

# ¿COM REDUIR LA FATIGA MUSCULAR DESPRÉS D'ENTRENAR?

11 octubre, 2024



Els que practiquem l'esport sabem que després d'un fort entrenament o un partit, ens arribarà la fatiga muscular les punxades i el dolor, que ens impedeix tornar a entrenar amb la mateixa intensitat. Per això, és molt important saber com reduir aquesta fatiga muscular després d'un partit intens o una sessió forta d'entrenament.

## ¿Per què tenim fatiga muscular?

Potser tots sabem el que se sent l'endemà d'un entrenament dur, però no tots saben quina és l'explicació de la ciència que hi ha darrere d'aquesta fatiga.

1. Hi ha dos factors, resumint molt:
2. La microruptura muscular

### 3. La microcristal·lització dels àcids làctics.

Quan fas exercici, sobretot si és d'intensitat i carregant pesos, o amb moviments explosius, les cèl·lules pateixen microtrencaments que després han de reparar-se, fent que el múscul s'adapti i es torni més gran i més fort amb el temps.

Per altra banda, en fatigar un múscul amb entrenament de resistència augmenta el nivell d'àcid làctic en sang. Aquesta acidificació és part d'aquesta sensació de cremor, i després és també responsable de les conegudes fiblades.

Si aconsegueixes reduir algun d'aquests dos processos, hauràs assolit el teu objectiu: una recuperació muscular més ràpida.

#### **Altres causes**

Aprofundim més, també hi ha altres causes que has de tenir en compte:

1. · · · · · Esforç massa intens.
2. · · · · · Falta de recuperació.
3. · · · · · Execució tècnica d'un moviment de forma incorrecta.
4. · · · · · Estancament en els entrenaments.
5. · · · · · Problemes si són.
6. · · · · · Planificació inadequada.
7. · · · · · Problemes de tiroides.
8. · · · · · Anèmia.
9. · · · · · Consum de drogues, tabac o alcohol.
10. · · · · · Efectes secundaris de medicaments.
11. · · · · · Mala alimentació.
12. · · · · · Inadequada hidratació.

#### **Prevenió la fatiga muscular**

Els experts recomanen el següent:

1. **Alimenta't adequadament.** Sempre és important córner de forma sana i equilibrada, però encara ho és més quan realitzaràs una sessió d'exercici físic. Has de donar-li al teu cos sempre l'energia que necessiti per l'esforç que duràs a terme. D'aquesta manera, el teu cos no recorrerà a les seves pròpies reserves de glucosa. El consum d'hidrats de carboni, com per exemple un plat de pasta, sempre és una de les opcions més recorregudes entre professionals i jugadors amateurs.

2. **Hidratar-se molt.** Beure aigua després de l'entrenament o partit és transcendental. L'emmagatzemat de glucogen va acompanyat d'aigua, i si es retarda el procés d'hidratació es pot reduir un 50% la resín tesi de glucogen muscular, afavorint l'aparició de fatiga muscular. No esperis al fet que la set, ja que això serà un indicatiu de què ja no estàs deshidratat.

3. **Descansar per recuperar.** És fonamental dormir les hores adequades, vuit hores, en general. El descans afavorirà el nostre rendiment esportiu, evitar l'aparició de fatiga muscular, i ens permetrà afrontar amb més energia la rutina laboral i la resta del dia.

4. **No passar-se de rosca als entrenaments:** Has de ser conseqüent amb el que el teu cos pot exigir-se. No et proposis completar reptes físics que no puguis superar. Aquests sobreesforços són els que realment perjudiquen el teu organisme, afavorint l'aparició de fatiga i moltes vegades de lesions. S'ha de pujar la càrrega de forma regular, i marca't els teus propis temps. A més, no és recomanable entrenar diàriament: descansa un parell de dies a la setmana a què el cos pugui posar-se a punt.

5. **Escalfar abans i estirar després de l'exercici físic:** Aquest punt és essencial per evitar l'esgotament muscular. Sempre s'ha d'escalfar abans d'entrenar i estirar una vegada finalitzat l'entrenament. És la millor manera d'evitar lesions musculars, i millorar el teu rendiment.

6. **Aplica't una crema de recuperació muscular.** Després d'una sessió d'entrenament o un partit de futbol, sempre resulta molt beneficiós fer massatges a la zona del teu cos que has treballat. D'aquesta manera, el múscul es relaxa i es destensa, i al seu torn, es combat l'aparició de la fatiga muscular.