



Dime la hora a la que entrenas y te diré qué hacer

Para maximizar los beneficios de hacer deporte conviene saber que **hay disciplinas más adecuadas** según la hora del día a la que vayas al 'gym'



JULIA FERNÁNDEZ

La guerra contra el sedentarismo se libra solo con movimiento. No hay más. Lo que sí hay son muchas formas de moverse. Una de ellas es adquirir el hábito de ir al gimnasio a practicar alguna disciplina: desde 'spinning' a zumba, pasando por rutinas de pesas, máquinas, 'step'... En fin, las opciones son infinitas. Recomiendan los expertos que escojamos aquellas que nos gusten porque solo así lograremos adherencia. Este término significa en este contexto lo mismo que si hablamos de pegamentos: unión. Cuanto mayor es la adherencia, mayor es nuestro compromiso con la rutina deportiva.

¿Qué es más valioso: correr de vez en cuando porque no te gusta o ir a clases de baile de salón dos veces a la semana porque disfrutas como un niño chico? Pues en esta guerra de la que hablamos, sin duda lo segundo. Y

no lo dice ningún cuñado, lo dicen los expertos en Ciencias de la Actividad Física y muchos estudios a pequeña y gran escala. Lograr esa adherencia es, por tanto, el gran reto de los programas contra el sedentarismo que llevan a cabo las instituciones.

El compromiso se fortalece si lo que vamos a hacer nos gusta y no nos supone ningún castigo. Pero a la hora de elegir la disciplina que queremos, también podemos tener en cuenta otro asunto, sobre todo cuando no solo nos gusta una clase, sino varias. En estos casos, podemos afinar un poco más y ver qué es más conveniente en función de la hora a la que podemos hacer deporte. Igual a la mañana estás haciendo pilates y resulta ser que sería mejor correr, que es algo que has dejado para las tardes. O solo puedes hacer un hueco para ir al 'gym' a

partir de las 20.30, cuando sales del trabajo, pero te han dicho que, a esa hora, cuidadito con el sueño.

Álvaro Puche, licenciado en Ciencias de la Actividad Física y entrenador personal, defiende que siempre es mejor hacer algo que hacerlo perfecto. Pero también nos da unas pistas para saber qué escoger en función de cuándo podemos ponernos las mallas, esa arma de destrucción masiva contra la auténtica pandemia de la sociedad moderna. Vamos con ellas.

Yoga a primera hora

Entrenar a primera hora es una opción muy razonable para aquellos que tienen una jornada partida... y riesgo de que les pongan reuniones a última hora. «Te da mayor control sobre la rutina porque no te van a poner nada a esa hora», explica Puche. Las excusas, en este caso, solo

dependen de nosotros. ¿Podemos hacer de todo? Pues casi, aunque debemos prestar especial atención al calentamiento, recomienda el fisioterapeuta Aser Donado Bermejo, vocal del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Madrid.

«Por la mañana lo ideal es un trabajo suave, de movilidad y un poco aeróbico», adelanta Puche. Esto significa que es el momento ideal, por ejemplo, para las caminatas. Así nuestro cuerpo va entrando en funcionamiento de forma paulatina. En el gimnasio, podemos apuntarnos a clases de yoga o de movilidad. Con ello «ayudamos a despertar al sistema nervioso y estabilizamos el ritmo cardíaco».

El ratito de comer... y de correr

La gente que trabaja mañana y tarde, muchas veces utiliza la pausa de comer para entrenar. Y no es mala

¿Y si solo puedo hacer deporte a la noche?

Entrenar por la noche es malo. Esta frase la habrás leído y escuchado bastante. En realidad no es malo, ni siquiera es que no sea recomendable, lo que hay que tener en cuenta es qué clase de ejercicio vas a hacer para que no afecte a tu descanso, que eso, no descansar o dormir adecuadamente, sí que es malo. «El ejercicio entre las 19 y las 22 horas tiende a retrasar nuestro reloj biológico», explica el endocrinólogo Emilio Soto. Pero nuestra vida está llena de variables. Si solo puedes entrenar a esa hora, hazlo. Eso sí, si puedes elegir, apuesta por «estiramientos, pilates suave, ejercicios posturales...», aconseja el entrenador personal Álvaro Puche. Así «evitamos el exceso de estimulación y no arruinamos un buen descanso nocturno». El 'spinning' o el 'crossfit', que te van a subir las pulsaciones, mejor para el fin de semana.

idea. «El mediodía es para entrenar la potencia», señala Puche. También sirve para hacer un 'break' y retomar luego el trabajo con más ganas gracias a las endorfinas que liberamos. Ya nos hemos dedicado un rato y, por tanto, hemos hecho lo más importante del día: cuidarnos. Si le preguntamos a nuestro entrenador personal a qué clases apuntarnos, su respuesta es clara: a aquellas que nos dan caña. «Es un buen momento para hacer un HIIT (entrenamiento de alta intensidad) y trabajar por intervalos. ¿Por qué? Porque hay un buen equilibrio entre activación y temperatura antes de que caiga la energía, ya por la tarde-noche». Es la hora perfecta para exprimarnos, vaya. Y nuestro cuerpo, además, está a tono, incluso aunque trabajemos sentados.

Al 'gym' por la tarde

Si quieres entrenar fuerza o estás buscando hipertrofia con los hierros (y puedes, claro), la mejor hora para ir al 'gym' va «de las 16 a las 20 horas», señala Puche. «Es en este intervalo en el que experimentamos nuestro pico de fuerza muscular y de capacidad de carga». No es casualidad, recuerda, que los récords de fuerza en los campeonatos se baten casi siempre por la tarde: «Las pruebas no se ponen a las 9 de la mañana, se ponen de las 12 en adelante».

Esto también explica por qué por la mañana te cuesta más mover la pesa que si entrenas a las 18 horas, que te parece hasta más ligera pese a haber, incluso, trabajado y lidiado con los niños. «El entorno hormonal también es más favorable por las tardes», acota el endocrinólogo y miembro de la Sociedad Española de Endocrinología Emilio Soto. Todo cuenta, aunque lo que más, movernos. «La mayoría de las personas no necesitamos optimizar el momento del día en que hacemos ejercicio, sino integrarlo en la rutina», concluye el fisioterapeuta Donado.