NOVIEMBRE 2020
Nº 004

AUSTRAL FITNESS®

SALUD
EMBARAZO Y EJERCICIO

APRENDE
TIPS PARA DOMINADAS

ENTRENAMIENTO
RUTINA TORSO/PIERNA

DEPORTE
RUNNING

SUPLEMENTOS
MELATONINA

NUTRICIÓN
HIDRATACIÓN

WWW.AUSTRALFITNESS.CL

ESCANÉAME

ÍNDICE

ENTRENAMIENTO:	“Rutina Torso / Pierna”	Pág. 4
NUTRICIÓN:	“Hidratación“	Pág. 7
KINESIOLOGÍA:	“Peso muerto y dolor lumbar”	Pág. 11
SUPLEMENTOS:	“Melatonina”	Pág. 12
DEPORTES:	“Running”	Pág. 15
APRENDE:	“Tips para dominadas”	Pág. 16
SALUD:	“Embarazo y ejercicio”	Pág. 19
MITOS:	“Sentadilla profunda y rodillas“	Pág. 20

ENTRENAMIENTO

RUTINA TORSO / PIERNA

Los microciclos de entrenamiento que consideren la modalidad de torso pierna se benefician de esta repartición ya que ofrece la cualidad de involucrar mayor carga de entrenamiento, perfecto para atletas más experimentados.

Como elemento de organización de rutinas abarcarán y dividirán el cuerpo en dos hemisferios:

1) Torso, considerando este como los grupos musculares que utilizan los brazos mediante movimientos complejos en los músculos que se insertan en el hombro, pudiendo aplicarse movimientos de tracción y empuje en un plano tanto horizontal como vertical estimulando de esta forma pecho, espalda, hombro y brazos.

2) Pierna, para esta sección del entrenamiento se tendrá en cuenta las piernas como un conjunto de movimientos complejos que pueden ser dominantes de cadena posterior o anterior utilizando elementos como el peso muerto, sentadillas, zancadas e incluso ejercicios que involucren a la zona abdominal ya que potencia cualidades transferibles a las piernas como estabilidad pélvica y lumbosacra.

¿QUIÉN PUEDE HACERLO?

Estas rutinas pueden ser realizadas por lo común en frecuencia dos separando la rutina en algo similar a lo siguiente: lunes torso, martes pierna, miércoles descanso, jueves torso, viernes pierna, sábado y domingo descanso, aunque este tipo de ordenamiento variará de acuerdo a las necesidades del atleta, tolerancia a la carga de entrenamiento, capacidad de recuperación, fortalezas y debilidades.

NUTRICIÓN

HIDRATACIÓN Y SU ROL EN EL DEPORTE

Los requerimientos de líquidos varían en las distintas etapas del ciclo vital, dependerá de las condiciones ambientales, tipo de entrenamiento, entre otros factores. El agua corporal mantiene el volumen sanguíneo, regula la temperatura corporal y participa en las contracciones musculares sobre todo en tipos de deporte continuo como ciclismo, running, etc. El equilibrio hídrico del cuerpo se mantiene cuando la salida de líquidos es igual a la entrada de los mismos. Por otro lado, se pierde una cantidad determinada de agua por las heces, por la respiración, la transpiración llamadas "pérdidas insensibles".

PARA MÁS INFORMACIÓN
ESCANEA EL CÓDIGO QR

ESCANÉAME

NUTRICIÓN

DESHIDRATACIÓN

Una pérdida de sudor (principalmente pérdida de sodio) equivalente al 2% del peso corporal provoca una notable disminución del rendimiento físico y mental. Las pérdidas del 5% o más del peso corporal durante las actividades físicas pueden disminuir la capacidad de trabajo en aproximadamente un 30% e incluso aumentan el riesgo de náuseas, diarreas, vómitos y problemas gastrointestinales. Un método práctico para evaluar su estado o equilibrio de hidratación incluye una combinación de medir el peso corporal y evaluar que el color de la orina que no se esté demasiado oscuro, debe siempre estar claro. La tasa de sudoración es una estimación de la cantidad de líquido a ingerir para compensar las pérdidas del mismo, pesarse antes del ejercicio bajo las mismas condiciones de indumentaria y pesarse después, la diferencia que se genere en peso es la cantidad a líquido para reponer, si se bebió algún líquido durante la actividad contabilizarlo para no sobre hidratarse.

¿CÓMO APLICARLO?

Para ejercicios de más de 90 minutos se aconseja una hidratación continua que fluctúe entre 90 a 250ml cada 10 a 20 minutos con bebidas isotónicas, con aportes de electrolitos y carbohidratos. Para ejercicio menor a ese tiempo la recomendación es agua y también obtener líquidos de los alimentos que aportan un % de humedad que incluyen la hidratación como frutas, verduras, y líquidos como café y té pero con ingestas “moderadas”, ya que, su exceso puede provocar lo contrario.

KINESIOLOGÍA

PESO MUERTO Y DOLOR LUMBAR

Estudios recientes han indicado que el Peso Muerto como ejercicio, puede ser eficaz en la disminución del dolor lumbar, mejorando la actividad y fuerza muscular en la mayoría, pero no para todos.

Se ha comprobado que los pacientes con mayor capacidad funcional, es decir, aquellos que reportan una intensidad de dolor inferior a 60 en una escala de 100 y un tiempo mayor a 60 segundos en la prueba de Biering-Sørensen, prueba que mide la resistencia de los músculos extensores de cadera y espalda, se benefician del entrenamiento de Peso Muerto.

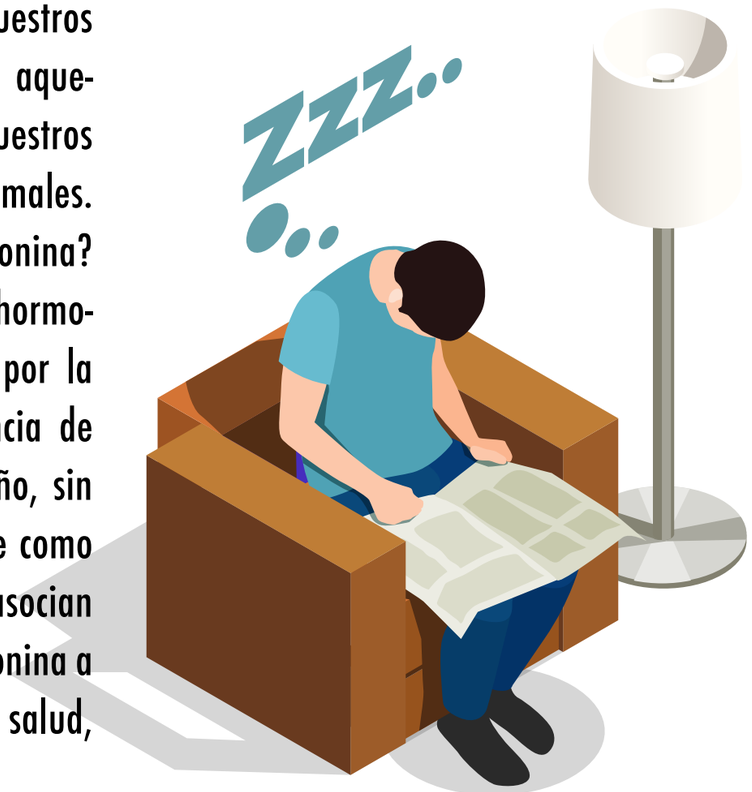
En relación a lo anterior, existen estudios como el de Welch et al. (2015), que estudiaron a pacientes con dolor lumbar desde hace tres meses o más y vieron los efectos de una rutina de entrenamiento de resistencia con pesas libres durante 16 semanas, en donde se incluyó el Peso Muerto. En este estudio se encontraron mejoras significativas en el infiltrado graso de los músculos lumbares, una disminución del 72% en la puntuación del dolor, una mejora del 76% en las mediciones de discapacidad, junto con un aumento en las evaluaciones de la calidad de vida.

El Peso Muerto es seguro en personas con dolor lumbar si se adapta correctamente a las limitaciones de cada persona, siendo eficaz cuando la ejecución es controlada y la técnica supervisada por un profesional del área.

SUPLEMENTOS

MELATONINA

La suplementación con melatonina ha sido asociada a múltiples beneficios para la salud, según algunos autores, podría ser la respuesta a nuestro estilo de vida en el cual estamos expuestos a largos periodos de tiempo frente a las pantallas de nuestros dispositivos inteligentes o aquellos que pueden alterar nuestros patrones de sueño normales. Pero, ¿qué es la melatonina? La melatonina es una hormona endógena producida por la glándula pineal en ausencia de luz, la cual induce el sueño, sin embargo, no es tan simple como parece. Diversos estudios asocian niveles alterados de melatonina a diferentes condiciones de salud, desde trastornos metabólicos hasta manifestaciones psiquiátricas, llegando hasta la depresión. Esto debido a que esta hormona se le ha visto relacionada con la regulación del ciclo circadiano, es decir, nuestro reloj biológico interno.



EFECTOS FISIOLÓGICOS

De igual manera, se han estudiado los efectos de la melatonina en la salud y el impacto que tiene cuando se consume de forma exógena (e.g. como un suplemento). Diferentes autores reportan diversos hallazgos, siendo lo más recalcable su efecto para mejorar el sueño y el estado anímico. Es por esto que la melatonina se usa como un agente (ayudante, cooperador o auxiliar) en la terapia contra el insomnio y la depresión. En relación al deporte, se evidencia una potencial aplicación en terreno de la recuperación de los atletas, puesto que un descanso reparador es esencial a la hora de inducir adaptaciones positivas producto del entrenamiento, por ende, se recomienda su ingesta muchas veces en deportistas que tengan problemas para conciliar y mantener el sueño.

DEPORTES

RUNNING

Sea cual sea el motivo, el running tiene grandes beneficios y también existen recomendaciones que se deben tener en cuenta al practicar este deporte y poder realizarlo de una forma segura.

Beneficios del running:

- Mejora tu salud en general: se ven mejoras a nivel cardiovascular, mejoras tu oxigenación y resistencia, fortaleces tu musculatura y articulaciones.
- Liberas endorfinas: conocidas como las "hormonas de la felicidad" por lo que tendrás mayor sensación de bienestar y, reduce el estrés.
- Ayuda en la pérdida de peso: al trotar aumentas tu gasto energético lo cual es fundamental para tu proceso de pérdida de peso acompañado de buena alimentación.
- Mejora tu rendimiento atlético: ya que tendrás mayor resistencia podrás rendir mejor en otras disciplinas deportivas.
- Fortalece el sistema inmune.

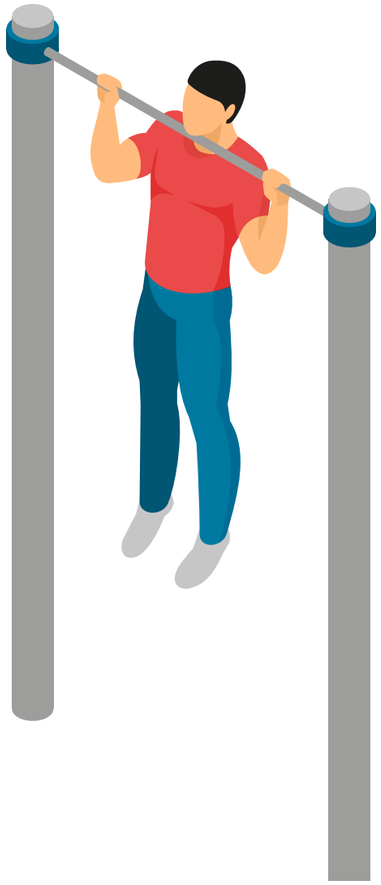
¿Basta sólo con correr para cuidar mi salud?

NO, correr por sí solo no es un entrenamiento completo en donde se fortalezca toda la musculatura de tu cuerpo, por lo que es recomendado que complementes el running con entrenamiento de fuerza, sea con peso corporal o con pesas y obviamente una alimentación adecuada según tus objetivos (en caso del running competitivo, la dieta y entrenamiento deben ser mucho más estrictos y cuidadosos).

APRENDE

TIPS PARA DOMINADAS

Las dominadas, coloquialmente conocidas como “barras”, son un ejercicio de tren superior caracterizado por activar mayoritariamente los músculos dorsal ancho, redondo mayor, deltoides posterior, bíceps braquial, tríceps braquial (específicamente la porción larga del tríceps) y muchos más.
Es un ejercicio utilizado comunmente para el desarrollo muscular de la cadena posterior del cuerpo, o sea, cuando buscamos trabajar la espalda.
Si bien es un ejercicio completo, puede ser bastante complicado de hacer e incluso puede parecer imposible subir con nada más que nuestros brazos, sin embargo, existen alternativas si lo que quieres es poder empezar a realizar una dominada o incluso si lo que buscamos es aumentar el número de repeticiones que haces.



PUNTOS CLAVE

- **Céntrate en ser específico al movimiento**;
Las dominadas se basan en la extensión de hombro y la flexión de codo contra resistencia, por ende, buscar patrones de movimiento que utilicen dichos gestos es clave a la hora de optimizar tu rendimiento.

- **Busca la sobrecarga progresiva**;
No es necesario que partas de lleno con la variación más difícil o incluso con dominadas si no las tienes; basta que uses una banda puesta en los pies para quitarte peso, o hacer patrones similares que puedas ejecutar sin mayor problema, como los remos o jalones con polea. Pese a esto, debes buscar que la intensidad de los ejercicios con los que trabajes sea cada vez mayor, independientemente que uses alguna variación más difícil o que te pongas peso en caso de ya hacer dominadas.

- **Controla la cantidad de series y repeticiones**;
Si bien, sabemos que el entrenar duro y de forma específica al movimiento que queremos optimizar es una forma de llegar a ser mejores, también debemos considerar que realizar series interminables no es lo más óptimo. Considera partir con un volumen semanal de entrenamiento cercano a las 10 series para el ejercicio principal que uses para especializarte en dominadas, y una vez ahí ir sumando más series a medida que te vayas adaptando.

SALUD

EMBARAZO Y EJERCICIO

El embarazo es una etapa natural y única en la vida de una mujer, en la cual nuestro cuerpo sufre una cantidad importante de cambios físicos, fisiológicos y emocionales, ante los cuales debemos readaptarnos. Estos cambios van surgiendo de manera muy rápida en un periodo de nueve meses, muchas veces haciéndonos sentir rechazo, ya que la mayoría se presentan en nuestra apariencia física, como el aumento de peso, la aparición de várices, la presencia de celulitis, la retención de líquido, la debilitación de nuestro piso pélvico, entre otras cosas que nos pueden llevar a tener sentimientos negativos que opacan la importancia y belleza de esta etapa. Es por esto que en este artículo quiero contarte de como podemos reducir el impacto de estos cambios en nuestro cuerpo mediante el entrenamiento físico. Siempre se nos ha enseñado que una mujer embarazada no debe entrenar, porque puede traer riesgos importantes en el embarazo, sin embargo, nadie nos cuenta que el entrenamiento y la actividad física son de gran beneficio para nosotras y para nuestro futuro bebé. Algunos de los beneficios más importantes son:

- Menor ganancia de peso;
- Fortalecimiento muscular;
- Mejor recuperación post parto;
- Mejor bienestar y autoestima.

Si no has realizado actividad física previo al embarazo y quieres comenzar, recuerda hacerlo de forma progresiva, asesorándote con un profesional en el área.

PARA MÁS INFORMACIÓN ESCANEA EL CÓDIGO QR

ESCANÉAME

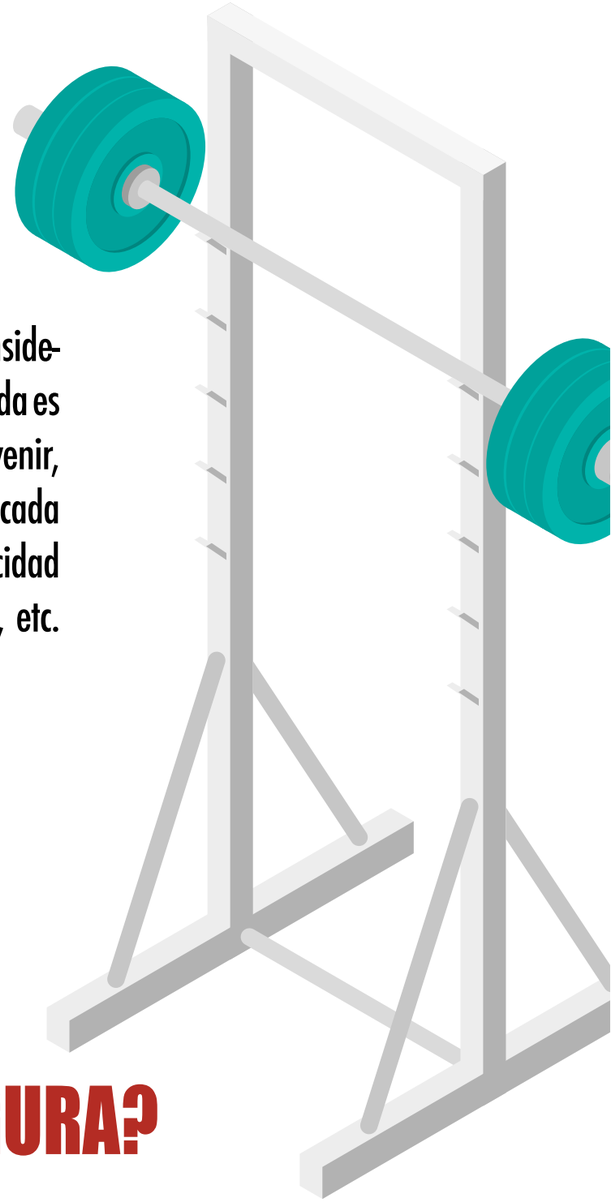
MITOS

SENTADILLA PROFUNDA Y RODILLAS

La sentadilla es uno de los ejercicios más utilizados en el área del fitness y preparación física, es un ejercicio multiarticular que nos beneficia, proporcionándonos fuerza, estabilidad y transferencia a nuestras actividades de la vida diaria y a otros deportes. Durante muchas décadas se ha intentado dilucidar cuál es realmente la "sentadilla óptima", buscando la ejecución perfecta que contemple tanto mejores resultados como prevención de futuras lesiones como consecuencia de una mala técnica. Muchos expertos defienden la realización de la sentadilla profunda, otros creen que es perjudicial para la salud articular de las rodillas, sin llegar a consenso alguno, entonces, ¿a quién debemos creerle?

PRESCRIPCIÓN

El profesional del ejercicio físico debe considerar si la realización de la sentadilla profunda es óptima o no para el sujeto al que va a intervenir, individualizando el entrenamiento para cada persona, según su anatomía, la especificidad de su deporte, edad, patologías previas, etc.



ENTONCES, ¿ES SEGURA?

Se desconoce que la sentadilla profunda sea la única causa de una posible patología o lesión en la rodilla. Esto dependerá de muchos otros factores limitantes, como la genética, la carga, la frecuencia de entrenamiento, la edad, etc. No hay evidencia concluyente en la bibliografía que demuestre que las sentadillas profundas sean perjudiciales para la articulación de la rodilla, por lo que, si eres un sujeto sano y tu movilidad y anatomía te lo permite, no deberías tener perjuicio alguno, ya que te traerá más beneficios que complicaciones.

HABLEMOS

TOMO ANTERIOR
EDICIÓN OCTUBRE

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

¡Y MUCHOS TEMAS MÁS!

PROXIMAMENTE
EDICIÓN DICIEMBRE

- CÁNCER Y EJERCICIO
- SOMATOTIPOS
- RUTINA FULL BODY
- HALTEROFILIA
- VITAMINA D
- DÉFICIT CALÓRICO

¡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