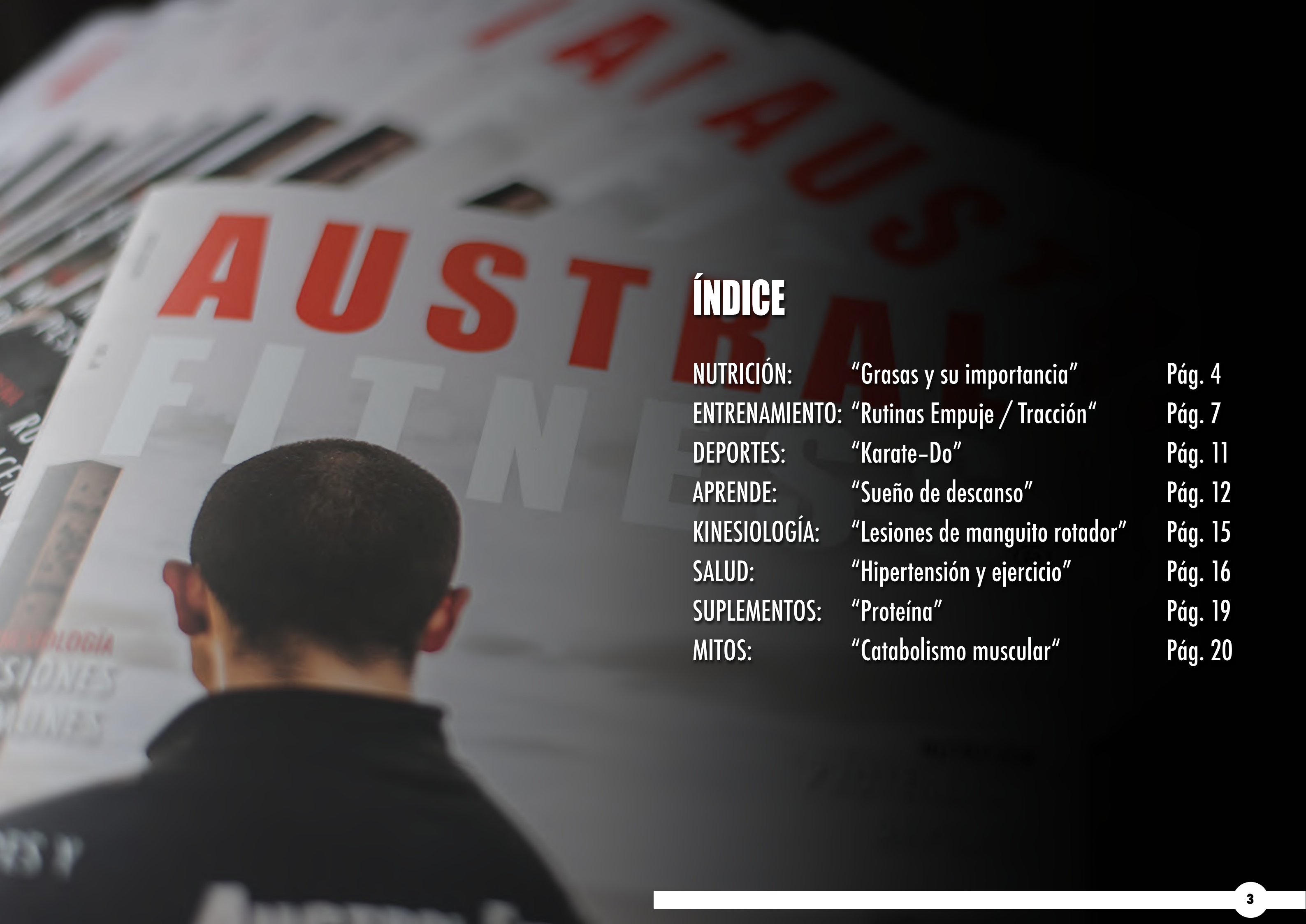
ENTRENAMIENTO
**RUTINA
EMPUJE/TRACCIÓN**

DEPORTE
KARATE-DO

SUPLEMENTOS
PROTEÍNA

NUTRICIÓN
GRASAS





ÍNDICE

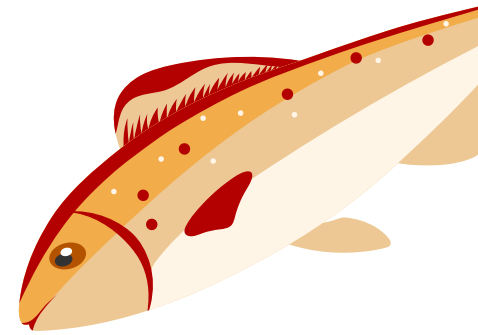
NUTRICIÓN:	"Grasas y su importancia"	Pág. 4
ENTRENAMIENTO:	"Rutinas Empuje / Tracción"	Pág. 7
DEPORTES:	"Karate-Do"	Pág. 11
APRENDE:	"Sueño de descanso"	Pág. 12
KINESIOLOGÍA:	"Lesiones de manguito rotador"	Pág. 15
SALUD:	"Hipertensión y ejercicio"	Pág. 16
SUPLEMENTOS:	"Proteína"	Pág. 19
MITOS:	"Catabolismo muscular"	Pág. 20

NUTRICIÓN

GRASAS Y SU IMPORTANCIA EN EL MUNDO DEPORTIVO

Las grasas son un tipo de macronutriente que se obtiene a través de los alimentos que la contienen. Es esencial el consumo de grasas, aunque también es dañino comer demasiado. Energéticamente aportan 9 Kcal. por gramo, más del doble que los demás nutrientes. Si la ingesta de grasas supe-

ra las necesidades diarias, se almacenan directamente en el tejido adiposo en forma de triglicéridos. Estructuralmente el colesterol forma parte de las membranas a nivel celular y es precursor de hormonas, ácidos biliares y vitamina D.



¿PERO, POR QUÉ?

Por ejemplo, durante el ejercicio, el cuerpo utiliza los carbohidratos que se consumen hasta cierto momento, pero después de aproximadamente 20 minutos, el ejercicio depende entonces de la energía provenientes de la grasa para continuar. Por su estructura química, las grasas se dividen en saturadas (de origen animal que aumentan el colesterol), monoinsaturadas (aceite de oliva, soya, frutos secos); poliinsaturadas (de origen vegetal semillas,

pescados y mariscos ricos en omega 3 y 6) y ácidos grasos TRANS consideradas "no saludables", se recomienda reducir al mínimo el consumo (productos industrializados como margarina, pastelería). La grasa también ayuda a absorber un grupo de vitaminas importantes llamadas liposolubles como son las vitaminas A, D, E y K, y a su vez desde el punto de vista corporal, nos sirve como un "aislante térmico": para ayudar al cuerpo a mantenerlo caliente.

ENTRENAMIENTO

RUTINAS: EMPUJE Y TRACCIÓN

Utilizadas por deportistas para dividir el entrenamiento de cuerpo completo en dos días, considerando en una sesión de “empuje” ejercicios tales como sentadillas, extensión de rodilla, estocadas, press de banca, etc; y en los días de “tracción” o “hale” realizaremos ejercicios como peso muerto, flexión de rodilla, dominadas, estocada hacia atrás, entre muchas otras. En resumidas cuentas, en las sesiones de empuje alejamos el peso de nuestro cuerpo (mayormente involucran hombros, pecho, tríceps) y el tracción lo atraemos (espalda, bíceps, etc). En esta rutina se suelen combinar

movimientos de empuje de torso con movimientos de tracción de pierna en un día y en otros realizaremos movimientos de tracción de torso con empuje de piernas, ya que a mayor frecuencia de trabajo, más fácilmente podremos distribuir el volumen de entrenamiento a lo largo de la semana. Lo más habitual es realizar dos sesiones semanales de cada segmento, tres veces a la semana, consiguiendo un entrenamiento en frecuencia 3 (i.e. Entrenamos cada grupo muscular tres veces dentro de una semana). Algunas ventajas son: máximo estímulo en fibras, descanso adecuado, mayor quema de grasa, entre otras.

ENTRENAMIENTO

CONSEJOS PARA IMPLEMENTARLO

Si bien las rutinas de empuje y tracción son una excelente opción de cara a mejorar la distribución del volumen de entrenamiento, es clave entender que esta división tiene que responder a objetivos específicos del deportista. Esto quiere decir, que las ondulaciones en la carga de entrenamiento deben estar orientadas a optimizar y a

modular la recuperación del deportista, buscando que este sea capaz de manejar tolerancia al entrenamiento. También hay que entender que una correcta planificación de los parámetros que se asocian a una correcta sobrecarga serán determinantes a la hora de buscar un óptimo desarrollo muscular orientado a la fuerza y/o hipertrofia.

EJEMPLOS DE PROGRAMACIÓN

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	EM	TR	—	EM	TR	—	—
2	EM	TR	EM	TR	EM	TR	—
	EM	EMPUJE					
	TR	TRACCIÓN					
	—	DESCANSO					



FRECUENCIA DE ENTRENAMIENTO

La frecuencia de entrenamiento en este tipo de rutinas estará determinada principalmente, por el volumen de entrenamiento que se quiera adosar a la planificación de entrenamiento, ya que, atletas que tengan mucha más experiencia podrán soportar y

adaptarse mejor a cargas de entrenamiento más elevadas, lo que hace idóneo en estos casos aumentar la frecuencia de entrenamiento, el cual nos ayuda a mejorar la distribución de la fatiga de manera más uniforme.

¿PARA QUIÉN VA DIRIGIDO?

Este tipo de rutinas puede estar orientado a todo tipo de atletas, siempre y cuando se resguarden principios de especificidad (i.e. adaptarlo de acuerdo a las necesidades individuales) del deportista, junto con cuidar los procesos de adaptación, ya que al final, es un modelo diferente de modular y de dosificar el entrenamiento deportivo.





DEPORTES

KARATE-DO

Cuando hablamos de deporte, nos referimos a cualquier actividad física que nos proporcione una mejora en la salud o mero entretenimiento con su práctica. De las disciplinas que existen, hay una categoría que se aparta un poco de la definición, las artes marciales, las cuales no tienen un fin netamente deportivo, sino filosófico y práctico.

Entre estas disciplinas, encontramos al Karate-do, un arte marcial de origen okinawense, muy identificado con la cultura japonesa, con adeptos en todo el mundo. El Karate es muy conocido en la cultura popular debido los medios, revistas, películas, entre otros, siendo la isla de Okinawa, la sede de los principales exponentes, y cuna del karate-do. El término "Karate-do", se traduce a "camino de la mano vacía".

Este arte consiste en una disciplina defensiva cuerpo a cuerpo, que emplea bloqueos, golpes de puño, patadas, luxaciones articulares, lucha en suelo, derribes, entre otras técnicas, buscando salvaguardar la integridad física del practicante en caso de peligro.

Para ello, los karatekas pasan por un arduo entrenamiento físico y técnico, desde ejercicios con el peso corporal, posiciones de pies, flexiones de brazos, sentadillas, abdominales y ejercicios con pesas tradicionales, todo acompañado por una serie de máximas filosóficas que incitan a la autodefensa.

Si buscas una forma de ejercitarte que te permita adquirir disciplina, seguridad, además de fortaleza física y mental, puede ser que el karate-do sea tu camino a seguir.

SUEÑO Y DESCANSO

APRENDE

Acorde con nuestro reloj biológico (dormimos de 'forma natural' durante el periodo nocturno y sin luz), un sueño suficiente y reparador tiene innumerables ventajas para nuestro cuerpo que, unido a una rutina de ejercicio y una alimentación saludable, se reflejan tanto por dentro como por fuera. Algunas ventajas de dormir 8 horas al día:

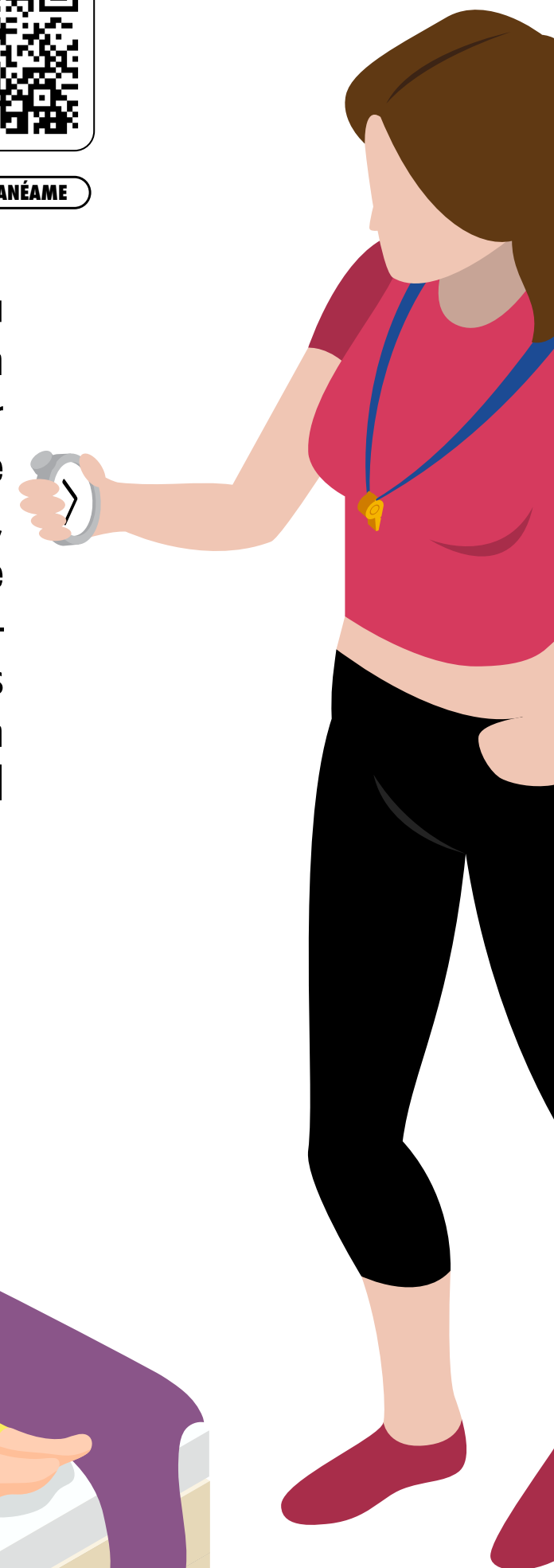
- Dieta: ayuda a sentir menos apetito durante el día, ya que el estrés o la falta de descanso provocan una mayor producción de ghrelina, una hormona que se produce en el estómago y cuya función es informar al cerebro que debe alimentarse.

- Funciones cerebrales: nuestro cerebro necesita horas de 'desconexión' para poder procesar todos los datos acumulados durante el día. Un sueño suficiente y en buenas condiciones potencia nuestra capacidad de retentiva al despertar y ayuda a mejorar los procesos sinápticos y racionales.
- Deporte: Un descanso apropiado favorece el aprendizaje motor y la adquisición de una mejor técnica en el caso de atletas que inician en una nueva práctica deportiva, e incluso en aquellos atletas que tienen años de experiencia.

PREVIENE LESIONES



Un descanso apropiado se relaciona con una mejor reparación muscular en comparación con una persona que ha dormido una menor cantidad de horas. Esto está mediado en parte por el eje hipotalámico-hipofisario-adrenal, que es responsable de que manifestemos de forma física el estrés y la restricción de sueño, favoreciendo la liberación de hormonas que perjudican la recuperación muscular en deportistas, disminuyendo la reparación del cuerpo después de entrenar.



KINESIOLOGÍA

LESIONES DEL MANGUITO ROTADOR

El manguito rotador consta de 4 unidades de tendones musculares que estabilizan la cabeza humeral dentro de la articulación del hombro y ayudan a mover la extremidad superior. Los tendones de los músculos supraespinoso, infraespinoso, redondo menor y subescapular son los que forman el manguito de los rotadores.

Las lesiones del manguito de los rotadores ocurren con mayor frecuencia en personas que realizan repetidamente movimientos generales en sus trabajos o deportes. Algunos ejemplos incluyen a los pintores, los carpinteros y los deportes que utilicen movimientos del brazo por sobre la cabeza. El riesgo de sufrir una lesión del manguito de los rotadores también aumenta con la edad.

La lesión del manguito rotador representa una de las causas principales de dolor y limitación del hombro. La incidencia aumenta con la edad. Aproximadamente el 54% de los adultos mayores de 60 años

presentan una degeneración de los tendones del manguito rotador, lo que no significa que van a generar síntomas. Una gran parte de la población tiene una degeneración de los tendones del manguito rotador sin presentar síntomas.

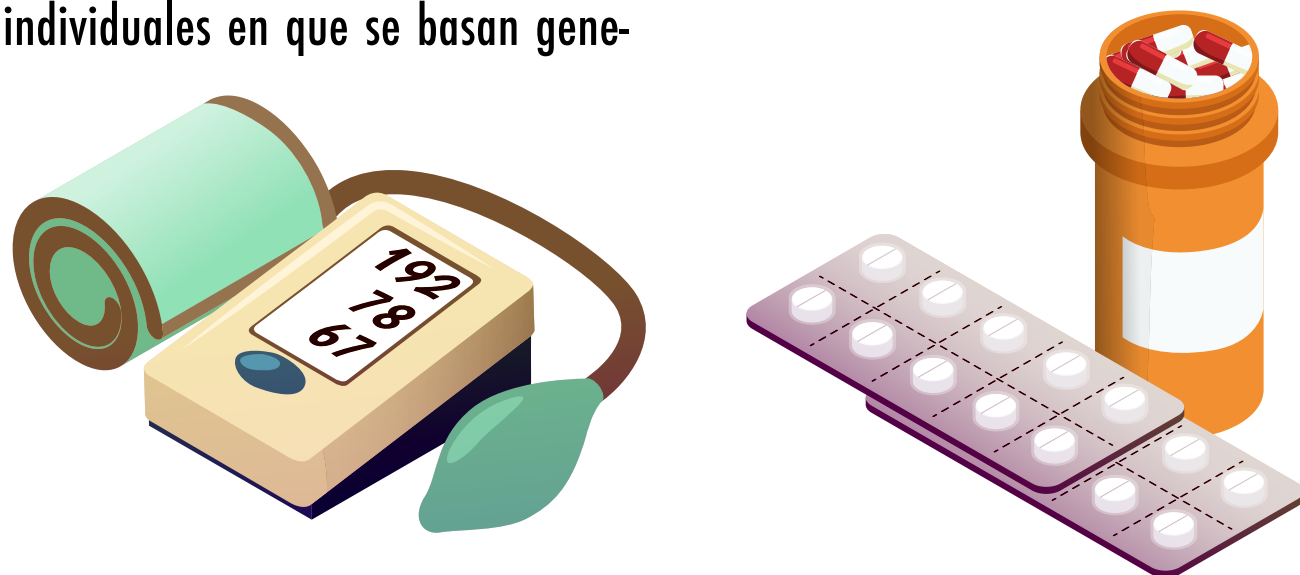
El dolor con actividad por encima de la cabeza, que se localiza en la región deltoidea, debilidad y la pérdida del rango de movimiento activo del hombro se encuentran entre los síntomas de presentación más comunes. Las opciones de tratamiento dependen de la extensión de la lesión y los síntomas del paciente, y pueden variar desde fisioterapia hasta reparación quirúrgica.

El objetivo de la rehabilitación kinésica está enfocada en una disminución del dolor, mantenimiento de los rangos de movimiento del hombro y el fortalecimiento de los músculos del complejo glenohumeral y escapulotorácico.

HIPERTENSIÓN Y EJERCICIO

La hipertensión es el factor de riesgo de enfermedades cardiovasculares más común, costoso y prevenible. Numerosas organizaciones y comités internacionales recomiendan el ejercicio como terapia inicial para prevenir, tratar y controlar la hipertensión. Sin embargo, estas recomendaciones difieren en los componentes del principio de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de prescripción de ejercicio; las pruebas en que se basan son sólo de calidad metodológica justa; y los estudios individuales en que se basan gene-

ralmente no incluyen a personas con hipertensión, que son algunas de las limitaciones de esta literatura. El ejercicio aeróbico baja la presión arterial de 5-7 mmHg entre los adultos con hipertensión. Idealmente, se recomienda una combinación de 30 minutos o más por día de ejercicio aeróbico de intensidad moderada en la mayoría, preferiblemente todos los días de la semana y ejercicio de resistencia dinámica de 2 a 3 días por semana para totalizar 150 minutos o más de ejercicio por semana.



RECOMENDACIONES

Frecuencia:

Ejercicio aeróbico en la mayoría de los casos, preferiblemente todos los días de la semana y ejercicio de resistencia dinámica en 2 o 3 días de la misma semana.

Intensidad:

Ejercicio aeróbico de intensidad moderada (es decir, 40 a <60 % de VO₂máx. o reserva de HR; 11-13 calificación del esfuerzo percibido [RPE] en la Escala de Borg 6-20) y ejercicio de resistencia dinámica de intensidad moderada (60 a 80 % una repetición máxima [1-RM]).

Duración:

El ejercicio aeróbico debe realizarse durante 30 a 60 minutos por día que sean continuos o acumulados. El ejercicio de resistencia dinámica debe consistir en dos o tres series de 10 a 12 repeticiones para 8 a 10 ejercicios dirigidos a los principales grupos musculares de la parte superior e inferior del cuerpo. La duración del ejercicio debe ser de 150 minutos o más por semana.

SUPLEMENTOS

PROTEÍNA COMO ALIADO

El consumo de proteína es imprescindible para que se den a lugar adaptaciones óptimas, como mejora de la fuerza, hipertrofia muscular así como para una correcta recuperación deportiva entre sesiones. Es debido a esto, que su consumo varía en torno a los requerimientos que el deportista tiene, cosa que está influido por la experiencia deportiva, periodo de la planificación que se esté llevando a cabo, consumo energético alterado, patologías de base, etc.

Sabiendo que una ingesta óptima de proteínas tiene efectos tan beneficiosos en el ámbito deportivo, ¿por qué no simplemente consumimos lo necesario por parte de los alimentos? La respuesta no es tan simple; muchas veces el deportista no puede suplir sus requerimientos por parte de la alimentación, ya sea por que no es adepto a consumir grandes canti-

dades de comida, que no tenga el dinero para costear una alimentación alta en proteína o simplemente porque el deportista no tiene tiempo dentro del día para prepararse un plato de comida protéico. Es ahí cuando debemos pensar en la suplementación con proteína, es decir, cuando necesitamos "suplementar" una carencia que no podemos suplir con la alimentación, sea cual fuese el motivo. El consumo en específico de proteína varía enormemente dependiendo de las características del deporte y el deportista, pero en general, se acepta que la gran mayoría de deportistas necesitará entre 1.6 a 2.2 gramos de proteína por kilogramo de peso. A pesar de esto, la prescripción específica debiera realizarla un/a especialista en suplementación deportiva que entienda como varían los requerimientos nutricionales del deportista con la práctica deportiva y en el diario vivir.



ESCANÉAME

MITOS

CATABOLISMO MUSCULAR

El catabolismo muscular es la pérdida de masa muscular y ocurre cuando nuestro organismo empieza a nutrirse de sus propios tejidos iniciando un proceso de destrucción muscular. Existen varias razones por las cuales se puede perder masa muscular o simplemente tener un estancamiento cuando se está haciendo ejercicio, la más común es debido a la alimentación (baja en calorías y/o pobre en proteínas). Algunas consideraciones que también influyen de manera fisiológica son: el

sedentarismo, el envejecimiento, la obesidad, la diabetes, algunos fármacos y muchas otras patologías generan sustancialmente pérdida de fibras musculares; No estimular el trabajo de fuerza pensando que puede causar daño y creyendo que, cuando se justifica, el uso de suplementos en base a proteínas puede causar daño renal en personas sanas o aquellas que justificadamente la requieran y que cuenten con alguna patología asociada pensando que les causará daño.



PERO... ¿Y LAS PROTEÍNAS?

Se sugiere que la ingesta de proteínas de alta calidad como aquellas derivadas de huevos, pescados, carnes magras, legumbres, soya, arveja, suero de leche, entre otras, en el rango de 1.2-1.6 g /kg día, de manera de obtener un estado de salud óptimo en adultos. Investigadores refieren como

advertencia que no hay evidencia que apoye que mayores ingestas de proteínas conduce a insuficiencia renal y que textualmente que “las declaraciones que relacionan un declive en la función renal con el consumo de una dieta con mayor contenido proteínico se basan en creencias y no en pruebas”.

HABLEMOS



TOMO ANTERIOR EDICIÓN SEPTIEMBRE

- CARBOHIDRATOS
- ADOLESCENTES Y PESAS
- CREATINA: ¿MÁS FUERTE?
- DESGARROS MUSCULARES
- DIABETES Y EJERCICIO
- HIIT

¡Y MUCHOS TEMAS MÁS!



PRÓXIMAMENTE EDICIÓN NOVIEMBRE

- HIDRATACIÓN
- EMBARAZO Y EJERCICIO
- MELATONINA
- TIPS PARA DOMINADAS
- RUNNING
- RUTINA TORSO/PIERNA

¡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.

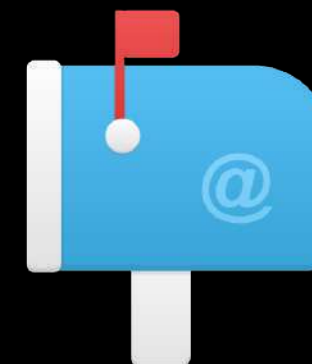
¡No te quedes fuera!



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