

# Dormir más y mejor para aumentar los músculos



**Descansar bien es fundamental para la reparación y el crecimiento de los músculos. Dormir entre 7 y 9 horas activa la recuperación mientras duermes, aunque todas las horas de sueño son iguales. Hazlo bien y conseguirás obtener más energía, la capacidad de trabajar duro y tener más músculos. Los especialistas de Technogym nos lo explican.**

Cuando dormimos, nuestro cuerpo pasa por varias fases de sueño, como el sueño no REM (siglas en inglés de movimientos oculares rápidos) y el sueño REM. El sueño no REM se puede dividir en tres fases, que se caracterizan por cambios en las ondas cerebrales y un aumento de la profundidad del sueño. Durante la fase 3 del sueño no REM, nuestro cuerpo produce la hormona del crecimiento, que desempeña un papel crucial en el crecimiento y la reparación de los músculos.

La hormona del crecimiento es una hormona de desarrollo muscular que estimula el crecimiento y la reparación celular. Mientras dormimos, especialmente durante el sueño profundo, nuestro cuerpo produce la mayor cantidad de hormona de crecimiento, de ahí que sea fundamental no saltarse esta fase. Los estudios demuestran que los trastornos del sueño pueden conducir a una reducción de la hormona del crecimiento, así como de otras hormonas que mejoran nuestra salud y felicidad.

En esencia, cuando entrenamos con intensidad en el gimnasio, nuestros músculos se rompen y necesitan repararse. Este proceso de reparación se produce mientras dormimos, por lo que, si no lo hacemos bien, nos estaremos perdiendo muchos beneficios.

## **CLAVES PARA MEJORAR EL DESCANSO**

Los especialistas de Technogym nos ofrecen algunos consejos para mejorar tu descanso y obtener más beneficios:

### **Duerme lo suficiente y de forma constante**

Los dos factores más importantes para un buen descanso son dormir lo suficiente en general y mantener todos los días unos horarios similares para acostarse y levantarse. En general, conseguir dormir lo suficiente puede determinarse en función de cuántas horas duermes al día, no solo cuántas estás en la cama. Según las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, debemos dormir como mínimo 7 horas por la noche, por lo que se necesita estar más tiempo en la cama.

En segundo lugar, acostarse y levantarse a horas similares cada día permite que tu ritmo circadiano funcione correctamente, lo que, a su vez, significa que las hormonas funcionan bien y que te despertarás recuperado y descansado para afrontar el día.

### **Crea un entorno que favorezca el sueño**

Una de las mejores formas de mejorar la calidad del sueño se encuentra en la ambientación. Tu habitación es una zona para descansar y recuperar energías, y no debe tener distracciones ni caos. Si quieres dormir mejor, asegúrate de que tu habitación es fresca y tranquila. Sin duda, te merecerá la pena buscar una solución a los ronquidos de tu pareja o a que se quede con toda la manta para evitar levantarte sin haber descansado. Puedes empezar por invertir en un buen colchón, en las almohadas y en unos tapones para los oídos.

Un descanso efectivo es un pilar fundamental para la reparación y el crecimiento muscular. Dormir lo suficiente y tener un sueño calidad aumentará la producción de la hormona del crecimiento, reducirá el estrés y garantizará que no te pierdas muchos beneficios.

Noticia extraída de CMDSport.

Puedes leer la noticia en su web pulsando [aquí](#)

**Sobre nosotros:**

Aktive es una herramienta muy completa que cubre las necesidades tanto de centros, técnicos deportivos o entrenadores personales como de sus usuarios.

Puedes conocer más sobre nuestra app personalizada y el proceso para adquirirla pulsando en el botón.

[Conoce más sobre sobre la app personalizada](#)

**Link to Original article:** <https://www.aktive.cloud//w/aktive/96308/blog?elem=308808>