

Sugerencias para retornar a la actividad física de forma segura

Introducción

La mayoría de las **lesiones** ocurren por hacer **demasiado** y **muy rápido** después de haber hecho **muy poco** durante **mucho tiempo**



Sugerencias para retornar a la actividad física de forma segura

Diagnóstico

Con qué nos encontramos?

- Poco volumen, intensidad y especificidad de entrenamiento.
- Mucha incertidumbre y ansiedad.
- Diferencias en nuestra composición corporal.



Sugerencias para retornar a la actividad física de forma segura

Decálogo

1. No tener apuro para recuperar la forma.

Después de tantos meses en casa, el tiempo para recuperar tu condición física tardará más o menos en función de muchos factores, empezando por lo mucho o poco en forma que estuvieras antes de iniciar el aislamiento.

2. Asesoramiento.

No olvides consultar a tu médico ante cualquier duda.

Nuestro club cuenta con excelentes profesionales del deporte capacitados específicamente para poder ayudarte en el regreso a tu actividad deportiva.



3. Peso.

Tanto si subiste de peso como si has perdido durante el confinamiento, el tiempo de recuperación variará de acuerdo a cada organismo. En caso de sobrepeso recordá que estás sometiendo a tu cuerpo a mayor carga, con riesgo de lesiones. En el caso de haber bajado de peso, habrás perdido masa muscular y conviene que los primeros días te lo tomes con calma.

Sugerencias para retornar a la actividad física de forma segura

Decálogo

4. Lesiones.

Si empezaste la cuarentena social lesionado o recién recuperado, también tardarás más en poder hacer ejercicio.

5. Entrenamiento en casa.

Muchos han estado haciendo entrenamientos alternativos en casa, pero se tratan de ejercicios diferentes. Date un tiempo para adaptar tus tendones y músculos a tu deporte o actividad específica.

6. Progresión.

Establece un plan para volver a tus ritmos habituales: de la progresión dependerá el éxito que tengas en la tarea. No olvides consultar a tu médico y a nuestros profesores que están para ayudarte.



Sugerencias para retornar a la actividad física de forma segura

Decálogo

7. Plazos.

Si bien cada organismo es diferente, serán necesarias como mínimo 6-8 semanas para volver a tus ritmos y distancias habituales. Date tiempo.

8. Entrenamiento individualizado.

Guiate por tus sensaciones, puede que el plan de regreso de otras personas no te sirva.

9. Objetivos.

Es necesario ponerse objetivos a corto, medio y largo plazo, que sean alcanzables y realistas.

10. Buscá el lado positivo del confinamiento.

Tomate el regreso al ejercicio como un premio por haber tenido paciencia y respetado el aislamiento.

FUENTES:

- Ente Nacional de Alto Rendimiento Deportivo (<https://infoenard.org.ar/retomar-entrenamientos-forma-segura/>)
- Confederación Argentina de Atletismo (<https://www.cada-atletismo.org/recomendaciones-para-la-reinsercion/>)

