

Lesiones DEPORTIVAS COMUNES CÓMO PREVENIRLAS



Retomar el ejercicio después de un largo período de inactividad puede ocasionar algunas lesiones típicas, como tendinopatías (rotuliana, Aquiles); contracturas o desgarros (muslo, pantorrilla); cervicalgias y lumbalgias

Normalmente se relacionan con intentos de "ponerse en forma", "bajar de peso" o "iniciar una vida más saludable", luego de meses o años sin realizar actividad física regularmente



CÓMO EVITARLAS

Estos 6 consejos buscan reducir las posibilidades de lesionarse y lograr los objetivos de salud y acondicionamiento físico, entrenando todo el año sin problemas



1

Evitar la tentación de iniciar una pretemporada furiosa

Se recomienda simplemente empezar por moverse más diariamente



Complementar ejercicios cardiovasculares con algunos de fuerza, usando el propio peso

El estímulo neuromuscular prepara adecuadamente para comenzar a cargar cada vez más peso, siendo suficientes 2 o 3 veces semanales de ejercicios como sentadillas, estocadas, flexiones de brazo, dominadas y lagartijas



**Practicar solo 2 veces semanales
CrossFit, F45, Freeletics u otra
forma de entrenamiento en
circuito de alta intensidad**
Evitar hacerlo en días consecutivos
durante las 2 o 3 primeras semanas



**Plantearse
metas
realistas**



Dormir lo suficiente

Es esencial para que el cuerpo se adapte al ejercicio
y se vean los resultados del entrenamiento



**Permitirse
días de
descanso**