

Siete consejos para volver a hacer deporte sin lesionarse

Europa Espanya Espanyol

Tantos días de encierro han pasado factura a los deportistas, que han visto limitadas sus opciones o, directamente, han tenido que abandonarse durante un tiempo. Ahora, con la llegada de la desescalada, el deporte vuelve a las vidas de los españoles, aunque los cuerpos no sean los mismos que hace 50 días.

Por ello, el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya ha publicado una guía práctica con consejos para volver a hacer ejercitarse al aire libre evitando lesiones para todos aquellos que, tras casi dos meses, se han dedicado a realizar algún ejercicio desde sus casas y a tantos otros que vuelven a empezar con sus rutinas.

Los consejos de los profesionales

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

Los principales consejos son calentar antes de empezar, comenzar de forma progresiva en cuanto a tiempo e intensidad, adaptarse al nuevo medio exterior, hacer una buena planificación, no olvidar los aspectos técnicos de correr, seguir las recomendaciones de seguridad y parar en caso de no encontrarse bien.

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.