



¿Antes o
después?

El orden sí que
puede alterar
el producto
final de tu
entrenamiento

El mundo del fitness y el entrenamiento en gimnasios ha evolucionado mucho en los últimos años, aunque sigue siendo (afortunadamente), un campo donde existen muchas dudas y formas de programar.

Respetando mucho ese componente de variabilidad y artesanía del propio entrenador, que es el mejor espectador del contexto que se encuentra con su cliente para elegir las mejores herramientas disponibles, en este artículo vamos a tratar de dar respuestas sencillas a una sencilla pregunta que surge en muchas ocasiones: ¿cuándo hago esto u aquello, antes o después de....?

El orden en tu entrenamiento

¿TENGO QUE CALENTAR ANTES DE ENTRENAR?

El calentamiento sigue siendo una práctica bastante descuidada, y sin embargo ofrece una gran oportunidad para "engrasar" tu maquinaria, calentar el motor y ponerte en buena disposición mental para afrontar tu objetivo.

Si quieras un argumento de más peso para no saltarte tu calentamiento, ten en cuenta que se ha demostrado en más de 90 combinaciones diferentes (que incluyen cardio, stretching, estiramientos dinámicos, core, etc.), en el 80% de los casos el rendimiento posterior fue mejor (Fradkin et al., 2010). Es decir, que si quieras sacarle el máximo partido a tu entrenamiento, antes tendrás que calentar correctamente.

¿DEBO ESTIRAR ANTES DE REALIZAR MI ENTRENAMIENTO?

Una pregunta directa que conviene afrontar con algunos matices, puesto que existen muchos tipos de estiramientos diferentes.

Si hablamos de estiramientos tipo stretching, más pasivos, o forzados manualmente, sabemos que realizarlos antes de tu entrenamiento va a disminuir la capacidad de producir fuerza de manera óptima, sobre todo cuando superan los 20-30 segundos de duración. Y es una cuestión que ocurre independientemente del sexo, edad o nivel deportivo (Simic et al., 2013).

Sin embargo, existen otro tipo de estiramientos, denominados Dinámicos, que han demostrado una mejora en el rendimiento posterior, tanto en economía de carrera como en producción de fuerza rápida, e incluso pueden hasta revertir los efectos negativos de haber estirado pasivamente antes en exceso (Wong et al., 2011).

¿QUÉ GRUPOS MUSCULARES ENTRENO EN PRIMER LUGAR?

Existe siempre la creencia generalizada de que los grupos musculares grandes (p. Ej. pectoral, dorsal, piernas) deberían ir al inicio de cada sesión, dejando para el final músculos más pequeños.

Sin embargo, cuando esta dinámica se observa a largo plazo y desde diferentes perspectivas (activación muscular, ganancias de fuerza, consumo de oxígeno, sensación de esfuerzo), los especialistas nos indican que lo más claro a día de hoy, es dar prioridad al ejercicio con el que quieras desarrollar más volumen de entrenamiento, independientemente de su tamaño (Simao et al., 2012).

Y por cierto, ya que hablamos de tamaño muscular, hay que aclarar que la tradicional clasificación puesta en muchos libros, pierde mucho sentido cuando se analiza el tamaño real de cada grupo muscular, y se descubre que, entre otros muchos ejemplos, el psoas ilíaco tiene mayor tamaño relativo medio que el dorsal (y no destinamos un día en las rutinas de entrenamiento a "flexores de cadera", ¿no?)

¿SI ENTRENO RESISTENCIA Y FUERZA EN LA MISMA SESIÓN, HAY ALGÚN ORDEN MEJOR?

Cuando unes el entrenamiento de cardio y el de fuerza se denomina entrenamiento concurrente. Las opciones para programar esta clase de entrenamiento son muchas y muy variadas, puesto depende también en gran medida de qué tipo de entrenamientos estás uniendo (¿más orientados a la hipertrofia muscular, HIIT, cardio continuo de baja intensidad, etc.?).

Dilucidar todas esas variables excede el objetivo de estos párrafos, pero sí que queremos establecer al menos un orden básico. A día de hoy, tras revisar muchas publicaciones especializadas, la conclusión es que cuando entrenas fuerza y luego cardio, mejorarás más el componente de fuerza que si lo hicieras al revés. Y es algo que con las mejoras de resistencia, no ocurre en igual medida: parece que se mejora igual independientemente de cuándo lo hagas.

Bibliografía

- Fradkin, A. J., Zazyn, T. R., & Smoliga, J. M. (2010). Effects of warmingup on physical performance: a systematic review with metaanalysis. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(1), 140-148.
- Muriasits, Z., Knefel, Z., & Thalib, L. (2018). The physiological effects of concurrent strength and endurance training sequence: A systematic review and metaanalysis. *Journal of sports sciences*, 36(11), 1212-1219.
- Ribeiro, AS, Schoenfeld, BJ, Nunes, JP (2017) Large and Small muscles in resistance training: is it time for a better definition? *Strength and Conditioning Journal*, 39(5):33-35
- Simao, R., De Salles, B. F., Figueiredo, T., Dias, I., & Willardson, J. M. (2012). Exercise order in resistance training. *Sports medicine*, 42(3), 251-265.
- Simic, L., Sardan, N., & Markovic, G. (2013). Does pre-exercise static stretching inhibit maximal muscular performance? A metaanalytical review. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 23(2), 131-148.
- Wong, D. P., Chauachi, A., Lou, P. W., & Behm, D. G. (2011). Short durations of static stretching when combined with dynamic stretching do not impair repeated sprints and agility. *Journal of sports science & medicine*, 10(2), 408.



Iván Gonzalo Martínez
Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Creador y CEO de Elements System®, Indoor Triathlon® y Heracles®.