

Tendencias

Los hábitos saludables

Con mallas y a lo loco

Estado de forma y seguir las pautas de un monitor, claves para ir al gimnasio sin lesionarse

ALBERT MOLINS RENTER
Barcelona

Vaya por delante que realizar cualquier actividad física es siempre mejor que no hacer nada”, dice Mónica Solana, profesora de Ciencias de la Actividad Física de la Universidad Ramon Llull y fisioterapeuta del equipo nacional de natación. Lo mismo opina Ana María Márquez, coordinadora de la comisión de Neuromusculoesquelética del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, cuando dice que “lo peor de la actividad física es no hacerla”. Sólo se trata de “adequar la actividad a nuestras posibilidades”, añade Solana.

Y es que ni todo vale, ni se puede hacer con mallas y a lo loco, especialmente si se quieren evitar las lesiones.

Esa excusa de que tal o cual deporte o de que ese ejercicio extenuante en el gimnasio es incompatible con nosotros por alguna extraña incompatibilidad anatómica no es cierta. “Sí que es verdad que todos tenemos variaciones anatómicas y cierta predisposición genética”, dice Márquez, pero “no hay ninguna actividad física o deportiva que pueda provocar lesiones o daños hasta el punto de que sea una burrada el hecho de practicarla”, añade la fisioterapeuta del equipo nacional de natación.

“Nuestro cuerpo está diseñado para moverse”, dice Márquez, pero al mismo tiempo existen muchos mitos sobre las lesiones o los problemas que se pueden producir por hacer deporte. Al someter a nuestro cuerpo a un esfuerzo físico –sobre todo si hace tiempo que no lo ejercitamos– se pueden producir problemas, pero no hay ninguno que no se pueda evitar (ver gráfico), tal y como aseguran las dos fisioterapeutas consultadas.

Eso sí, antes de –por ejemplo– ponernos a levantar kilos y kilos con las pesas es conveniente “ser muy conscientes de nuestra condición física de inicio y marcarse unos ob-

jetivos claros y realistas que ya iremos modificando a medida que vayamos adquiriendo mayor tono físico, para estar seguros de que podemos realizar ese ejercicio”, apunta Márquez.

Por esto la recomendación de esta fisioterapeuta es “en primer lugar escoger un deporte que sobre todo nos guste, y después someternos a una revisión funcional por parte de un médico o de un fisioterapeuta que evalúe nuestra forma física, y nos marque unas pautas”.

En este sentido, Márquez opina que también sería conveniente que todos los gimnasios fueran responsables y “pasaran unos cuestionarios a sus clientes para evaluar en qué estado de forma física se encuentran”. Muchos gimnasios ofrecen el servicio de fisioterapia, pero suele requerir un pago aparte de la cuota mensual.

Una vez sabemos qué podemos hacer y qué puede suponer un riesgo –en función de nuestro estado físico–, el siguiente foco de lesiones en los gimnasios suele ser la realización incorrecta de los ejercicios. “Hay que hacerlos con un buen profesional de la actividad física, un entrenador personal que conozca bien la biomecánica de cada ejercicio, que aconseje qué actividad es mejor para cada persona”, explica Solana. “El problema es que todos vamos al gimnasio por libre, sin asesorarnos por un monitor, y por ahí llegan gran parte de los problemas, por cómo hacemos los ejercicios”, dice Solana.

Contratar un entrenador para dos sesiones de 1 hora cada una cuesta 79 euros, en un popular gimnasio de Barcelona, si se trata de sesiones individuales, o 30 euros en el caso de sesiones para grupos reducidos.

Para aquellos que no quieren ir a un gimnasio, hay sitios en la red –como *3healthy.club* o *entrenar.me*– en los que contratar a un entrenador personal, con tarifas que van desde los 20 euros y hasta los 60 euros.

El ejercicio de cualquier profesión relacionada con el deporte está

Algunas lesiones que se pueden producir en el gimnasio

Spinning

PIES ENTUMECIDOS

Una mala posición en el sillín o una mala técnica de pedaleo...

...unos zapatos inadecuados o demasiado apretados...



...pueden causar hinchazón de pies y esta puede comprimir las terminaciones nerviosas, produciendo su entumecimiento

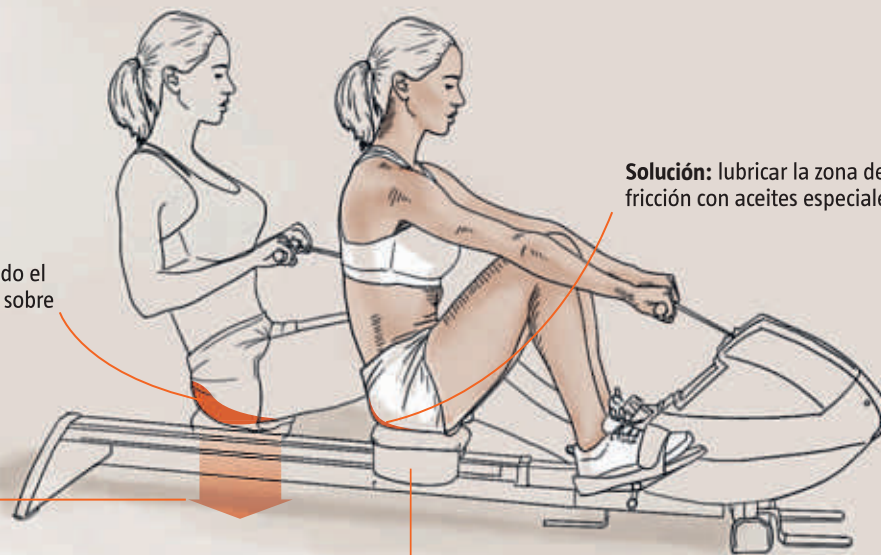
Solución: no usar calcetines gruesos ni calzado demasiado estrecho y buscar el consejo de un fisioterapeuta o va entrenador personal que nos ayude a mejorar nuestra postura encima de la bicicleta

Remo indoor

MAL DEL REMERO

En la práctica de remo, todo el peso del deportista recae sobre los glúteos...

...músculos que realizan gran parte de la fuerza...



Solución: lubricar la zona de fricción con aceites especiales

...la tensión producida en esta zona del cuerpo puede causar dolor y daños en la piel del sacro

Mejorar la técnica, usando asientos forrados con espuma

Maratón

DOLOR DE PECHO (en mujeres)

DOLOR DE TESTÍCULOS (en hombre)

Las carreras de larga distancia son un trote constante durante largo tiempo que, con una mala sujeción, puede provocar...

...dolor de pecho en las mujeres...

...y testicular en los hombres por un excesivo movimiento

Solución: Una buena sujeción es esencial, pero en el caso de los hombres, la ropa interior muy apretada puede ser peor



Natación

INFECCIÓN OCULAR

Los productos químicos, la orina, las bacterias, etcétera presentes en el agua de las piscinas públicas...

...pueden provocar infecciones en los ojos

Solución: usar gafas de natación

