



Los Cinco Atributos de la buena Condición Física

La tendencia natural al iniciar un plan de entrenamiento para mejorar el bienestar físico es realizar alguna actividad que involucre algunos grupos musculares como pueden serlo el fútbol, el jogging, la danza. Veamos cuáles atributos son los que tendríamos que potenciar a los fines de obtener una mejora integral y sobre los cuáles se sustenta una buena condición física.

Ellos son la **Flexibilidad**, la **Fuerza Muscular**, la **Coordinación**, la **Velocidad** y la **Resistencia**. En este artículo nos concentraremos en los tres primeros.

Flexibilidad:

A medida que vamos envejeciendo los músculos se van poniendo rígidos, se acortan y pierden rango de movilidad potenciando la aparición de contracturas y lesiones musculares. Un gemelo rígido se traduce en futuras tendinosis aquileanas o roturas fibrilares cuando se pretenda realizar un esfuerzo. Sin duda te demandarán semanas de recuperación. Afortunadamente un plan regular de “stretching” te ayudará a recuperar la flexibilidad. No olvidemos que los músculos flexibles promueven una buena circulación.

Fuerza Muscular:

Es la que te permite desarrollar una fuerza de gran magnitud en un período corto de tiempo. Cuántas veces hemos tenido que empujar una carga o levantar algo pesado...

El entrenar esta capacidad ayuda a evitar lesiones y te permite estar más saludable. Una manera de desarrollarla es concurrir al gimnasio entre 2 y 3 veces por semana según recomendaciones del Colegio Americano de Medicina del Deporte.

El entrenamiento con pesas revierte la declinación en la masa muscular y mantiene la densidad ósea.

Es muy normal sentir los músculos algo doloridos al día siguiente producto de que algunos tejidos se rompen pero una vez que se curan adquieren más fuerza y resistencia producto normal de la adaptación al entrenamiento.

Coordinación

La fuerza y la velocidad en los movimientos son eficientes cuando existe una excelente coordinación dinámica de los músculos y tendones involucrados. Cuando estamos sometidos a movimientos inestables si nuestro cuerpo no está entrenado para responder a dichos desplazamientos aparecen las lesiones.

En nuestro cuerpo existen unos pequeños “sensores” nerviosos denominados propioceptores y están localizados en nuestros músculos, ligamentos y tendones. Sienten el grado de tensión y estiramiento muscular información que nuestro cerebro analiza para hacer el ajuste necesario. Existen ejercicios para mejorar la propiocepción y de esta manera evitar lesiones como las roturas de ligamentos.

Aunque no lo creas los neurólogos utilizan a través de los kinesiólogos estas técnicas para recuperar movilidad y equilibrio en pacientes que han sufrido algún deterioro a nivel cerebral.

Es una cualidad que no todos conocen y debemos entrenar.