



Según los fisioterapeutas cántabros en el videoconsejo del mes de marzo

Realizar ejercicio terapéutico dos veces por semana, la mejor forma de prepararse para un trail de montaña

- La campaña '12 meses, 12 consejos de salud' se centra en el mes de marzo en aconsejar sobre las recomendaciones más útiles a la hora de realizar deportes de montaña como el trail
- Los fisioterapeutas cántabros recomiendan realizar estiramientos y un calentamiento adecuado antes de la carrera y ejercicios de preparación previos, con el fin de evitar posibles lesiones

(Santander, marzo de 2019).- Realizar ejercicio terapéutico con una frecuencia mínima de dos veces por semana es la mejor forma de mantenerse en forma y de estar preparado para hacer trail de montaña, según informa el **Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Cantabria (ICPFC)** en el videoconsejo del mes de marzo de la campaña '12 meses, 12 consejos de salud'.

Se trata de una de las sugerencias que el **Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Cantabria**, el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la **Comunidad de Madrid**, el Colegio de Fisioterapeutas de **Cataluña**, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas del **País Vasco**, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de **Navarra**, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de **Galicia** y el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de la **Comunidad Valenciana** ofrecen en el videoconsejo del mes de marzo, en el que aconsejan sobre las recomendaciones más útiles a la hora de realizar deporte de montaña: [https://www.youtube.com/watch?v= bl1NcNJKwE](https://www.youtube.com/watch?v=bl1NcNJKwE)

Con la llegada de la primavera y el buen tiempo, se popularizan deportes al aire libre como el trail de montaña que, tal y como explican los fisioterapeutas, es una práctica muy exigente, tanto por la ropa que se necesita, como por la alimentación y, sobre todo, por la preparación física. Por este motivo, trabajar en una pequeña preparación con antelación es clave para evitar posibles lesiones que arruinen la carrera.

En concreto, **en el trail de montaña**, el desnivel y el pavimento, generalmente de tierra y roca, hace que **todo el peso de nuestro cuerpo recaiga en las articulaciones**, haciendo que sean la parte que más tenemos que proteger y fortalecer con ejercicios terapéuticos de preparación. "Además de un buen calentamiento muscular y articular y de realizar los estiramientos correspondientes, es recomendable hacer un trabajo de propiocepción de las extremidades inferiores y de la espalda. Para ello, es aconsejable realizar trabajo de equilibrio sobre un Bosu con una pierna y otra, así como series de equilibrio sobre un fill-ball sentados, de rodillas y en plancha".

Asimismo, los fisioterapeutas destacan en el clip la importancia de **realizar trabajo de core para fortalecer los músculos abdominales**. En este sentido, las planchas dinámicas y los ejercicios combinados de piernas y brazos, en series de un minuto con descansos de treinta segundos, son muy útiles para lograr el objetivo.



*ILUSTRE COLEGIO PROFESIONAL
DE FISIOTERAPEUTAS
DE CANTABRIA*

Teléf.: 942 372 790

sede@colfisiocant.org / www.colfisiocant.org



TVCOLFISIOCANT



@colfisiocant