

RONDA DEL SOMONTANO

24. CONTRAPORTADA del BIENESTAR



Prepararse antes de hacer ejercicio

RS.- *¿Por qué es tan necesario prepararse para realizar cualquier ejercicio físico, sea andar, correr, nadar o pasear en bicicleta?*

EB.- Porque se va someter al organismo a un esfuerzo, aunque sea de carácter menor, en especial a las articulaciones y cadenas musculares implicadas, lo que supone una exigencia adicional a la compresión constante y habitual producida por la presión gravitatoria.

RS.- *¿Es cierto que las personas adultas se comprimen de uno a dos centímetros cada día?*

EB.- Si, es cierto, pero esta compresión diaria que afecta a todas las criaturas bípedas, se recupera en gran medida cuando se permanece tendido en posición horizontal, tal y como ocurre cuando se va a la cama a dormir y descansar, pues entonces el cuerpo humano logra descomprimirse de manera natural, pero no completamente, dado que se suele descansar un tercio de la disponibilidad diaria de tiempo y los dos tercios restantes se deambula de un sitio a otro y permaneciendo de pie o sentado, es decir, en posturas que absorben mucha compresión articular, en especial en la columna vertebral.

RS.- *Siempre se había dicho, por parte de la medicina preventiva amparada en muchas investigaciones científicas, que el ejercicio físico es recomendable para salvaguardar la buena salud, pero aquí se afirma que la práctica de ejercicio físico supone una compresión articular adicional, de lo que puede deducirse que no es muy saludable ¿Cómo explicar esta aparente contradicción?*

EB.- La práctica de ejercicio físico es necesaria para garantizar la buena calidad de la vida, pero siempre en condiciones de sostenibilidad, lo que implica una adecuada preparación previa, tanto en aquellas

prácticas motrices suaves y de baja intensidad como en las de larga duración y alta intensidad.

Realizar ejercicio físico sin una preparación previa supone poner en riesgo la salud de la persona practicante, pues con frecuencia se producen molestias articulares por falta de hidratación o distensiones al romperse en los músculos fibrillas por no tener el tono necesario.

La práctica de ejercicio físico habitual supone un gran beneficio para el corazón, los pulmones, los riñones o el hígado, dado que se eliminan sustancias tóxicas a través de la respiración, la transpiración y las vías excretoras, pero el aparato locomotor requiere de unos sencillos cuidados previos para que no sufra un mayor coste lesivo, que no se percibe hasta después de muchos años de práctica.

RS.- *¿Qué tiene que hacer una persona normal o un deportista experto como preparación previa a la práctica de ejercicio físico?*

La preparación para cualquier tipo de ejercicio, en función de su intensidad y duración, consta de al menos tres procedimientos que conviene llevar a cabo, aunque dependiendo de cada modalidad deportiva se puede hacer más énfasis en uno que en otro.

El primero y siempre necesario es la liberación articular, consistente en ir abriendo lenta y paulatinamente todas las articulaciones del cuerpo, en especial el espinazo, la pelvis y las extremidades más implicadas en el tipo de práctica motriz a realizar.

Una ejercitación física tan elemental, popular y sencilla como es caminar, aunque se trate de una intensidad y duración baja o media, requiere de un proceso previo de activación y apertura de las articulaciones para lograr que se hidraten de manera suficiente y necesaria para realizar el esfuerzo exigido. Este procedimiento que puede durar cinco, diez, quince o veinte minutos prepara el aparato locomotor para realizar el trabajo sin riesgo de accidentes indeseables como las lesiones, aunque sean leves, pero que implican un trastorno y un problema añadido que puede y debe evitarse.

Según la intensidad del esfuerzo que se vaya a realizar también es conveniente realizar la elongación y estiramiento de aquellas cadenas musculares que más van a estar implicadas. Cuando la duración y la intensidad del esfuerzo sea mayor, se necesita una tonificación general, proceso conocido como calentamiento, con el que se trata de poner a punto el tono muscular para que reaccione con garantías de contractibilidad cuando de comienzo la exigencia del esfuerzo.