

Siete consejos para volver a hacer deporte evitando lesiones

Europa Espanya Espanyol

El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya ha publicado una guía práctica con consejos para volver a hacer deporte al aire libre evitando lesiones tras más de 45 días de confinamiento, tanto para aquellas personas que han hecho ejercicio en casa como para las que vuelven a empezar.

Según ha informado el Col·legi a través de un comunicado, es necesario tomar precauciones importantes para evitar sobrecargas musculares, lesiones articulares, problemas cardiorrespiratorios, etc.

Los principales consejos son

- 1) calentar antes de empezar
- 2) comenzar de forma progresiva en cuanto a tiempo e intensidad,
- 3) adaptarse al nuevo medio exterior,
- 4) hacer una buena planificación
- 5) no olvidar los aspectos técnicos de correr
- 6) seguir las recomendaciones de seguridad
- 7) parar en caso de no encontrarse bien.

"La progresión es la clave en todos los inicios. Si te has movido poco estos días, no es adecuado hacer un cambio brusco en la dosis de actividad diaria", han advertido.

Por otro lado, han recordado que las personas con enfermedades crónicas, factores de riesgo cardiovascular o lesiones deben consultar con su fisioterapeuta antes de volver a hacer actividad física. EFE