

TÉCNICAS DE RECUPERACIÓN PARA DEPORTISTAS!!!

EL MASAJE REDUJO EL DOLOR MUSCULAR (DOMS) Y LA PERCEPCIÓN DE FATIGA HATA 96 Y 48 HORAS DESPUÉS DE ENTRENAR, RESPECTIVAMENTE. DISMINUYÓ BIOMARCADORES DE DAÑO MUSCULAR E INFLAMACIÓN.



LAS PRENDAS DE COMPRESIÓN PARECEN SER MUY EFECTIVAS PARA REDUCIR EL DOMS DESDE LAS 72 A LAS 96 HORAS DESPUÉS DE ENTRENAR. SON MUY ÚTILES PARA LIMITAR LA INFLAMACIÓN Y EL DAÑO MUSCULAR.



LOS BAÑOS CON AGUA FRÍA DISMINUYEN EL DOMS DESDE LAS 96 HORAS POSTERIORES AL ENTRENAMIENTO Y LA FATIGA DESDE LAS 6 A LAS 24 HORAS POST-EJERCICIO. TIENE UN PODEROSO EFECTO ANTI INFLAMATORIO.



TANTO LA CRIOTERAPIA COMO LA TERAPIA HIPERBÁRICA NO TIENEN EFECTOS POSITIVOS SOBRE EL DOMS Y LA FATIGA PERCIBIDA, ASÍ COMO MARCADORES DE DAÑO MUSCULAR E INFLAMACIÓN. LOS BAÑOS DE CONTRASTE REDUCEN LA CK.

