

Los beneficios de la sauna para mejorar el rendimiento

Descubre esta forma diferente de entrenar

Dentro de todas las estrategias para aumentar la resistencia aeróbica (Fartlek, HIIT, entrenamiento de fuerza...) tenemos a nuestro alcance una opción ampliamente estudiada y beneficiosa para nuestro cuerpo: la sauna.

La exposición y aplicación de protocolos de sauna nos ayudará a mejorar nuestro rendimiento aeróbico y en este artículo daremos algunas pautas para realizarlo correctamente.

Las saunas son habitaciones con paneles de madera, que generalmente están conectados a una corriente eléctrica que genera calor y aire seco. La sauna que hay que utilizar en este caso es la finlandesa (o seca) donde la temperatura recomendada es de entre 80°C y 100°C y aproximadamente un 10-20% de humedad (Helamaa & Aikäs, 1998).

Seguendo el protocolo de 3 semanas de sauna (Scoon et al, 2007) vieron como en un test de carrera máximo, el tiempo aumentaba hasta un 32% comparado con el grupo que no había hecho el protocolo. Este aumento del rendimiento era equivalente a una mejora del 1,9% en carrera a pie. Eso es debido al aumento del volumen plasmático (7,1%) y el volumen total de la sangre (5,6%).

Algunos beneficios de la sauna son los siguientes:

- Mejora los mecanismos cardiovasculares y menor frecuencia cardíaca.
- Disminución de la temperatura corporal durante la práctica deportiva.
- Mejora de la termorregulación (N. Sawka et al, 2011).
- Aumenta la biogénesis mitocondrial (Liu et al, 2012) (Tamura et al, 2014).
- Favorece la conservación del glucógeno muscular (King et al. 1985) (Kirwan et al, 1987).
- Ayuda a ganar músculo, aumentando la hormona del crecimiento (Kukkonen-Harjula et al, 1988).
- Más sudoración.
- Incremento de la eficiencia del transporte de oxígeno a nivel muscular.

Se recomienda mantenerse bien hidratado, no beber alcohol antes de entrar, no haber hecho ejercicio intenso previamente, no hacerlo 48h antes de competir y la duración tiene que ser entre 5-30 minutos.

Ejemplo de plan de 3 semanas:

Rutina de 7 días por semana

Semana 1

Lunes: 10 min
Martes: 12 min
Miércoles: 14min
Jueves: 16 min
Viernes: 20 min
Sábado: 25 min
Domingo: 25min

Semana 2

Lunes: 15 min
Martes: 15 min
Miércoles: 16 min
Jueves: 18 min
Viernes: 22 min
Sábado: 25 min
Domingo: 30 min

Semana 3

Lunes: 15 min
Martes: 17 min
Miércoles: 17 min
Jueves: 20 min
Viernes: 25 min
Sábado: 30 min
Domingo: 30 min

Rutina de 3 días por semana

Semana 1

Lunes: 15 min
Martes: descanso
Miércoles: 20 min
Jueves: descanso
Viernes: 30 min
Sábado: descanso
Domingo: descanso

Semana 2

Lunes: 20 min
Martes: descanso
Miércoles: 25 min
Jueves: descanso
Viernes: 30 min
Sábado: descanso
Domingo: descanso

Semana 3

Lunes: 25 min
Martes: descanso
Miércoles: 30 min
Jueves: descanso
Viernes: 30 min
Sábado: descanso
Domingo: descanso

Ricard Cesari
Preparador físico del RCTB-1899