



CÓMO REDUCIR LAS AGUJETAS

Las agujetas, o dolor muscular de aparición tardía (DOMS, por sus siglas en inglés), son una respuesta fisiológica del cuerpo ante un estímulo de entrenamiento al que no está acostumbrada. Aunque pueden generar incomodidad, son un indicativo de adaptación y progreso. Aun así, existen estrategias efectivas para reducir su impacto y optimizar la recuperación muscular.any presentation

1. Importancia del Calentamiento y la Movilidad Articular

Un calentamiento adecuado antes del entrenamiento prepara los músculos, mejora la circulación y reduce el riesgo de sufrir agujetas. Dedica al menos 10-15 minutos a ejercicios de movilidad y activación muscular específicos para la sesión que vayas a realizar.

2. Progresión Controlada en la Carga de Entrenamiento

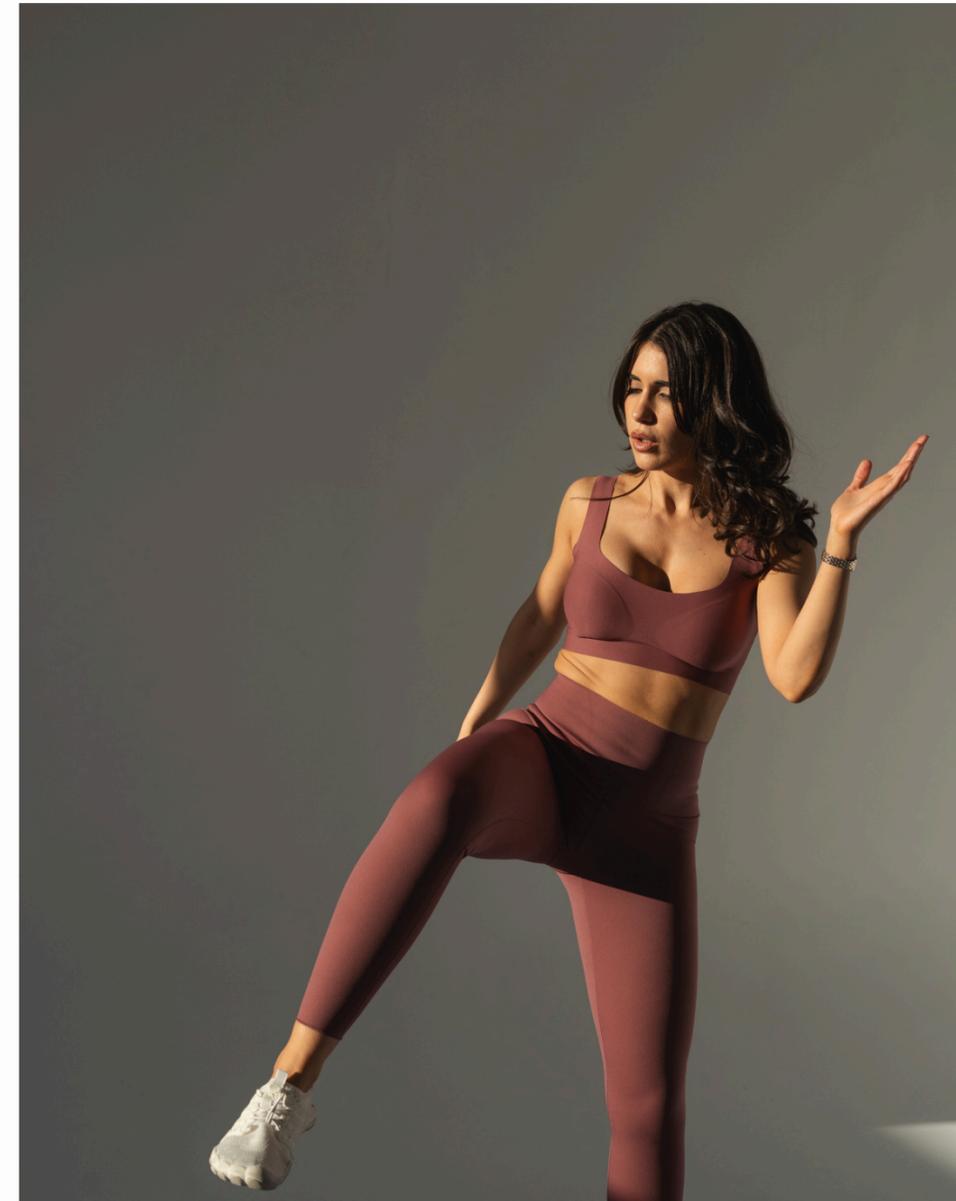
El aumento progresivo de la intensidad y el volumen del entrenamiento permite que el cuerpo se adapte sin generar un estrés excesivo en el tejido muscular. Evita incrementos bruscos en la carga para minimizar la aparición de agujetas severas.

3. Estiramientos Post-Entrenamiento: Complemento, No Solución

Los estiramientos estáticos pueden mejorar la sensación de bienestar y aliviar la rigidez muscular, pero no eliminan las agujetas. Prioriza una combinación de estiramientos dinámicos y técnicas de movilidad.

4. Hidratación y Estrategia Nutricional para la Recuperación

Una hidratación óptima es clave para la eliminación de metabolitos producidos durante el ejercicio. Además, la ingesta adecuada de proteínas favorece la regeneración muscular, mientras que los carbohidratos ayudan a reponer los depósitos de glucógeno y reducen la fatiga post-entrenamiento.





5. Estrategias de Recuperación Activa

Masajes y automasajes: Favorecen la circulación sanguínea y alivian la tensión muscular.

Baños de contraste (agua fría y caliente): Pueden ayudar a modular la inflamación y el dolor.

Foam roller: Facilita la relajación muscular y mejora la movilidad de los tejidos.

6. Descanso y Sueño Reparador

El descanso es fundamental para la reparación y el crecimiento muscular. Dormir entre 7 y 9 horas de calidad optimiza la síntesis proteica y mejora la recuperación del sistema nervioso.

7. Ejercicio Suave para Favorecer la Circulación

Realizar actividad de baja intensidad al día siguiente, como caminar, nadar o hacer movilidad articular, estimula la circulación sanguínea y puede reducir la sensación de rigidez y fatiga muscular.

8. Suplementación Específica: Un Extra en la Recuperación

El consumo de ciertos **suplementos** puede ayudar a mejorar la recuperación muscular:

BCAA y glutamina: Favorecen la reparación muscular y disminuyen el daño inducido por el ejercicio.

Magnesio: Contribuye a la relajación muscular y previene calambres.

Omega-3: Posee efectos antiinflamatorios que pueden reducir la severidad de las agujetas.



CONCLUSIÓN

Las agujetas son parte del proceso de adaptación al entrenamiento y, aunque no se pueden evitar completamente, aplicar estas estrategias reducirá su intensidad y optimizará tu rendimiento. Escucha a tu cuerpo, respeta los tiempos de recuperación y sigue entrenando con inteligencia para alcanzar tus objetivos con Fitmylegs.

 **FITMYLEGS**