

# Masaje después de entrenar o competir: aconsejable o contraindicado?



□ Escuchar el post

Si hay algo que los años me han descubierto es que pocos aficionados al deporte se cuidan el cuerpo como deberían - pocos incluyen el masaje en su entrenamiento semanal o quincenal.

Otros muchos llevan dietas y suplementos por indicación de sus preparadores físicos que se centran en aportar energía, tan necesaria para ellos, pero la inmensa mayoría se olvida que el cuerpo humano no está diseñado para correr y una dieta tan alta en carbohidratos, azúcares y proteínas pasa factura a nuestro organismo, pero ese es un tema del que hablaremos en otro momento; hoy me centro en el masaje tras un entrenamiento o competición.

El otro día un cliente acude a mi consulta para un masaje.

Hace trail, con entrenamiento a diario -corre y gimnasio- por la mañana había corrido 40kms y 8 horas después le doy un masaje.

Si bien es cierto, que yo personalmente como otros muchos profesionales, no estoy a favor de realizar masaje inmediatamente después de un entrenamiento fuerte o competición como vemos en muchas donde en la meta hay un equipo para atender a los deportistas, sí que tras unas horas de descanso, el masaje no es recomendable sino NECESARIO. Leer más

El masaje puede ser muy eficaz para calmar los efectos del ejercicio intenso ya que tiene la capacidad de reducir los espasmos musculares, aliviar el dolor muscular y acelerar el proceso de recuperación.

Entre sus funciones se encuentra el de tratar de reducir la inflamación y disminuir el tiempo de recuperación entre los entrenamientos.

*El ejercicio intenso causa pequeños desgarros en las fibras musculares, dando lugar a una reacción inmune como la inflamación. Aunque el masaje no impide la aparición de los desgarros musculares, sí reduce la inflamación que los acompaña.*

*El masaje reduce la producción de unos compuestos llamados citoquinas, las cuales juegan un papel crítico en la inflamación. Además, el masaje también parecía **ayudar a las células a recuperarse** al aumentar las cantidades de una proteína llamada **PGC-1 alfa**, que estimula la producción de*

*nuevas mitocondrias (pequeños orgánulos dentro de las células que son cruciales para la generación de energía muscular y la adaptación al ejercicio de resistencia).*

## **Aportaciones del masaje post-entrenamiento**

Explicamos los **principales beneficios** que presenta el masaje tras un duro entrenamiento de preparación:

### **Aumenta el flujo sanguíneo**

La vasodilatación o hiperemia originada por los estímulos creados al manipular el músculo con el masaje, dan lugar a un **ensanchamiento de los vasos sanguíneos** lo que mejora la circulación de la sangre y el aporte de oxígeno y sustancias nutritivas que necesitan los músculos para recuperarse.

### **Reduce la rigidez muscular y mejora la flexibilidad**

Al finalizar el entrenamiento nuestro organismo libera ácido láctico a través de los músculos. El ácido láctico se produce por la **oxidación celular de la glucosa** y este ácido al acumularse en los tejidos produce una fatiga muscular.

El ácido láctico se cristaliza y produce la **rigidez de las fibras musculares**. El masaje combinado con estiramientos ayudará a eliminar el exceso de lactato acumulado en los músculos para mejorar esta rigidez y prevenir futuras lesiones.

Además mejoraremos nuestro rango de movimiento general, ya que al **acompañar el masaje con estiramientos**, los músculos y las articulaciones aumenten su rango de flexibilidad y desarrollo.

# Aumenta la relajación física y mental

Está demostrado que el masaje produce un **aumento de la sensación de bienestar general**.

*El masaje regular ayuda a disminuir la depresión, eleva el estado de ánimo, reduce la ansiedad, calmar la mente y mejora el sueño.*

Algunos o todos estos factores pueden jugar un papel en la recuperación después del ejercicio. La depresión puede cortar la motivación y hacer que sea difícil mantenerse en la cima de un régimen de ejercicios.

Los altos niveles de estrés conducen a veces a comer en exceso y evitar realizar ejercicio. La incapacidad para dormir bien por la noche afecta directamente al rendimiento deportivo. Los efectos de la relajación del masaje son un buen remedio para todos estos problemas. El masaje te ayudará a **eleva tu estado de ánimo**, para que esté preparado y motivado para volver a tu rutina de ejercicios.

Fuente

**Manténte informad@ de la actualidad del sector y consejos suscribiéndote a nuestra web en el enlace de la derecha si estás en un ordenador o al final de la noticia si lo ves en un teléfono móvil.**

**Tu publicidad aquí**

The logo for ACOCEX, featuring a thick orange horizontal bar above the text. The text 'ACOC EX.' is in a bold, sans-serif font, with 'ACOC' in black and 'EX.' in orange. Below this, the full name 'ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PROFESIONALES DE COMERCIO EXTERIOR' is written in a smaller, grey, all-caps sans-serif font, stacked in four lines.

**ACOC EX.**  
ASOCIACIÓN  
ESPAÑOLA DE  
PROFESIONALES  
DE COMERCIO  
EXTERIOR



**Importante:** *Debe aclararse que el responsable del sitio web no da consejos médicos ni receta el uso de técnicas como forma de tratamiento para problemas físicos o mentales sin el consejo de un médico, sea directa o indirectamente. En el caso de aplicar con ese fin alguna información de este sitio, el autor no asume la responsabilidad de esos actos. La intención del sitio es solamente ofrecer información de naturaleza general para ayudar en la búsqueda de desarrollo y crecimiento personal.*

*El Rincón del Naturópata*