

ATOM

Proceso Recuperación

Trail Running



CONTENIDO EXCLUSIVO

Nuestra Visión

Atom nace para mejorar tu rendimiento deportivo y comodidad. Trabajamos para lograr un calzado deportivo excelso, innovador y exclusivo.

Con unas Atom en los pies, sólo tendrás que preocuparte de ti mismo, de sufrir y sentir el camino, de disfrutar del deporte y planificar tus metas.

Nosotros cuidaremos de tus pies y te ayudaremos a alcanzar tus objetivos.



ATOM



CONTENIDO

Proceso de recuperación en el Trail Running

- RECUPERACIÓN CON MEDIAS COMPRESIVAS
- RECUPERACIÓN NUTRICIONAL
- RECUPERACIÓN CON FRÍO
- RECUPERACIÓN ACTIVA / PASIVA



Proceso de recuperación en el Trail Running

El proceso de **recuperación en el Trail Running es fundamental**, el entrenamiento (y la competición) sirven de estímulo para que el organismo genere respuestas que se verán reflejadas en adaptaciones y con ello se logrará un rendimiento físico superior.

Aplicar **técnicas de recuperación** es un elemento más dentro de la preparación de todo corredor de Trail Running ya que la alta exigencia física del deporte lleva a la necesidad de recuperar para poder seguir progresando para la consecución de los objetivos propuestos.

“En la recuperación es cuando se darán las respuestas y adaptaciones para la mejora del rendimiento”





Recuperación con medias compresivas

DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO O COMPETICIÓN



Mejora el dolor muscular de aparición tardía (DOMS), lo que comúnmente conocemos como “agujetas”, aunque los marcadores bioquímicos de inflamación y daño muscular no mejoran, pero....

Si “sientes menos agujetas”, seguramente podrás rendir en mayor medida los días posteriores al evento que las originó

BENEFICIOS ENTRE 1-24H



Se han encontrado beneficios tras **vestir medias compresivas desde 1 hora tras la carrera a pie hasta 24 horas** en el tiempo, pasadas estas 24 horas parece que los efectos de recuperación desaparecen.

BENEFICIOS DURANTE LA CARRERA



El uso de medias tanto en el entrenamiento / competición como después tiene mejoras en la recuperación

Así pues, si ya utilizas medias compresivas debes de valorar el uso de estas durante la carrera pues se presentan beneficios añadidos al uso de estas en la recuperación si se utilizan durante la carrera además de los propios de la utilización tras la carrera a pie.



Recuperación nutricional

La nutrición forma parte de la recuperación pues es el “combustible” para reponer la energía consumida y poder desarrollar entrenamientos y competiciones en el futuro. Además de recuperar energía perdida, la nutrición es fundamental en el proceso de recuperación muscular (estructural) para regenerar los tejidos musculares “dañados”.

HIDRATOS DE CARBONO + PROTEINA



NO MEJORA - Los marcadores de recuperación 24h después.

MEJORA - La Energía Física y mental
La fatiga física y mental.

Estos niveles de energía y fatiga percibidos sí que **mostraron una mejora** en el rendimiento físico dentro de las primeras 24-72 horas postejercicio aún cuando los marcadores de recuperación en las primeras 24 horas no mejoraron.

Por otro lado, otro estudio demostró cómo, a mayor cantidad de gramos de hidratos de carbono consumidos por hora, mejoraron marcadores como: CK (creatinkinasa), menor GOT (glutamato oxalacetato) y LDH (lactatodeshidrogenasa) todos ellos marcadores de daño muscular y deplección energética.

CONSUMIR MÁS ENERGÍA DURANTE EL ENTRENAMIENTO COMPETICIÓN



AYUDA - Ayuda a recuperar el daño muscular y energético y con ello el tiempo de recuperación se “acortaría”.

Las recomendaciones nutricionales para una mejora en la recuperación mediante la nutrición durante el entrenamiento/competición se situarían en un **consumo de hidratos de carbono entorno a 100-120 gramos** de hidratos de carbono por hora.

“La recuperación comienza en el propio entrenamiento y no solamente después”



Recuperación con frío. Agua helada / Agua fría

CRIOTERAPIA / INMERSIÓN AGUA HELADA



La Crioterapia (cámaras con temperaturas negativas de hasta -150°C)
Está más que instaurado en el mundo del atletismo y la carrera a pie.

Mejora la sensación de fatiga pero no marcadores de fatiga

INMERSIÓN EN AGUA FRÍA



Agua con temperaturas cercanas a 0°C .

Mejora la percepción de fatiga, así como marcadores bioquímicos de daño muscular, constatando mayores efectos positivos en la inmersión en agua fría frente a la crioterapia.

En cuanto a los protocolos de utilización de este medio de recuperación, debemos de tener en cuenta que **la exposición a temperaturas muy bajas** resulta desagradable y además **podría afectar al sistema inmunitario**, por lo que se ha de ser cauto en su utilización.

Los estudios disponibles hasta el momento muestran **mayores beneficios**, (menor concentración de CK (creatinkinasa, enzima marcadora del daño muscular), **con periodos cortos de exposición** (5-10 minutos) alternando periodos de descanso para de nuevo realizar periodos de exposición al frío, hasta completar aproximadamente 20 minutos de exposición total.



Recuperación Activa/Pasiva

El ejercicio, en este caso la carrera a pie forma parte constitutiva del proceso de recuperación pues ayuda a movilizar sangre enriquecida en nutrientes para el reabastecimiento al músculo, ayuda a la eliminación de metabolitos y a la recuperación del estímulo de contracción muscular tras periodos de fatiga.

RECUPERACIÓN ACTIVA



No resulta negativa en el proceso de recuperación, pudiendo comenzar esta **recuperación activa 48 horas tras el ejercicio** extenuante, puesto que tiene mayores beneficios que si se comenzara con esta recuperación activa tras 96 horas postevento inicial causante de la fatiga.

Además, en el caso de que no sea posible realizar un “rodaje de carrera a pie regenerativo” es posible realizar un gesto “similar” de carácter cíclico como puede ser **realizar elíptica o pedalear sobre una bicicleta.**

Por últimos se ha de tener en cuenta que, aún siendo la carrera beneficiosa en la recuperación tras 48 horas postevento originario de fatiga y/o daño muscular se han de tener en cuenta las orientaciones de los entrenadores o preparadores físicos en cuanto a carga e intensidad, primando en cualquier caso el objetivo de recuperación en la sesión.

RECUPERACIÓN PASIVA



Hay una **interacción negativa** en la recuperación.

Bibliografía

Bieuzen, F., Brisswalter, J., Easthope, C., Vercruyssen, F., Bernard, T., & Hausswirth, C. (2014). Effect of wearing compression stockings on recovery after mild exercise-induced muscle damage. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 9(2). <https://doi.org/10.1123/IJSP.2013-0126>

Martínez-Navarro, I., Montoya-Vieco, A., Hernando, C., Hernando, B., Panizo, N., & Collado, E. (2021). The week after running a marathon: Effects of running vs elliptical training vs resting on neuromuscular performance and muscle damage recovery. *European Journal of Sport Science*, 21(12). <https://doi.org/10.1080/17461391.2020.1857441>

Saunders, M. J., Luden, N. D., DeWitt, C. R., Gross, M. C., & Rios, A. D. (2018). Protein supplementation during or following a marathon run influences post-exercise recovery. *Nutrients*, 10(3). <https://doi.org/10.3390/nu10030333>

Wilson, L. J., Cockburn, E., Paice, K., Sinclair, S., Faki, T., Hills, F. A., Gondek, M. B., Wood, A., & Dimitriou, L. (2018). Recovery following a marathon: a comparison of cold water immersion, whole body cryotherapy and a placebo control. *European Journal of Applied Physiology*, 118(1). <https://doi.org/10.1007/s00421-017-3757-z>

ATOM



Esperamos que este contenido te sea útil a la hora de planificar tu estrategia nutricional.

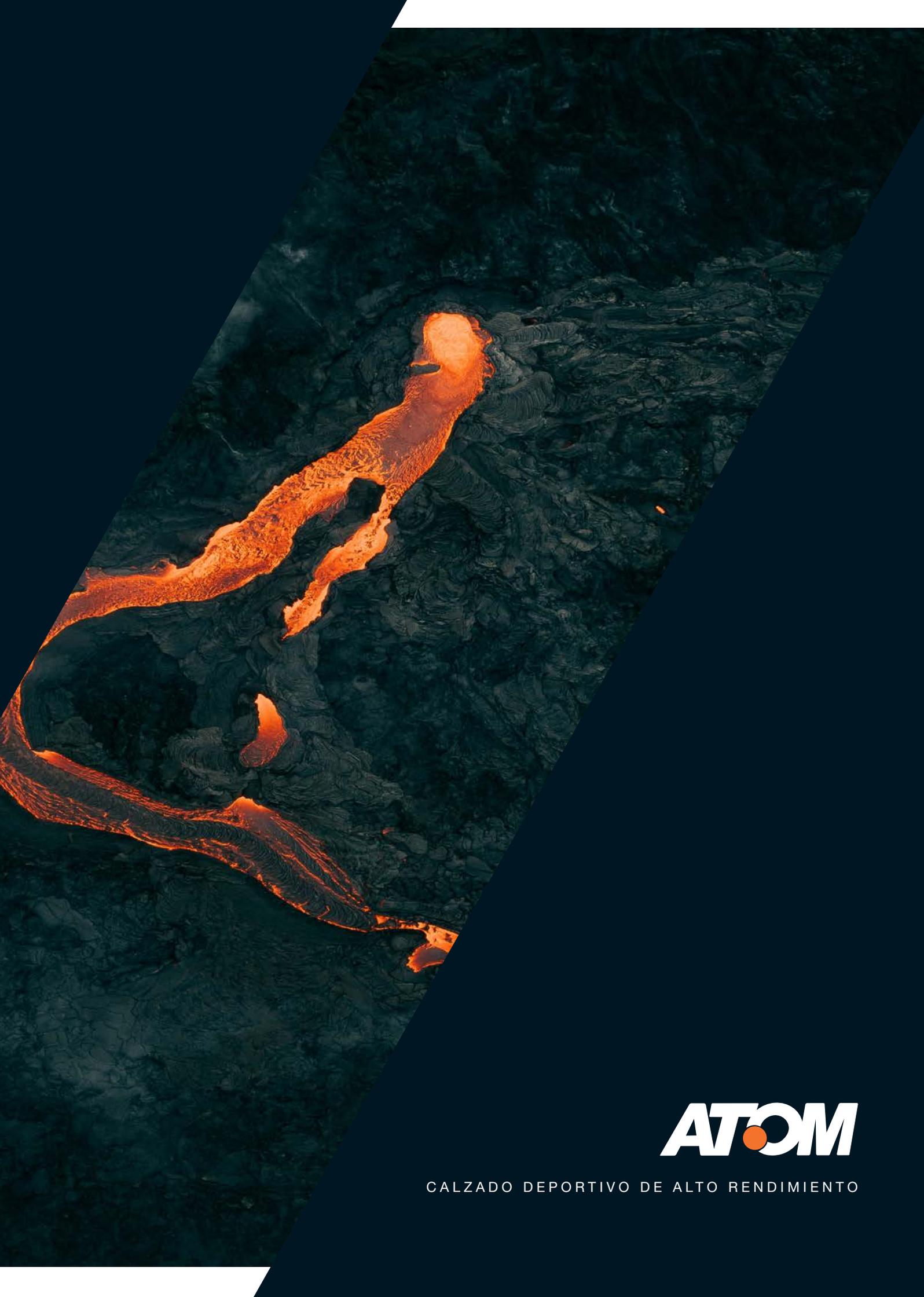
¡Pero esto no es todo!

Te regalamos un código único y exclusivo para ti, para que puedas disfrutar de un **10% de descuento** tan pronto lancemos nuestra tienda online.

Código

ATOMTRAIL

Guárdalo, ¡te será muy útil!



ATOM

CALZADO DEPORTIVO DE ALTO RENDIMIENTO