

Els beneficis de la sauna per millorar el rendiment

Descobreix aquest forma diferent d'entrenar

Dins de totes les estratègies per augmentar la resistència aeròbica (Fartlek, HIIT, entrenament de força...) tenim al nostre abast una opció àmpliament estudiada i beneficiosa pel nostre cos: la sauna.

La exposició i aplicació de protocols de sauna ens ajudarà a millorar el nostre rendiment aeròbic i en aquest article donarem algunes pautes per realitzar-ho correctament.

Les saunes són habitacions amb panells de fusta, que generalment estan connectades a una corrent elèctrica que genera calor i aire sec. La sauna que s'ha d'utilitzar en aquest cas és la finlandesa (o seca) on la temperatura recomanada és d'entre 80°C i 100°C i aproximadament un 10-20% d'humitat (*Helamaa & Aikäs, 1998*).

Seguint un protocol de 3 setmanes de sauna (*Scoon et al, 2007*) van veure com en un tests de carrera màxim, el temps augmentava fins un 32% comparat amb el grup que no havia fet el protocol. Aquest augment del rendiment era equivalent a una millora del 1,9% en cursa a peu. Això és degut a l'augment del volum plasmàtic (7,1%) i el volum total de la sang (5,6%).

Alguns beneficis de la sauna són els següents:

- Millora els mecanismes cardiovasculars i menor freqüència cardíaca.
- Disminució de la temperatura corporal durant practica esportiva.
- Millora la termoregulació (*N. Sawka et al, 2011*).
- Augmenta la biogènesis mitocondrial (*Liu et al, 2012*) (*Tamura et al, 2014*).
- Afavoreix la conservació del glucogen muscular (*King et al.,1985*) (*Kirwan et al., 1987*).
- Ajuda a guanyar múscul, augmentant l'hormona del creixement (*Kukkonen-Harjula et al., 1988*).
- Més sudoració.
- Increment de la eficiència del transport d'oxigen a nivell muscular.

Es recomana mantenir-se ben hidratat, no beure alcohol abans d'entrar, no haver fet exercici intens prèviament, no fer-ho 48h abans de competir i la durada ha de ser entre 5-30 minuts.

Exemples de pla de 3 setmanes:

Rutina de 7 dies per setmana

Setmana 1

Dilluns: 10 min
Dimarts: 12 min
Dimecres: 14min
Dijous: 16 min
Divendres: 20 min
Dissabte: 25 min
Diumenge: 25min

Setmana 2

Dilluns: 15 min
Dimarts: 15 min
Dimecres: 16 min
Dijous: 18 min
Divendres: 22 min
Dissabte: 25 min
Diumenge: 30 min

Setmana 3

Dilluns: 15 min
Dimarts: 17 min
Dimecres: 17 min
Dijous: 20 min
Divendres: 25 min
Dissabte: 30 min
Diumenge: 30 min

Rutina de 3 dies per setmana

Setmana 1

Dilluns: 15 min
Dimarts: descans
Dimecres: 20 min
Dijous: descans
Divendres: 30 min
Dissabte: descans
Diumenge: descans

Setmana 2

Dilluns: 20 min
Dimarts: descans
Dimecres: 25 min
Dijous: descans
Divendres: 30 min
Dissabte: descans
Diumenge: descans

Setmana 3

Dilluns: 25 min
Dimarts: descans
Dimecres: 30 min
Dijous: descans
Divendres: 30 min
Dissabte: descans
Diumenge: descans

Ricard Cesari
Preparador físic de l'RCTB-1899