

# Los principios para desarrollar músculos 6. Nunca exageres con el entrenamiento

Escrito por Carlos Barbon

Domingo, 09 de Junio de 2013 19:49 -



## 6. Nunca exageres con el entrenamiento

Entrenar demasiado puede destruir tus logros de semanas y meses pasados. Esta es una lección importantísima y muy difícil de entender, en particular para los principiantes. La mayoría, cuando comienzan a entrenar en el gimnasio, están muy impacientes. Quieren cambiar su cuerpo lo antes posible y, sobre todo, piensan que si un entrenamiento les hace crecer los músculos, entonces deberían entrenar todos los días para lograr cambios más radicales. Pero, desafortunadamente, no es así, y lo único que logran es lo contrario: acaban sobreentrenando y perdiendo masa muscular.

Esto tiene su explicación en que un entrenamiento excesivo estresa a nuestro cuerpo, y las hormonas del estrés destruyen la testosterona, que es la hormona más importante para el crecimiento y la fortaleza de nuestros músculos. Si seguimos sobreentrenando en vez de tomar unos días de descanso, impedimos que nuestros músculos se puedan recuperar del todo y recuperen los niveles de glucógeno. Eso los debilita y provoca que el cuerpo empiece a consumir su propia masa muscular para proveer al organismo de energía, lo cual es arriesgado y nos hace más propensos a sufrir lesiones, impidiéndonos disfrutar de una vida sana y deportiva.

Los deportistas sobreentrenados se sienten agotados, sin energía ni fuerza, tienen problemas de sueño y su sistema inmunológico es más débil, por lo que son más propensos a sufrir una infección. Otros síntomas que apuntan a un sobreentrenamiento son: pérdida de apetito, mal humor y aumento de las pulsaciones.

Debes respetar siempre la recuperación de cada músculo entrenándolo una sola vez por semana. Ejercita los músculos grandes con 12 series y los pequeños con 6-8 series durante un máximo de 30 minutos.

Aprende a escuchar a tu cuerpo y límitate a entrenar siempre y cuando te sientas lleno de energía y fuerza y sientas el deseo de hacer deporte.

En el momento en que adviertas alguno de los síntomas de sobreentrenamiento, debes reaccionar dando a tu cuerpo el merecido descanso y nutrición para que pueda recuperarse por completo. En este momento siempre es aconsejable tomarse algunos días libres. Esto es imprescindible para poder entrenar siempre con la máxima intensidad y así poder disfrutar del sentimiento de euforia que nos produce la sensación de tener los músculos bombeados, lo cual es una droga natural que nos hace sentir muy bien.

?