

TÉCNICAS DE RECUPERACIÓN PARA DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO



Si te ejercitas ocasionalmente y buscas una recuperación rápida, es importante considerar diversas estrategias. El nivel de recuperación necesario dependerá de la intensidad y duración de tu actividad física.

Dado que la percepción de recuperación es subjetiva y no se sabe hasta qué punto es recomendable limitar las respuestas del entrenamiento, es difícil determinar la efectividad de cada técnica. Por lo tanto, es importante dosificar adecuadamente el ejercicio, planificar días de descanso y sueño suficientes, escuchar a tu cuerpo y probar diferentes técnicas para ver cuál funciona mejor para ti.

Algunas técnicas comunes incluyen: recuperación activa, estiramientos, prendas de compresión, masajes, hidroterapia y crioterapia.

La recuperación activa implica realizar movimientos de baja intensidad para estimular la movilización y reutilización del lactato en los músculos después de entrenamientos intensos. Los estiramientos ayudan a relajar los músculos y mantener la flexibilidad en las articulaciones. Aunque los efectos del estiramiento en la recuperación no están claros, no se ha demostrado que sea perjudicial.

Los masajes son ampliamente utilizados por atletas para mejorar la recuperación y prevenir lesiones. Aunque su efectividad no está completamente respaldada por estudios, se cree que tienen beneficios psicológicos y previenen lesiones.

El uso de prendas de compresión comprime los músculos y facilita el retorno venoso, lo que se cree que reduce la inflamación y el dolor muscular después del ejercicio. Otras técnicas, como la crioterapia y la hidroterapia, también tienen como objetivo producir efectos similares.

RESPALDADO POR 

GATORADE SPORTS SCIENCE INSTITUTE

