

Cómo eliminar el ácido láctico

Para eliminar el exceso de **ácido láctico** acumulado en nuestros músculos y sangre, tras una carrera o entrenamiento intensivo, sería recomendable, hacer un “trote” a ritmo suave entre 10-20 minutos.

Esto ayudaría a que la sangre drene el exceso del ácido láctico acumulado que pudiera quedar en los músculos, aminorando de ese modo la sensación de dolor y agotamiento muscular.

Una vez finalizada esta carrera continua en modo suave, y para continuar eliminado el posible ácido láctico restante, habría que realizar una serie de estiramientos, con el fin de eliminar la tensión muscular producida y facilitar la irrigación sanguínea en el propio músculo.

De esta manera ayudaremos a eliminar ácido láctico de nuestro cuerpo.

Ahora nos toca descansar unas 48 horas, hasta el próximo entrenamiento intensivo, ya sean partidos completos, de competición, de entrenamiento, clases intensivas, carreras largas...

Durante esas 48 horas no hay por qué guardar absoluto reposo, se pueden hacer actividades como carrera continua suave, paseos en bicicleta o andando... Lo importante es dejar que el músculo se recupere del estrés producido por aquel entrenamiento intensivo

En el caso que no consigamos eliminar el **exceso** de ácido láctico (siempre en altas concentraciones), podrían asociarse síntomas como, náuseas, vómitos, dolor abdominal, respiración acelerada o con dificultad, cansancio extremo, manos y pies fríos o anomalías en latidos cardíacos

Conclusión

Ahora ya sabes cómo evitar esa sensación tan desagradable después de un duro partido, entrenamiento intensivo, carrera larga... Sólo hay que hacer un poco de carrera continua suave, como coloquialmente se denomina para “enfriar” o “vuelta a la calma” y una buena sesión de estiramientos... listo y ¡!!!!VAMOS!!!!!!

Pedro Bellón

Como eliminar el ácido láctico

