

# EL DESCANS ACTIU ÉS TANT IMPORTANT COM UN ENTRENAMENT



El descans actiu constitueix un element imprescindible que forma part fonamental de l'entrenament i condicionament físic de aquells que practiquen esport amb intensitat, ja siguin esportistes d'elit o no, perquè ajuda a l'organisme a reposar del desgast patit en l'exercici enfortint els músculs per prevenir futures lesions.

No hem d'oblidar que en la pràctica de l'exercici els músculs es desgasten i produeixen petitíssims trencaments fibril·lars que es recuperen amb el descans.

## **Per cuidar el cos:**

Els experts en el tema consideren que **el descans és tant important com l'entrenament**, doncs és necessari cuidar el cos i no sotmetre'ls constantment a intensos entrenaments per evitar lesions o molèsties futures.

Aquest tipus de descans admet realitzar una activitat física suau, a una intensitat menor que en la de l'exercitació diària, és a dir, que es situa l'actiu entre el descans total i l'entrenament.

Perquè és cert que en molts casos es sotmet al cos a nivells d'activitat física

molt intensos, ja que alguns pensen que així poden millorar la seva condició i posar-se en forma en poc temps i és un error, a l'igual que quant s'executa un ritme elevat d'entrenament perquè l'esportista se sent ple i no li dona la oportunitat al seu cos a reposar-se, provocant amb aquesta sobrecàrrega es ressenyi i apareguin dolors i sobrecàrregues musculars.

### **Avantatges del descans actiu:**

No només el descans actiu impedeix l'aparició de lesions o el desgast físic, sinó que en la mesura que li donem una relaxació a l'organisme per que es reposi de l'esforç fet, posteriorment el rendiment serà major.

Per suposat que el descans físic serà diferent en dependència de la forma física de l'esportista i dels seus objectius, per això no hem d'oblidar l'equilibri entre la càrrega d'entrenament i les etapes de treva, les quals hauran d'estar igualment assenyalades en el calendari personal.

### **Formes de descans actiu:**

Es tracta d'un tipus de descans que es troba entre el repòs total i l'entrenament i que serveix, a més, per sortir de la rutina d'entrenament.

Cóm executar-lo? L'idea és realitzar una activitat física suau de menor intensitat a la que es realitza regularment, amb la finalitat de mantenir actiu el metabolisme.

Per exemple, podria ser una caminada de 45 minuts, anar en bicicleta, nedar o un lleugera carrera d'uns 20 minuts. Aquest tipus d'activitats més suaus poden ser realitzades els caps de setmana o aquells dies en els que per diverses raons com el cansament, estat meteorològic o altres causes, no es tenen ganes o energia per entrenar fort.

Igual pot gaudir d'una relaxada matinal de senderisme, la qual cosa representa una bona forma de mantenir el nostre cos actiu, amb diferents tipus de superfície que anirà bé per l'entrenament propioceptiu, i a més, connectar amb la naturalesa de la qual, no ens oblidem, també formem part.

Hi ha qui prefereix realitzar passejades en terrenys més o menys plans, la qual cosa contribuirà a que les cames s'oxigenin i el cor treballi a un ritme

plaent.

Però també resulta beneficiós nadar a una intensitat baixa, ja que és una activitat efectiva per relaxar músculs i articulacions, a l'eliminar els impactes amb el terra. El tacte de l'aigua ajudarà a relaxar els músculs per esforços de dies posteriors, a més de ser una idea genial per treballar la respiració.

La bicicleta és escollida per molts per aquesta etapa de descans actiu i fer uns quilòmetres suaus i que ens proporcionin relaxació, així que representa una bona opció. El millor és passejar tranquil·lament soltant les cames de tant en tant, perquè així estarà millorant-se la circulació de les cames i a la vegada consolidant les millores aconseguides en els durs entrenaments.

Sense dubtes, en aquesta etapa de descans actiu té el seu rol el somni reparador, perquè és fonamental per la recuperació muscular posterior a l'entrenament. De 8 a 10 hores del son seran necessàries perquè el cos assimili els canvis i els músculs es regenerin.

També és importantíssim evitar l'exercici físic unes hores abans d'anar a dormir, perquè no dificulti conciliar el son. Són molts els jugadors d'elit que després d'un partit jugat de nit, no poden dormir.

S'haurà de tenir present que quan parlem de dies de descans actiu no tenen perquè ser una jornada totalment passiva, malgrat dependrà de les preferències personals de cadascú.