

# IMPORTANCIA DEL EJERCICIO LIGERO EN LOS NIVELES DE LACTATO

El lactato es un producto del metabolismo aneróbico de la glucosa que se genera en gran cantidad en esfuerzos cortos e intensos o bien a través de ejercicios de moderada-elevada intensidad de largo plazo. Si los niveles se mantienen elevados la fatiga persiste y hay baja en la recuperación.



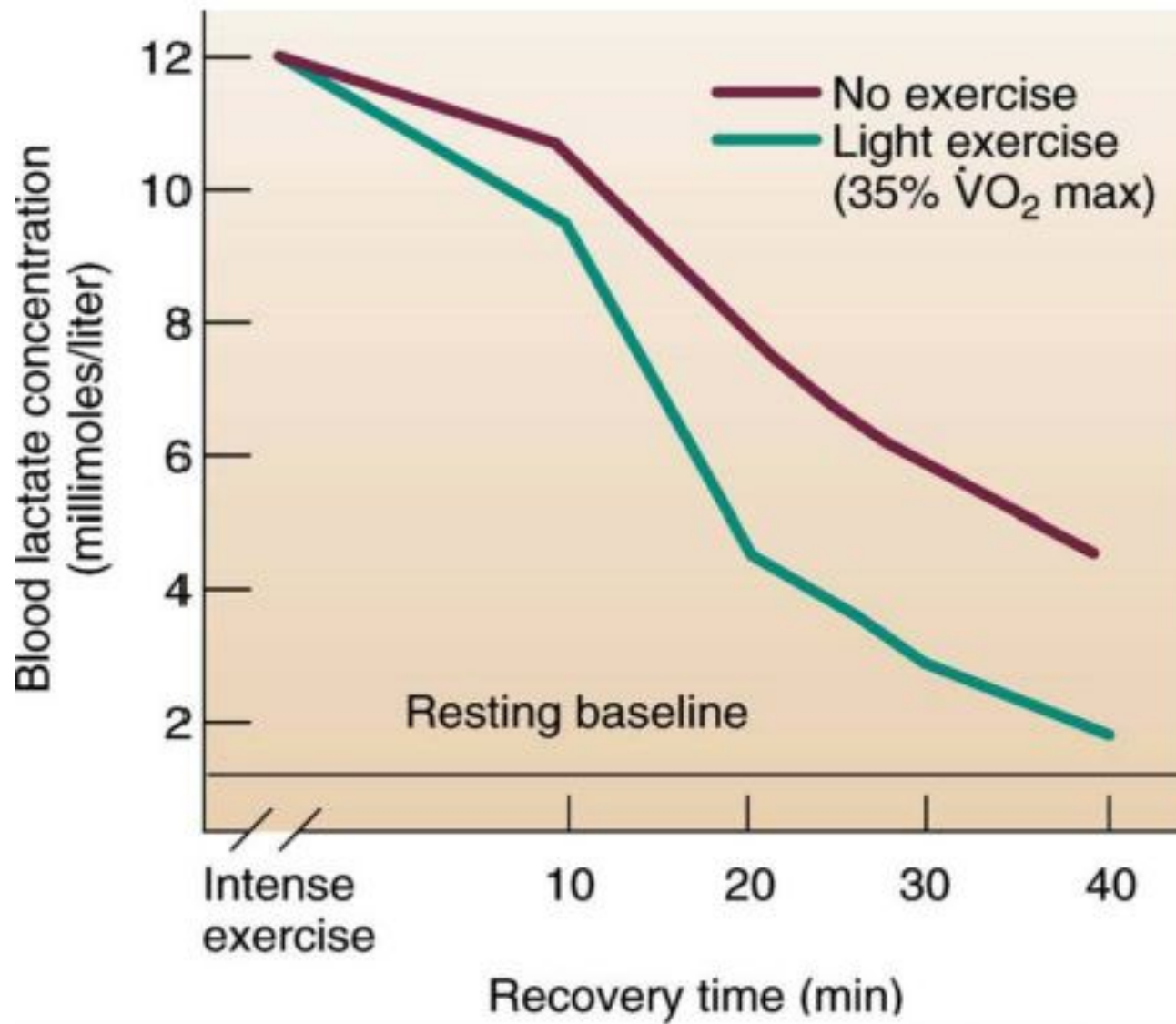
Image: [www.nfl.com](http://www.nfl.com)

# FACTORES IMPORTANTES EN RECUPERACIÓN

|                              |  |
|------------------------------|--|
| NUTRICIÓN/<br>SUPLEMENTACIÓN | Suficiente energía, relación proteína-carbohidratos, antioxidantes, aminoácidos específicos, etc.    |
| FISIOTERAPIA                 | Masajes, sesiones de elasticidad y ejercicios funcionales, calentamiento/enfriamiento correcto, etc. |
| SUEÑO/DESCANSO               | Horas y horario de sueño, sueño profundo, etc  |
| <b>ENTRENAMIENTO</b>         | <b>Planificación de las cargas, intensidades, sesiones, etc.</b>                                     |

# EJERCICIO

**El ejercicio aeróbico ligero que implica varias cadenas musculares favorece la "remoción" del lactato, por ello es importante considerarlo dentro del programa de entrenamiento.**



En la gráfica se compara la realización y no realización de ejercicio después de una sesión de entrenamiento intenso.

Es claro que realizar ejercicio en ese tiempo y a esa intensidad disminuye los niveles de lactato incluso a niveles basales (similares al estado de reposo).