

## Deporte, como iniciar de manera segura

Hacer deporte es bueno, eso todo el mundo lo sabe, pero muchas veces, al iniciarnos en un deporte, nos encontramos con dolores musculares, baja energía e incluso lesiones. Entonces, la pregunta es, ¿Cómo puedo hacer deporte sin lesionarme o sentirme mal después?

Lo primero que debes saber es que para hacer deporte de manera segura, debes saber que implica realizar tu deporte de interés. Tomemos en cuenta el boxeo, que rápidamente se ha vuelto un favorito entre hombres y mujeres jóvenes por su diversidad de acciones y tonificación general. En el boxeo nos encontramos con acciones como golpes, saltos pequeños, desplazamientos laterales y técnicas de defensa y evasión, lo que en pocas palabras se traduce en mucho trabajo de espalda, brazos, abdomen e incluso tobillos y pies, por lo tanto, debes tener en cuenta que durante las primeras semanas de entrenamiento, sentirás tus brazos y espalda cansados, esto conlleva a malas posturas que predisponen a generar lesiones de hombro, cuello y espalda.

Ahora que sabes que puede ocurrir, vienen las medidas para manejarlo y prevenir tus lesiones.

Considera que tu cuerpo esta gastando mas energía que antes, por lo que trata de tener un buen descanso y alimentarte de manera correcta para mantener tus niveles de energía, para esto lo mejor es siempre consultar con un nutricionista que te guie en los alimentos que debes consumir previo y post ejercicio, también puedes consultar en la sección nutrición para conocer los tips que entregan nuestros profesionales.

Por otra parte, tus músculos se van a comenzar a fatigar, ya que los estas utilizando mas y en maneras que antes no hacías, por lo que apoya tu rendimiento con un buen calentamiento, realiza movilizaciones articulares y elongaciones dinámicas como patadas controladas, rotaciones de brazos y movimientos de tobillos.

Posterior al ejercicio te recomendamos realizar elongaciones estáticas en series de 30 segundos, ya que se ha demostrado que estas ayudan a disminuir la rigidez muscular provocada por el ejercicio. Otra forma de apoyar tu recuperación es el uso de los baños fríos o baños de contraste, donde en ambos casos se ha observado mejoras en la recuperación a corto plazo de la musculatura afectada. Por sobre todo lo que mas te recomendamos para disminuir el dolor muscular post ejercicio es el auto masaje a través de un *Foam Roller*, masajéate por series de 1 minuto (45 de masaje con 15 de descanso) en cada grupo muscular, inmediatamente post ejercicio y en el transcurso de los días siguientes, con esto disminuyes molestias y aceleraras tu proceso de recuperación.

Finalmente, recuerda que el inicio al deporte debe ser de manera progresiva, si inicias de manera muy fuerte te vas a agotar muy rápido, aumentando la probabilidad de una lesión de sobrecarga, dale tiempo a tu cuerpo para que se acostumbre a realizar deporte. Comienza con unos 3 días a la semana, luego ve evolucionando tus cargas de a poco.

En Medpro Clínica contamos con profesionales dedicados a la calidad de vida saludable, por lo que estaremos entregando mas información relacionada al deporte y lesiones comunes, como identificar y tratarlas.

¡Éxito en tus entrenamientos!

*Te invitamos a evaluarte en MedPro Clínica ubicado en el cuarto piso del Hotel Regal Pacific, Las Condes, a pasos del metro Manquehue y estacionamiento subterráneo gratuito para nuestros Pacientes..*

Constanza Spagui

Kinesiologa