



RUNNERS

Los beneficios de la recuperación activa

Ubica tu nivel, prepárate para el éxito y descubre lo que te llevará a alcanzar tu meta



Libera tu Salud®
www.liberatusalud.com

El descanso es esencial para la recuperación. Pero...

**Si te dijeran que puedes acelerar ese proceso, por medio de una recuperación activa, ¿Qué pensarías?
Así es, no todo se trata de quedarse quieto.**

Sigue leyendo y descubre cómo mantener tu cuerpo en movimiento puede ser la clave para recuperarte más rápido y sentirte mejor.

En esta guía aprenderás:

-  Qué es la recuperación activa
-  Cómo puedes incorporar a tu rutina diaria
-  Qué beneficios puede ofrecerte

Tipos de recuperación

Recuperarse después de un entrenamiento fuerte, es crucial para mejorar tu capacidad y rendimiento físico.

Sin embargo, existen dos tipos de recuperación:

activa y pasiva.

Ambos tipos de recuperación, son esenciales para el cuerpo y sus adaptaciones, y se pueden utilizar según las necesidades del corredor.

Recuperación activa

La recuperación activa implica seguir trabajando los músculos que han sido sometidos a un esfuerzo intenso, pero a un **nivel de demanda mucho menor**.

Durante los entrenamientos, especialmente cuando te preparas para un objetivo específico, los músculos, el corazón y el equilibrio general del cuerpo soportan una **carga considerable**.

Después del ejercicio muy intenso, es común experimentar una sensación de **rigidez o falta de movilidad**, que puede durar desde unos minutos hasta varios días, sin embargo, este se puede acelerar con la recuperación activa.

El objetivo principal de la recuperación activa, es **prevenir que este período de fatiga se prolongue**. Esto se logra mediante la realización de ejercicios suaves y poco demandantes como: caminar, trotar, andar en bicicleta o nadar. Se recomienda mantener tu frecuencia cardiaca entre el 30% y 60% de su capacidad máxima, o simplemente poder mantener una conversación constante mientras realizas el ejercicio.

Los beneficios de la recuperación activa incluyen:

- 🔗 Reducción de la acumulación de ácido láctico, que provoca sensación de pesadez o cansancio en los músculos.
- 🔗 Eliminación de toxinas generadas por el estrés del ejercicio.
- 🔗 Disminución de la sensación de rigidez o fatiga.
- 🔗 Aumento del flujo sanguíneo y nutrientes, lo que promueve la recuperación muscular.
- 🔗 Prevención de lesiones y lubricación de articulaciones.

Existen tres formas de incorporar la recuperación activa en tu semana de entrenamiento:

1. Enfriamiento o Cooldown

Después de una sesión de entrenamiento estructurada, lo más efectivo para la recuperación, es seguir moviéndote durante al menos 10 minutos. Esto ayuda a disminuir la frecuencia cardiaca y a relajar los músculos sin detenerlos bruscamente.

2. Durante tus repeticiones

Si sueles caminar entre series durante tu entrenamiento, incorporar un trote ligero durante esos minutos antes de comenzar tu siguiente intervalo, puede mejorar tu adaptación al entrenamiento y reducir tu período de fatiga, influyendo positivamente en tu rendimiento.

3. Como “día de descanso”

Después de un día intenso de entrenamiento o de tu long run, es natural querer descansar completamente. Sin embargo, si sientes los músculos cansados y tensos, una caminata ligera, nadar o andar en bicicleta, puede ayudar a soltarlos y disminuir el cansancio.

Finalmente...

Si te gustaría incluir un día de **recuperación activa** en tu rutina, te recomendamos hablar con tu entrenador para determinar qué actividad, fuera de tu rutina normal, puedes añadir para moverte y recuperarte más rápido.

Sin embargo, si te sientes extremadamente fatigado o cansado, es mejor permitir que tu cuerpo se recupere con un **descanso completo**.

Libera Tu Salud se preocupa por tu cuerpo y tu descanso desde la raíz.

Artículos relacionados dentro de esta guía que podrán interesarte

1. Si deseas conocer más sobre la recuperación pasiva, te invitamos a leer nuestro artículo: “El descanso y el rendimiento”, dentro de la sección “Prevención de lesiones”.



RUNNERS

Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.

Referencias:

Yamagishi, T., & Babraj, J. (2019, April). *Active recovery induces greater endurance adaptations when performing sprint interval training*. Journal of strength and conditioning research. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6445608/>

MediLexicon International. (n.d.). *Active recovery: How it works, exercises, benefits, and precautions*. Medical News Today. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/active-recovery>