

REPRENDRE L'EXERCICI FÍSIC DESPRÉS DE NADAL

5 gener, 2022

Tornar a l'exercici físic després de la relaxació nadalenca hauria d'anar acompanyat de diverses precaucions per no lesionar-nos. Recordem que després d'aquests períodes de descans és més fàcil lesionar-se practicant futbol. Per això no ens hem d'estressar i prendre'ns aquests dies com una etapa de regeneració del nostre organisme. En qualsevol cas, la

tornada a l'entrenament ha de ser plaent i no lligada a cap imposició. S'ha de retornar a la senda esportiva, amb cura, controlant els excessos i permetent que el nostre cor es readapti.

A Nadal ens relaxem en els nostres costums, hàbits i rutines. És com si aixequéssim el peu de l'accelerador i cometem els 'inevitables' excessos, malgrat que siguem esportistes i ens cuidem més i fins i tot ens sacrifiquem. Però quan arriba Nadal, també hi ha molts aficionats als entrenaments i els esports en general que ja tenen al cap retornar a l'activitat tan aviat com es pugui.

Sense excessos

Després de les festes nadalenques l'inici de l'activitat hauria de ser plaent i no estar lligada a una imposició. S'ha de retornar a la senda esportiva però amb cura i controlant els excessos. El cos s'ha habituat a menjar i beure més del compte, així que ara és el moment de la desintoxicació.

Haurem de passar una mica de gana, ja que tornar als hàbits alimentaris ja ens semblarà poc si tenim en compte el que hem menjat aquests dies. Ara és el moment de tornar al menjar lleuger i això accentua una mica la pèrdua de pes en la primera setmana, tornant-nos a sentir més lleugers. És qüestió de normalitzar la teva ingesta calòrica en funció de l'activitat esportiva que facis.

Readaptant el nostre cos

La tornada a l'exercici s'ha de prendre amb calma. Mai hem de tornar a intentar recuperar en dues sessions el que ja hem perdut durant dues setmanes. Hem de començar suau, readaptant-nos de forma progressiva. D'aquesta manera en tres, quatre sessions tornaré a sentir aquelles sensacions tan positives. Si ho fem bé probablement regressarem amb la musculatura regenerada i amb més espurna.

Per això, hem de planificar la setmana amb antelació procurant no improvisar. És important que calculis els teus esforços de

manera que siguin lleugers en la tornada al treball i la teva sensació subjectiva d'esforç sigui suportable. És necessari començar amb fam d'activitat.

En cas de sobrepès, hauríem de plantejar-nos un calendari de pèrdua a llarg termini. Planifica la teva pèrdua de forma coherent per exemple un kilogram en un mes i fes-lo a força d'augmentar la teva activitat física sense limitar excessivament la ingesta calòrica. Si normalitzem el consum calòric respecte a Nadal, però augmentant a la vegada la despesa, perdrem pes i probablement ja no es recuperarà.

Pèrdua regenerativa

És convenient prendre's la tornada al treball esportiu com la tornada després d'un període regeneratiu. Aquests períodes s'inclouen en la preparació de qualsevol atleta per regenerar el cos del dany diari de l'entrenament, així que planifica aquests dies com rutina d'entrenament.

L'entrenament en línies generals, es planifica en períodes de càrrega i de descans, A tota càrrega li ha de seguir un període equivalent de descans que aconsegueixi recuperar les energies perdudes amb l'exercici i, a més, aconsegueixes que les adaptacions de l'organisme a l'esforç siguin evidents.

Per això, podem planificar setmanes de càrrega progressiva, fins que arribem a una que denominem impacte, per regla general, la més dura. Posteriorment, realitzem una d'ajustament, que sol ser de descans actiu. Quan encadenem diversos cicles d'aquests, sol venir bé un període regeneratiu i després d'aquest tornarem a les càrregues.

Si ens hem pres Nadal com període regeneratiu, ara és el moment de les setmanes de càrrega. Però recordeu que s'han de planificar de manera progressiva.

Per finalitzar, un consell: tenir paciència. A vegades els excessos han estat majors del que pensàvem i tornar a les rutines és qüestió de temps i insistència.