



MITOS Y FALSAS CREENCIAS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA



1 LAS AGUJETAS DESAPARECEN TOMANDO AGUA CON AZÚCAR



No se relacionan con el lactado, sino con las contracciones excéntricas. Si queremos que desaparezcan debemos realizar la misma actividad o similar con poco ritmo pero sin pausas.



2 EL CONSUMO DE PROTEÍNAS AUMENTA LA MASA MUSCULAR

Un exceso de proteínas es perjudicial para el organismo (sobrecarga el hígado y los riñones), siendo una dieta adecuada y correcto entrenamiento la base de una buena musculación.



3 CONSUMIR AZÚCAR ANTES DEL EJERCICIO AUMENTA EL RENDIMIENTO

No se recomienda la ingesta de azúcar, tabletas de glucosa, ni cualquier otro alimento muy concentrado de glucosa en los 30-40 minutos antes del ejercicio físico. La razón es que puede dar lugar a una hipoglucemia reactiva causando malestar físico y agotamiento durante la realización del ejercicio físico.



4 TODO DEPORTISTA DEBE TOMAR SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS



Una dieta variada aporte suficiente cantidad de las distintas vitaminas y sólo será necesario recurrir a su suplemento cuando se sospechen déficits o carencias de las mismas.

5 SUDAR ABUNDANTEMENTE ES ADECUADO PARA PERDER PESO



El agua es necesaria para la vida, nos ayuda a transportar nutrientes, gases, regula la temperatura corpórea, dañar células e incluso el cerebro. Por tanto, el ejercicio debemos realizarlo en horas de menor calor, bebiendo agua antes, durante y después, con ropa blanca y transpirable.



6 EXISTE LA PÉRDIDA LOCALIZADA DE PESO

No existen ejercicios localizados capaces de reducir grasa de manera local. El lugar de donde provienen como combustión para el ejercicio depende de factores genéticos, hormonales. No obstante, para reducir el % de grasa corporal es fundamental el ejercicio aeróbico (correr, bicicleta, ...) y anaeróbico (fútbol, tenis, ...) donde intervengan grandes y pequeños grupos musculares.



7 EL EJERCICIO PROVOCA HAMBRE Y HACE QUE SE INGIERAN MÁS ALIMENTOS

La sensación de hambre depende, entre otros, de los niveles de azúcar en sangre. Cuando el ejercicio es intenso utiliza la glucosa como energía, disminuye la glucemia, y se desencadena la sensación de hambre. Por contrario, si el ejercicio es moderado, al usar grasas como fuente de energía la sensación de hambre no es estimulada. No obstante, el hambre es una necesidad fisiológica de comer, de calmar una sensación de falta de



8 EL MÚSCULO SE CONVIERTE EN GRASA Y VICEVERSA



El músculo se crea siempre y cuando llevemos a cabo una alimentación correcta y el organismo reciba las proteínas que necesita para crecer. La grasa lo único que hace es quemarse para obtener energía. Aunque es cierto que con la práctica de ejercicio físico los niveles de nuestra grasa corporal disminuyen y aparece más el músculo debido a que la grasa deja de taparlo.

9 ABDOMINALES INFERIORES Vs SUPERIORES



El recto abdominal es mucho más estrecho en su parte superior que en la inferior, de manera que la primera acumula con mayor facilidad mucha más tensión (es el mismo motivo que las agujetas en el pecho: se suelen tener en la zona más cercana al hombre al tener muchas menos fibras musculares).



10 CUALQUIER EJERCICIO O DEPORTE VALE PARA CUALQUIER PERSONA

Atendiendo al principio de individualización, toda práctica de ejercicio físico o deporte debe estar adaptada a las características de la persona que vaya a realizarlo. No tiene las mismas necesidades un adulto que un adolescente. Pero todos pueden seguir una práctica de actividad física saludable.

PRÁCTICAS ERRÓNEAS RELACIONADAS CON EL EJERCICIO FÍSICO Y LA SALUD



- NO BEBER AGUA DURANTE EL EJERCICIO PARA EVITAR EL FLATO
- NO CALENTAR NI REALIZAR VUELTA A LA CALMA
- REALIZAR EJERCICIO FÍSICO INTENSO DURANTE LA DIGESTIÓN
- REALIZAR LA MANIOBRA DE VASALVA AL LEVANTAR PESOS
- REALIZAR EJERCICIO FÍSICO SIN CALCETINES
- PARARSE SÚBITAMENTE TRAS UN EJERCICIO MODERADO O INTENSO
- DUCHARSE CON AGUA FRÍA O CALIENTE JUSTO DESPUES DE HACER EJERCICIO
- REALIZAR HIPEREXTENSIONES, HIPERFLEXIONES, CIRCUNDICCIONES CERVICALES, HIPERCIFOSIS DORSAL, HIPERLORDOSIS LUMBAR, ROTACIONES FORZADAS, ABDUCCIONES Y ADUCCIONES FORZADAS, ETC.

