

PAUTAS PARA DESPUES DE LA LESION

Todos sabemos que las lesiones suponen una interrupción mas o menos duradera en nuestro entrenamiento. Es importante retomar los entrenamientos de una forma gradual y pausada, la paciencia es fundamental en estos casos.

Personalmente sigo un método que no me ha ido del todo mal y que paso a describiros por si alguno de vosotros le resulta interesante.

1. Lo primero y fundamental es guardar el reposo necesario según el tipo y grado de incidencia de la lesión, mejor perder cuatro días de entrenamiento que cuatro meses por una vuelta a la actividad precipitada.

2. El primer día de vuelta a la actividad lo dedico a ejercicios de gimnasio suaves y entre 20 y 30 minutos de bicicleta estática sin demasiada dureza. El objetivo es recordar al cuerpo la actividad física, sobre todo si la lesión me ha tenido apartado mas de una semana.

3. El segundo día salgo a rodar 20 minutos, a una intensidad de 5 minutos/km (normalmente suelo rodar en días intensos entre 3.30 y 4.00 minutos/km.).

4. Los sucesivos días aumento 5 minutos el tiempo de carrera continua con el siguiente esquema:

2º día	25 minutos carrera continua (4.55 min/km).
3º día	30 minutos carrera continua (4.50 min/km).
4º día	35 minutos carrera continua (4.45 min/km).
5º día	40 minutos carrera continua (4.40 min/km).
6º día	45 minutos carrera continua (4.35 min/km).
7º día	Descanso.
8º día	45 minutos carrera continua (4.35 min/km).
9º día	50 minutos carrera continua (4.30 min/km).
10º día	55 minutos carrera continua (4.25 min/km).
11º día	1h carrera continua (4.20 min/km).

5. Añado sesiones de gimnasio con el siguiente esquema:

Sesión 1	Tabla de estiramientos.
Sesión 2	Fortalecimiento: Hombros, pectorales y espalda.
Sesión 3	Fortalecimiento: Cuadriceps, gemelos, soleo, isquiotibiales, rodillas.
Sesión 4	Fortalecimiento: biceps y triceps.

6. Ocasionalmente, y dependiendo del tipo de lesión y su gravedad, realizo ejercicios de fortalecimiento de la zona afectada.

7. Después de cada sesión de entrenamiento tomo duchas de agua fría en el tren inferior (en el superior no aguanto tanto el contacto del agua fría, aunque a veces lo realizo) dando una especial atención a la zona afectada.

8. Bebo 1/2 litro de agua cada cuatro horas independientemente de que tenga sed o no.

9. Si durante estos días de vuelta a la actividad total noto alguna molestia o "aviso" para durante un día y compruebo la reacción de la lesión.

10. Una vez que completo este ciclo de "recuperación activa", me tomo uno o dos días de descanso y vuelvo a mis entrenamientos normales.

¿Lo fundamental?: la paciencia.