



## TÉCNICAS DE RECUPERACIÓN DESPUÉS DE LOS ENTRENAMIENTOS

La recuperación es una parte importante de toda preparación física y atlética. Muchos corredores ocupan diversas técnicas que en algunas ocasiones han visto o les han recomendado, pero ¿qué tan efectivas son? ¿Cuándo se deben ocupar y cómo? Cada técnica dependerá del tipo, intensidad y duración de la actividad que se realizó, así como del tiempo y equipo disponible. Dentro de estas técnicas encontramos la hidroterapia, crioterapia, estiramientos, masajes, ropa de compresión y recuperación activa.



Una técnica comúnmente utilizada es la **inmersión en agua fría** (10–13°C), lo que combina la hidroterapia con crioterapia, siendo una de las que mejor efecto ha tenido en la recuperación al compararla con inmersión en agua caliente y terapia de contrastes para recuperarse después de diversos tipos de entrenamientos; se puede utilizar en 2 bloques de 5 minutos.



La **recuperación activa** tiene como base que al realizar movimientos corporales de baja intensidad, estimularán la movilización del lactato generado en entrenamientos de alta intensidad, siendo estudiado en diversos tipos de entrenamiento obteniendo buenos resultados en la recuperación.



El **estiramiento muscular**, una de las técnicas más utilizadas, tiene como objetivo ayudar a relajar los músculos que se utilizaron durante la sesión de entrenamiento o la competencia, y aunque en algunos estudios no se ha mostrado un efecto importante sobre la recuperación, tampoco ha mostrado que sea nocivo para el rendimiento, así que se sigue recomendando.



La **ropa de compresión** está actualmente en uso frecuente como una técnica de recuperación al ayudar a mejorar el retorno venoso gracias a la compresión gradual sobre los miembros, además de que al comprimir los músculos se cree que reduce la respuesta inflamatoria y reduce el dolor muscular normal posterior el ejercicio.



El **masaje** es una técnica utilizada ampliamente por muchos atletas después de sus entrenamientos e incluso posterior a las competencias, y aunque no hay reportes que realmente demuestren que es un método efectivo, se cree que es beneficioso en aspectos psicológicos, prevención de lesiones y tratamiento, por lo que todavía se puede incorporar en el programa de entrenamiento del atleta por razones diferentes a la recuperación.

Una recomendación es no utilizar una sola técnica para que te ayude a recuperarte, ya que se han demostrado beneficios al utilizar la combinación de técnicas como el recuperación activa y la crioterapia, o la ropa de compresión junto con recuperación activa, por lo que deberás ir utilizando estas técnicas para conocer cuáles son las que mejor se adaptan a tus necesidades y te ayuden a recuperarte de la mejor forma para la siguiente sesión de entrenamiento.