



DESCANSA PARA PROGRESAR



Una guía práctica para mejorar tu descanso, favorecer la recuperación y entender por qué dormir bien también forma parte de tu progreso.

ANGY WORKOUT STUDIO

ÍNDICE

01. Descansar también forma parte del entrenamiento

El progreso no ocurre únicamente mientras entrenas.

02. El sueño: tu principal herramienta de recuperación

Por qué dormir bien importa.

03. Cuánto necesitas dormir

Calidad, cantidad y regularidad.

04. Aprende a recuperar entre entrenamientos

Entrenar más no siempre significa progresar más.

05. Estrés y recuperación

Tu cuerpo no separa completamente entrenamiento y vida.

06. Construye una rutina de descanso

Hábitos sencillos para dormir mejor.

07. Aprende a escuchar las señales

Cómo reconocer cuándo necesitas recuperar.

08. Los errores que debes evitar

Cuando querer hacer más empieza a jugar en tu contra.

09. Tu siguiente paso

Convierte la recuperación en parte de tu estilo de vida.

01 · DESCANSAR TAMBIÉN FORMA PARTE DEL ENTRENAMIENTO

Entrenar es el estímulo.

Recuperarte permite adaptarte.

Cuando entrenas sometes a tu organismo a un esfuerzo. Después necesita tiempo y recursos para recuperarse y adaptarse a ese estímulo.

Por eso el progreso no depende únicamente de lo que haces durante una hora en el gimnasio.

También depende de lo que ocurre durante las otras horas del día. Entrenamiento, alimentación y recuperación trabajan juntos.

Puedes tener una buena rutina de entrenamiento, pero si constantemente duermes poco, acumulas fatiga y nunca permites que tu cuerpo se recupere, probablemente estarás limitando parte de tu progreso.

“Descansar no significa ser menos disciplinada. Significa entender que la recuperación forma parte del proceso”.

02 · EL SUEÑO: TU PRINCIPAL HERRAMIENTA DE RECUPERACIÓN

Dormir no es tiempo perdido.

Mientras duermes, tu organismo continúa trabajando. El sueño participa en numerosos procesos relacionados con la recuperación física y mental, el funcionamiento del sistema inmunitario, el aprendizaje, la memoria y la regulación de diferentes funciones metabólicas.

También influye en aspectos directamente relacionados con el entrenamiento:

1. Energía.
2. Concentración.
3. Coordinación.
4. Percepción del esfuerzo.
5. Recuperación.
6. Rendimiento físico.

Una noche aislada durmiendo mal no arruina tu progreso.

El problema aparece cuando dormir insuficientemente se convierte en algo habitual.

“No puedes controlar perfectamente cada noche, pero sí puedes construir hábitos que favorezcan un mejor descanso”.

03 · CUÁNTO NECESITAS DORMIR

No existe una cifra perfecta para todo el mundo.

Las necesidades individuales varían, pero para la mayoría de los adultos una referencia general es dormir aproximadamente **7–9 horas por noche.**

Sin embargo, mirar únicamente el número de horas puede quedarse corto.

También importan:

La regularidad.

Acostarte y levantarte aproximadamente a horarios similares ayuda a mantener un ritmo estable.

La continuidad.

Dormir siete horas muy fragmentadas no necesariamente proporciona la misma recuperación que un sueño más continuo.

La calidad.

Importa cómo duermes, no solamente cuánto tiempo permaneces en la cama.

Cómo te encuentras durante el día.

Tu energía, concentración y sensación de recuperación también aportan información.

No conviertas el sueño en otra obligación que tengas que ejecutar perfectamente.

“El objetivo es crear las mejores condiciones posibles para que tu cuerpo pueda descansar”.

04 • APRENDE A RECUPERAR ENTRE ENTRENAMIENTOS

Más entrenamiento no significa automáticamente más resultados.

Cuando empiezas a sentirte motivada es fácil pensar que entrenar cinco o seis días será necesariamente mejor que entrenar tres.

No funciona así.

El entrenamiento necesita una dosis suficiente para producir adaptación, pero también necesita recuperación.

Especialmente cuando estás empezando, 2–3 sesiones de fuerza semanales bien realizadas pueden ser más útiles que entrenar todos los días sin recuperarte correctamente.

Entre sesiones puedes mantenerte activa:

1. Caminar.
2. Realizar movilidad suave.
3. Pasear en bicicleta tranquilamente.
4. Hacer actividades cotidianas.
5. Practicar alguna actividad recreativa.
6. O simplemente descansar.

No todos los días necesitan convertirse en entrenamientos.

Recuperación activa.

Moverte suavemente puede resultar agradable después de determinadas sesiones.

Pero recuerda:

**“La recuperación activa sigue siendo actividad.
Si estás realmente fatigada, descansar también es una
opción válida”.**

05 • ESTRÉS Y RECUPERACIÓN

Tu entrenamiento no ocurre aislado del resto de tu vida:

1. Trabajo.
2. Familia.
3. Responsabilidades.
4. Problemas personales.
5. Falta de sueño.
6. Entrenamiento.

Todo puede contribuir a la carga que tienes que gestionar.

Por eso una sesión que normalmente realizas sin problemas puede sentirse mucho más difícil después de varios días complicados.

No significa necesariamente que hayas perdido condición física.

Puede significar simplemente que **tu capacidad de recuperación está siendo utilizada también fuera del gimnasio.**

En periodos de mucho estrés puede ser razonable:

1. Reducir ligeramente el volumen de entrenamiento.
2. Utilizar cargas más manejables.
3. Entrenar menos días temporalmente.
4. Realizar sesiones más cortas.
5. Priorizar caminar y moverte.
6. Dormir todo lo posible.

Después puedes volver progresivamente a tu entrenamiento habitual.

“Adaptar el entrenamiento a tu vida es inteligencia, no falta de compromiso”.

06 • CONSTRUYE UNA RUTINA DE DESCANSO

Dormir mejor empieza antes de meterte en la cama.

No necesitas una rutina nocturna perfecta ni comprar productos especiales.

Empieza por lo básico.

Mantén cierta regularidad.

Intenta acostarte y levantarte aproximadamente a la misma hora la mayoría de los días.

Reduce la estimulación antes de dormir.

Durante la última parte del día puede ayudarte bajar progresivamente el ritmo:

1. Leer.
2. Preparar el día siguiente.
3. Darte una ducha.
4. Escuchar música tranquila.
5. Realizar respiraciones suaves.

Cuida el entorno:

Una habitación **oscura, tranquila y con una temperatura comfortable** suele favorecer el sueño.

Vigila la cafeína:

La cafeína puede permanecer varias horas en el organismo.

Si tienes dificultades para dormir, prueba a evitarla durante las últimas horas de la tarde y observa si notas diferencias.

Alcohol y sueño no son buenos compañeros.

Aunque el alcohol puede producir somnolencia inicialmente, puede empeorar la calidad y continuidad del sueño.

Pantallas:

No necesitas declarar la guerra al teléfono.

Pero si pasar mucho tiempo con él en la cama retrasa constantemente tu hora de dormir, **tienes una oportunidad sencilla de mejorar.**

“La mejor rutina nocturna es aquella que realmente puedes repetir”.

07 • APRENDE A ESCUCHAR LAS SEÑALES

Tu cuerpo suele avisar antes de obligarte a parar.

Un entrenamiento duro puede producir cansancio.
Eso es normal.

Lo importante es observar qué ocurre cuando la fatiga se acumula durante varios días.

Algunas señales que pueden indicar que necesitas prestar más atención a tu recuperación son:

1. Cansancio persistente.
2. Descenso evidente del rendimiento durante varias sesiones.
3. Sensación constante de piernas o músculos pesados.
4. Alteraciones importantes del sueño.
5. Falta inusual de motivación para entrenar.
6. Irritabilidad.
7. Dolores musculares que duran mucho más de lo habitual.
8. Mayor percepción del esfuerzo con cargas normalmente manejables.

Una señal aislada no significa necesariamente que exista un problema. Busca **tendencias**, no síntomas individuales.

Si aparece dolor persistente, síntomas importantes o un cansancio anormal que no mejora, conviene consultar con un profesional sanitario.

08 • LOS ERRORES QUE DEBES EVITAR

Pensar que descansar es perder el tiempo.

La recuperación no interrumpe tu programa.
Forma parte de él.

Entrenar siempre al máximo.

No todas las sesiones necesitan ser extraordinariamente intensas.

La mayor parte de tu progreso se construirá con entrenamientos que puedas recuperar y repetir.

Compensar una mala noche con estimulantes.

El café puede ayudarte a sentirte más despierta.
No sustituye el sueño.

Dormir muy poco entre semana y confiar en recuperarlo todo el fin de semana.

Dormir algo más puede ayudarte después de una semana complicada, pero no debería convertirse en la estrategia habitual para compensar una privación constante de sueño.

Copiar la recuperación de otra persona.

Dos personas pueden realizar exactamente el mismo entrenamiento y necesitar diferente recuperación.

Edad, experiencia, alimentación, sueño, estrés y actividad cotidiana influyen.

Ignorar continuamente las señales de fatiga.

Disciplina no significa entrenar independientemente de cualquier circunstancia.

También significa saber cuándo ajustar.

09 • TU SIGUIENTE PASO

No necesitas cambiar toda tu vida para empezar a recuperarte mejor.

Elige dos o tres acciones sencillas.

Por ejemplo:

1. Acostarte 30 minutos antes.
2. Mantener horarios más regulares.
3. Dejar preparado el día siguiente antes de acostarte.
4. Reducir cafeína por la tarde.
5. Alejar el teléfono de la cama.
6. Dejar al menos un día de recuperación entre determinados entrenamientos.
7. Caminar suavemente los días de descanso.
8. Registrar durante unas semanas cómo duermes y cómo te sientes.

Después observa:

1. ¿Tienes más energía?
2. ¿Entrenas mejor?
3. ¿Te cuesta menos levantarte?
4. ¿Te recuperas antes?
5. ¿Tu estado de ánimo es más estable?

Si funciona, mantenlo.

“La recuperación también se entrena: construyendo hábitos y repitiéndolos”.

CONCLUSIONES.

Entrena. Recupera. Progresa.

1. Tu cuerpo no mejora solamente porque seas capaz de exigirle más.
2. También mejora cuando le proporcionas las condiciones necesarias para adaptarse.
3. Entrena con intención.
4. Come para cuidarte.
5. Duerme.
6. Recupérate y vuelve preparada para hacerlo otra vez.

“No necesitas hacer más cada día. Necesitas construir algo que puedas mantener durante años”.

Nota: Esta guía ofrece información general y educativa y no sustituye una valoración sanitaria individualizada. Si tienes problemas persistentes de sueño, fatiga excesiva, dolor u otros síntomas que afecten a tu vida diaria, consulta con un profesional sanitario.

ANGY WORKOUT STUDIO

Fuerza · Salud · Confianza

www.angyworkoutstudio.com