

8. Como Entrenamiento Complementario

El Remo Indoor como Herramienta de Entrenamiento Complementario

El problema de mantener un régimen de entrenamiento que sea efectivo y mantenible se repite para todos los atletas. Además del entrenamiento específico relevante para una actividad en particular, un buen nivel global de fitness aeróbico es esencial.

El Remo Indoor es ampliamente conocido como un excelente medio de mejorar el estado de forma tanto aeróbica como anaeróticamente, ya que ejercita todos los grupos musculares mayores en una completa gama de intensidades. Así mismo, con una programación cuidadosa, se pueden asemejar las demandas fisiológicas de diferentes actividades en la misma máquina.

Desde un punto de vista fisiológico, los diferentes deportes se pueden identificar como predominantemente aeróbicos o anaeróbicos. Popularmente existe el concepto erróneo de que están bastante separados, mientras que el ejercicio aeróbico y anaeróbico son dos puntos continuos separados por la intensidad del entrenamiento. Consecuentemente, la mayoría de deportes son una combinación de ambos, pero para optimizar el tiempo de entrenamiento deberías conocer dónde está el equilibrio para concentrar tu esfuerzo.

Debido a su versatilidad, el Remo Indoor puede complementar el entrenamiento de una amplia gama de actividades deportivas. Por esta razón, deportes que requieren un alto nivel de fitness aeróbico y resistencia - como correr largas distancias, esquí de travesía, ciclismo y natación de distancia - pueden beneficiar también a deportes que requieren de potencia explosiva - como los sprints, eventos atléticos, rugby y levantamiento de peso -.

Programas significativos de entrenamiento complementario pueden hacerse así mismo en aquellos deportes que requieren de una combinación de energía aeróbica y anaeróbica, como deportes de equipo, remo en el agua y carreras de medio fondo.

Aquí están algunos de los beneficios de la utilización del Remo Indoor para complementar y aumentar tu entrenamiento:

- Añade variedad a tu entrenamiento.
- Ofrece un método eficiente en cuanto al tiempo empleado de mejora aeróbica mediante la utilización de la masa muscular larga.
- Puede proporcionar excelentes trabajos aeróbicos complementarios al entrenamiento de deportes de potencia explosiva.
- Ofrece entrenamiento en cualquier condición climatológica que dificulte la actividad al aire libre.
- Puede ser una vía efectiva de entrenamiento durante la recuperación de lesiones o enfermedades ya que soporta el peso del cuerpo y está libre de impactos.
- Puede obtenerse un refuerzo positivo siguiendo los avances mediante el monitor de rendimiento.
- Es transportable, por lo que puede usarse tanto en casa como en otros lugares.

Sistemas de Energía

Para ayudarte a hacer programas de entrenamiento complementario, podría ser muy útil observar qué es lo que ocurre en el cuerpo durante el ejercicio, ya que son estos procesos los que queremos mejorar a través del entrenamiento. Estos pueden ser definidos en tres etapas: anaeróbico láctico, anaeróbico y aeróbico.

Etapa 1 – Producción de Energía Anaeróbica Láctica

Para hacer posible cualquier forma de contracción muscular se requiere energía. Ésta es inicialmente provista por un surtido limitado de ATP (adenosintrifosfato), que es almacenado en el músculo. El ATP inicia una compleja reacción química que proporciona energía. Debido a que sólo hay ATP suficiente para dos segundos de máximo esfuerzo, el ATP se ha de regenerar muy

rápidamente para permitir continuar el ejercicio. En esta etapa inicial del ejercicio, el ATP es resintetizado mediante el desglose creatina fosfato (CP), que es otra sustancia con alto contenido energético, almacenada en el músculo. Al igual que el ATP hay una cantidad muy limitada de CP almacenada en el músculo – para alrededor de cuatro o cinco segundos de máximo esfuerzo. Esto se conoce como la etapa de producción de energía anaeróbica láctica.

Etapa 2 – Producción de Energía Anaeróbica

Para continuar el ejercicio más allá de la etapa de anaeróbico láctico necesitamos un suministro continuado de ATP. Por eso, antes de agotar todo el CP almacenado, el ATP será provisto mediante la transformación de carbohidratos, en forma de glucógeno almacenado en hígado y músculos, en ácido pirúvico.

Con la producción de ácido pirúvico, el sistema aeróbico entra en acción utilizando el oxígeno transportado en la sangre para oxidar el ácido pirúvico. Cuando la producción de ácido pirúvico excede la capacidad del sistema aeróbico de metabolizarlo, se forma el ácido láctico y se acumula en los músculos. Esta es la etapa anaeróbica, a veces llamado sistema de energía láctico, y permitirá aumentar el esfuerzo máximo alrededor de un minuto, antes de que la acumulación de ácido láctico lleve a detener la contracción muscular.

Etapa 3 – Producción de Energía Aeróbica

El sistema de energía aeróbica, transporte de oxígeno, reacciona relativamente despacio a las demandas del ejercicio. Sin embargo, a causa de su capacidad de utilizar la grasa como combustible, de la que el cuerpo tiene gran cantidad de suministros, es muy eficiente en la producción de ATP. El rendimiento durante largos periodos de ejercicio dependerá de la capacidad del sistema aeróbico de distribuir oxígeno a los músculos.

Si la sesión de ejercicio prevista va a durar más de un minuto ha de reducirse la intensidad para que la demanda de energía pueda satisfacerse por el sistema aeróbico. Se dice que una persona está trabajando aeróbicamente cuando el oxígeno proporcionado a los músculos es el suficiente para satisfacer las demandas de energía de la actividad.

Desarrollo Muscular

Los cambios fisiológicos que los tres sistemas de producción de energía provocan en el cuerpo son la razón de que utilicemos diferentes bandas de entrenamiento para llevar a cabo mejoras específicas en el rendimiento. Al decidirte por un régimen de entrenamiento, debes comenzar identificando aquellas demandas físicas de la actividad que realizas para definir dónde deberías centrar tu entrenamiento.

Mediante el entrenamiento en las bandas apropiadas se puede desarrollar y mejorar el rendimiento en esas bandas. Puede haber cambios en la composición del músculo que podrían ser deseables o no.

Los músculos están compuestos de tres tipos de fibras: de contracción lenta, que trabajan aeróbicamente; de contracción rápida 2b que trabajan anaeróbicamente; y de contracción rápida 2a que pueden entrenarse para trabajar ambas. Trabajando largos periodos de entrenamiento a baja intensidad, da lugar a la conversión de las fibras de tipo 2a para trabajar aeróbicamente. Esto tendrá como ventaja el retrasar el comienzo de acumulación de ácido láctico.

Hay un precio que pagar, y es la reducción de la potencia explosiva anaeróbica. En los deportes en los que la potencia explosiva es un elemento vital, el entrenamiento a alta intensidad acondicionará las fibras de contracción rápida 2a para trabajar anaeróbicamente. El efecto de esto será mejorar la capacidad corporal de apartar el ácido láctico y aumentar la tolerancia del atleta a niveles altos de ácido láctico.

Entrenando los Sistemas de Energía

Entrenamiento Anaeróbico Láctico

Desarrollo del sistema anaeróbico láctico. El modelo de ejercicio debería ser un número reducido de paladas fuertes a un ritmo alto de palada, mezcladas con algunas suaves.

Ejemplo: 3x(10/5x10) AN 34ppm. Palanca del ventilador: 3-5.

Remar 10 paladas fuertes a 34 paladas por minuto seguido de cinco paladas suaves repitiéndolo 10 veces, descansar y repetir otras dos veces todo el proceso, dando un total de 300 paladas fuertes. Durante la fase de palada fuerte, el ritmo cardíaco se elevará, pero a diferencia de lo que ocurre en los intervalos largos, no habrá acumulación de ácido láctico. La progresión conducirá a 3x(17/7x10), 32-36 ppm.

Entrenamiento Anaeróbico

Desarrollo de la potencia explosiva. El modelo de ejercicio debería ser unas series de intervalos de alta intensidad de entre 30-60 segundos de duración. La proporción de trabajo–descanso es 1:2.

Ejemplo: 2x(45seg/90segx8) AN 32ppm. Palanca del ventilador: 8-10.

Remar 45 segundos a esfuerzo máximo (esto causará altos niveles de ácido láctico) seguido por 90 segundos de remada muy suave y relajada para permitir trabajar el mecanismo de derivación. Repetir hasta ocho veces, después descansar durante cinco minutos y entonces repetir. La progresión es indicada por el aumento de la potencia mostrado en el monitor durante las paladas fuertes. El mantenimiento de resultados altos en el monitor indica una mayor tolerancia de lactato.

Entrenamiento Aeróbico

Desarrollo de la resistencia. Para el entrenamiento aeróbico el resultado del monitor resulta vital. El ritmo cardíaco es el método más simple y más práctico de controlar la intensidad del trabajo ya que éste aumenta al aumentar el trabajo físico. Es quizás más importante asegurarse de que se está en la banda correcta durante largos periodos de entrenamiento aeróbico. La intensidad del ejercicio aeróbico debería llevarse de forma continua entre el 65-85% del MRC durante 20-90 minutos dependiendo del nivel de forma del atleta. El nivel de la palanca debería ser bastante bajo, permitiendo remar al atleta a un ritmo fluido.

Regeneración de la Sangre

Otro excelente uso de la máquina es la “limpieza” de la sangre. Después de un ejercicio extenuante, pueden ocurrir daños musculares y pequeñas lesiones, especialmente en aquellos involucrados en deportes de contacto. Como resultado, los desperdicios acumulados en el músculo provocan rigidez muscular y dolor. Un periodo de remo a baja intensidad, sin excederse de 20 minutos, manteniendo el ritmo cardíaco ligeramente por encima del 65% del MRC, incrementa el flujo sanguíneo a través del músculo. Esto no sólo acelera la metabolización del ácido láctico acumulado sino que además se lleva cualquier desperdicio, ayudando de este modo a la recuperación.