

BICAPH

Boletín del Club de Atletismo

Palmathlón

TEMPORADAS 2020 Y 2021



CARTA DEL PRESIDENTE

Transcurre la pandemia y sigue debilitando la sociedad, en el deporte todavía no sabemos el diagnostico que nos dejará al término de la misma, pero sí podemos intuir que, como dice la canción del añorado Pau Dones, nada bueno, nada bueno. La competición se realizó a destiempo y limitada, con la inacción se perdieron atletas en el camino y los pocos que pudieron competir pagaron el lio estructural y organizativo con lesiones. Pero estuvimos, que no es poco, y el club pudo hacer un cambio generacional que deberá desarrollarse en las próximas temporadas. De momento nadie sabe el final de esta pandemia, pero sí está claro que supuestamente ya pasó lo malo. Este tiempo de esperanza debe servir para rescatar el deporte. Bajo mi punto de vista esto se hace en primer lugar desde el respeto a las personas que trabajan, casi siempre altruistamente, a pie campo y en segundo lugar desde la seriedad de quien gestiona instalaciones públicas, facilitando y comprendiendo los tiempos delicados en los que andamos, no dejando que el tedio invada a las personas que trabajan por y para el deporte y, como dije antes, desinteresadamente. Los tiempos de crisis dicen que son tiempo de oportunidades. Tenemos una oportunidad única en estos tiempos de reinventarnos, de dejar a un lado el intrusismo, de apartar a las empresas y clubes márquetin, aca-paradores de servicios que en las mayorías de las ocasiones dañan al deporte de una manera definitiva. Dar paso a profesionales de verdad. En nuestro club hace mucho que venimos colaborando y trabajando codo a codo y de una forma híbrida con Refit, estoy seguro que sin este sistema nuestra supervivencia sería una pura quimera, basamos nuestro crecimiento deportivo en esta empresa palmeña.

En Palmathlon seguimos creciendo, estamos inmerso en un cambio lógico generacional y podemos ofrecer unos entrenamientos en el polideportivo con más de una cuarentena de atletas, en IES Antonio Gala ofrecemos la escuela de psicomotricidad y de inicio al atletismo para niños de 4-5 años. La escuela de pértiga la ubicamos en el IES. La pértiga sigue generando sus frutos y a la ya consolidada Ana María Chacón, se unen atletas que ya han participado en campeonatos de España como Marta Mohedo y Gema Tamarit y un elenco de atletas que vienen pisando fuerte, como Pablo Montero y Lidia Mohedo que lideran el ranking andaluz sub14 en sus respectivas categorías.

Nuestra última y más reciente alegría venía de la mano de Marta medallista nacional por equipos, gracias a nuestro renovado compromiso de filiación con el Club Trops Cueva de Nerja.

En nuestro apartado de eventos seguimos apostando por nuestro encuentro de promoción del atletismo entre escolares, las jornadas de salud y deporte y por el encuentro de salto con pértiga: “Franqueando Desigualdades”. Noviembre y diciembre serán testigo una vez más de una nueva edición de cada evento. Por último, me gustaría desear a nuestros atletas una gran temporada 2022, estoy seguro que estará llena de buenos momentos deportivos, agradecer a nuestros técnicos su implicación a Refit Center su profesionalidad y, por su puesto, a la Junta de Andalucía, a la Diputación de Córdoba, al Ayuntamiento de Palma del Río a través de su Patronato Deportivo Municipal, Área de Participación Ciudadana y Delegación de Igualdad; sin ellos esto no sería posible.

PEDRO CHACÓN GARCÍA

Juegos predeportivos

Los juegos predeportivos son actividades que se dirigen a los niños y niñas en edad temprana para acercarlos a las reglas y práctica de determinados deportes. Mientras que el deporte tiene un fin competitivo, el juego está más enfocado a aspectos didácticos. Esto significa el menor no debería buscar exclusivamente ganar, sino más bien divertirse durante todo el proceso. Se busca que los pequeños adquieran destrezas y habilidades físicas.

Las actividades predeportivas aportan una multitud de ventajas en los más pequeños. Por razones obvias, obtienen el gusto de practicar ejercicio físico y, al mismo tiempo, se comunican con sus compañeros. Aunque la diversión es una ventaja intrínseca en el juego, el logro de determinados objetivos les prepara para enfrentarse a obstáculos en cualquier contexto.

Ventajas físicas

Inculcar a los pequeños el deporte es en sí mismo una ventaja. Su práctica les permite mantenerse saludables, activando su circulación sanguínea y fortaleciendo su musculatura.

De igual modo, está comprobado que toda actividad física consigue reducir el estrés y la frustración. También ayuda en los procesos mentales porque así oxigenamos el cerebro y permitimos una adecuada irrigación sanguínea. Si la actividad física juega un papel fundamental para la salud en todas las edades, durante la niñez constituye un factor esencial para un desarrollo normal. Investigaciones de la Universidad de Granada (UGR) han probado la importancia de tener una buena forma física en edades tempranas para un mejor desarrollo cerebral en la infancia.

Ventajas sociales



Las ventajas sociales son muy importantes. Con la ayuda de los juegos predeportivos se fortalece la permanencia al grupo. Al mismo tiempo, se incentiva en los menores el individualismo y su papel fundamental para el éxito colectivo.

A pesar de que los juegos contienen una mínima competencia, para incentivar a los grupos participantes, el mensaje último debe ser la diversión.

Los pequeños, sencillamente, ganan en autoconfianza, que les permite mantener una visión positiva, a pesar de los fracasos que puedan experimentar. El hecho de convivir con sus compañeros y la capacidad de comprenderles hará que rompa con cualquier prejuicio social, convirtiéndose en personas afables.



PALMATHLÓN SOCIAL

Palmathlón continúa apostando por la colaboración y organización en actividades de carácter social a pesar de que el Club tiene una clara finalidad deportiva. Durante estos dos años que estamos en situación de pandemia por el COVID, es cierto que se han restringido los eventos por los distintos protocolos. Aún así, en el apartado de colaboraciones, lo hemos hecho en la Carrera Popular del día de la Constitución que se organiza desde el Patronato Deportivo Municipal de Palma del Río, en la Carrera de la Mujer (compromiso con la Igualdad) y en la Feria Medieval; o como organizadores, en este sentido desde el club siempre se ha tenido muy presente una línea de trabajo de formación que concretamos en las Jornadas de Promoción del Atletismo (Encuentro intercentros) en los que contamos con el apoyo del Área de Participación Ciudadana y de la Diputación Provincial de Córdoba. Una firme apuesta por dar a conocer el deporte del atletismo y los valores que trans-

mite entre los más pequeños. Dentro de esta promoción del atletismo también encuadramos las Jornadas Técnicas a las que nuestros atletas asisten. También, son ya siete los años que llevamos organizando unas jornadas sobre el deporte y la salud en las que se pone al servicio de los palmeños los conocimientos técnicos de ponentes de reconocido prestigio. En esta ocasión se ha disertado sobre la psicología en el deporte de alto rendimiento. También continuamos con el proyecto iniciado el pasado año de inclusión social de niños y niñas a través del atletismo, en colaboración con la Diputación Provincial de Córdoba y Participación Ciudadana. Se ha continuado con las escuelas de verano y, como novedad, celebramos un encuentro de salto con pértiga que este año cuenta con el apoyo del Área de Igualdad del Ayuntamiento de Palma del Río con el proyecto: “Franqueando Desigualdades”.

PALMATHLÓN ATL. POPULAR

Tras el parón en el desarrollo de pruebas populares en el año 2020 por la incidencia de la COVID, se han empezado a celebrar distintas carreras populares en este 2021. Aunque no se ha llegado a recuperar la plena normalidad, nuestro club estado en alguna de estas pruebas populares, principalmente con Manolo y Jacobo. Dentro de este grupo de pruebas, mencionar a David Blasco que nos ha dejado en su actividad en la montaña imágenes preciosas de distintos sitios de la geografía andaluza.





EL SEDENTARISMO INFANTIL

Vivimos en una sociedad que cada vez, afortunadamente, da más importancia a la actividad física. Sin embargo, esta importancia de “concienciación saludable” tiene como defecto mayor, tomar relevancia en la etapa adulta, dejando de lado la infancia y la adolescencia de nuestros menores.

La tasa de sedentarismo y obesidad infantil se dispara a nivel mundial.

La sobrecarga en materia intelectual se triplica en los jóvenes.

Las tareas, trabajos y las clases particulares, en horarios evidentemente no escolares, son cada día la tesitura del adolescente.

Ya no hay balones de fútbol, baloncesto, combas en la calle o carreras en bicicleta a la Ermita de Belén, los chicos y chi-

cas se escapan una hora con suerte para poder hacer algún deporte entre clases, idiomas o trabajos.

Salud, condición física, valores sociales y de trabajo... beneficios del deporte y la actividad física que cada día son más complejos de adquirir por el cambio de deberes y responsabilidades que nuestros adolescentes viven hoy por hoy.

Necesitamos retomar actividades deportivas semanales, necesitamos que nuestros jóvenes jueguen, que se equivoquen, que se sientan ganadores y perdedores, que se encuentren ante habilidades nuevas que los desarrollen motrizmente, que crezcan con una conciencia saludable y activa.

Invitándoos a reflexionar, mis mayores me hablaban en su adolescencia de salesianos y sus canastas, de las escapadas a bañarse en la Fuente de la Plata, del pandero y las ligas de fútbol, del voleibol en las monjas o los partidillos del campo antiguo.

Ahora hablar con adolescentes es hablar de tareas en Classroom, de las clases particulares de aquí o allá, del b1 o b2 de inglés o del grupo de WhatsApp de la clase, ¿y la competición del fin de semana? ¿el entrenamiento de mañana y la quedada para ir andando una hora antes al polideportivo que queda solo a 10'?...

Es momento de que los niños vuelvan a jugar por su salud física y mental, para que el día de mañana no hagan actividad física por problemas de salud, si no por adhesión a la misma o para evitarlos en todo caso.

“La falta de actividad destruye la buena condición de todo ser humano, mientras que el movimiento y el ejercicio físico lo conserva.”

(PLATÓN)



El deporte. Mi vida

El deporte, como todos sabemos, es una práctica que necesitamos para mantener una buena salud. Son muchos los que no sólo recurren a su práctica por dicho motivo, sino que con él disfrutan; para otros, sin embargo, es un pasatiempo e incluso un desahogo en un día frustrante y agotador.

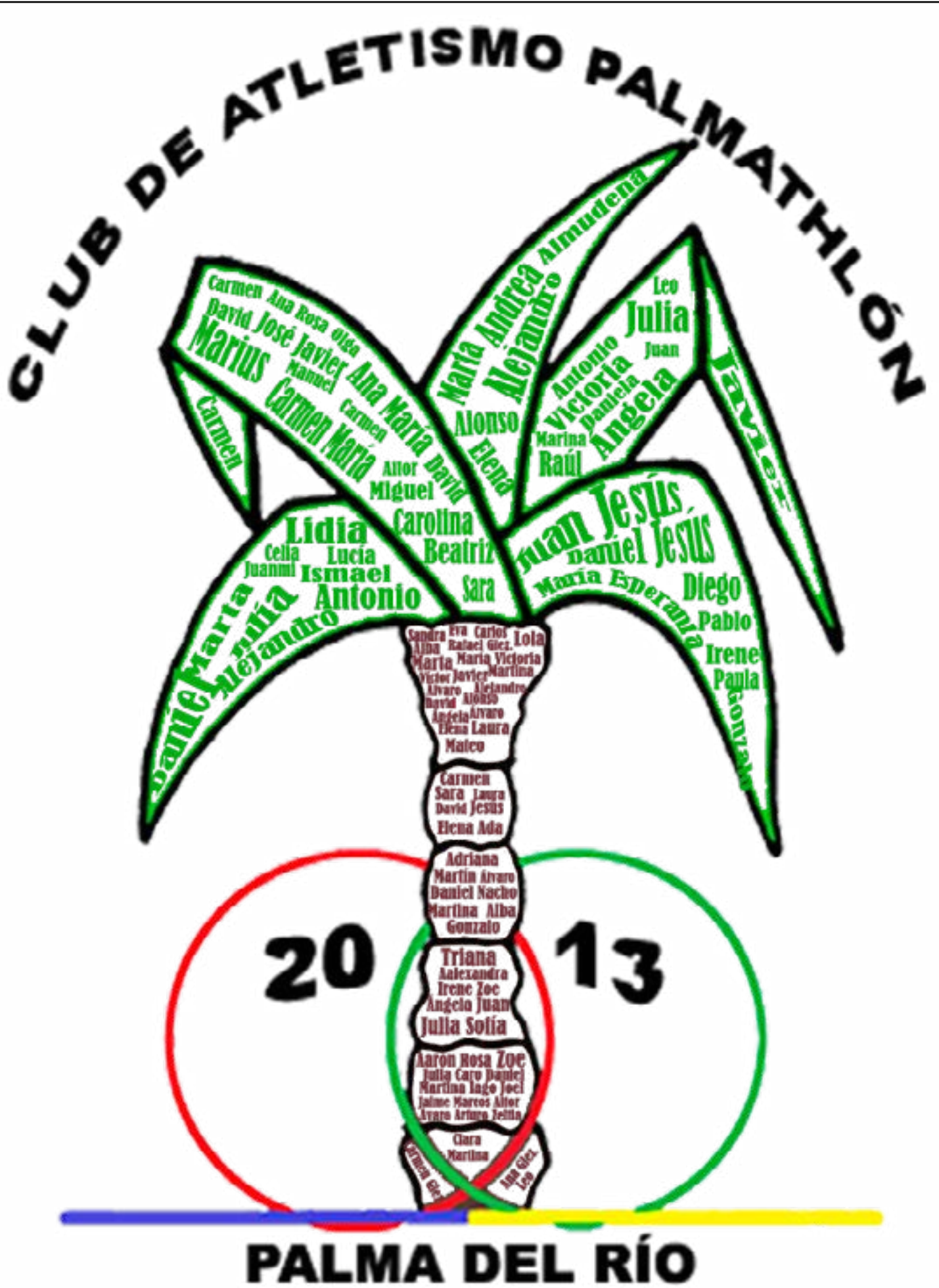
Para mí, como lo es para muchos deportistas que quieren buscar rendimiento, alcanzar metas que requieren mayor esfuerzo, mayor compromiso, mayor responsabilidad... el deporte es tu vida. Tu vida en el sentido de que todos tus planes se ven condicionados por éste. Y creo fundamental dejar claro que no es súper agradable en muchas ocasiones primar el entrenamiento ante todo aquello que te supone un momento agradable en familia, vida social e incluso distracciones que son tus hobbies. Yo he madurado y sigo madurando en cada entrenno que hago. ¿y esto que quiere decir? ...pues muy fácil, cada entrenamiento te lleva a dar no el 100% sino el 120% y para ello se necesita estar muy bien físicamente y, sobre todo, y creo que lo más importante, mentalmente. Es fundamental organizar tu día a día, requiere esfuerzo conseguir mantener el rumbo programado y la motivación necesaria. De nada sirve tanto esfuerzo si no tienes claro el rumbo.

Para mí, el deporte soy yo. Gracias a él descubrí que tengo Síndrome de Ovarios Poliquísticos, con lo que mis ciclos menstruales afectan al rendimiento en mi entrenamiento. Me parece fundamental destacarlo porque a día de hoy hay muy poca información con respecto a los ciclos menstruales en la mujer ya que a cada una le afecta de distinta forma. Ya no sólo es fundamental para el deporte de nivel, sino para la vida diaria de toda mujer. Al final, una aprende a conocerse a sí misma y eso nos lleva a mejorar más aún, tanto en mi rendimiento como a nivel personal. Aprendes a quererte.

El deporte saca mi lado bueno y mi lado oscuro. Hace que me enfrente a retos cada vez más altos y retos donde soy mi propio rival y mi propio obstáculo. Y es que jode tener que superarte a ti misma porque te das cuenta de que cada vez dejas el listón más alto, y es ahí donde de verdad tengo que ser dura de mente y sacar todas las ganas y fuerzas del mundo para conseguirlo. Para responder a estos retos personales debo usar la fortaleza y valentía de la que trato de hacer gala.

A modo de resumen, el deporte se practica según los objetivos de cada cual, entretenimiento, salud o alto nivel. Para mí, ha sido una forma de conocerme a fondo y me ha dado fortaleza para enfrentarme a los distintos retos de mi vida diaria tanto deportivos como personales. Y, sobre todo, he aprendido mucho a quererme.

Ana M. Chacón





LA PISTA: TEMPORADAS 2020, 2021

Se inician las temporadas con años naturales después de una temporada 2018/2019 de catorce meses y que pone el punto y final al calendario tradicional entre dos años naturales. En Palmathlón continuamos trabajando para promocionar el deporte del atletismo, hemos crecido en número de atletas y queremos lograr un atletismo a la carta, esto es, con herramientas suficientes, y a medida, para que el atleta consiga los objetivos deportivos que se marque. Siempre se ha apostado por el trabajo con niños y niñas de Palma del Río con la intención de pasear el nombre de Palma del Río por distintos lugares de la geografía andaluza y española, contribuyendo, desde nuestra modestia, a dar más visibilidad, en el exterior, a nuestro pueblo; y todo, con atletas fundamentalmente palmeños o vinculados a nuestra localidad. A nivel deportivo, nuestros atletas y nuestras atletas han estado presentes en los podios de los distintos campeonatos andaluces, tanto de pista cubierta como de aire libre, en la casi totalidad de las categorías de atletismo. En estas últimas temporadas nuestros esfuerzos se han dirigido a las categorías inferiores, logrando que nuestros niños y niñas infantiles participaran en el andaluz de pista cubierta en Antequera. En estas dos últimas temporadas hemos pasado a ser filiales del Club de Atletismo de Nerja, lo que ha posibilitado que atletas de nuestro club participaran en campeonatos nacionales por equipos y de la liga de división de honor. Palmathlón siempre ha apostado por la formación. Con nuestros recursos personales (nunca suficientes) se hace una clara apuesta por la excelencia en cuanto a las escuelas: iniciación, activación y rendimiento. Trabajamos con los



grupos de activación donde los atletas y las atletas con constancia y dedicación, pueden promocionar al grupo de rendimiento. A continuación, se hace un resumen de las

actuaciones de nuestros atletas en los distintos campeonatos en pista durante las temporadas 2020 y 2021.

RESULTADOS 2020

EVENTO	ATLETA	PRUEBA	PUESTO
PC Cto. de Andalucía Sub23 - Antequera - 25/01/2020	Chacón Cabrera, Carmen María	Triple	5
- -	Benítez Ruiz, Ana Rosa	60 Metros	4
PC Just Pole Vault - Sättra (Suecia) - 25/01/2020	Chacón Cabrera, Ana María	Pértiga	6
PC Cto. de Andalucía Máster - Antequera - 08/02/2020	Ruiz Briones, Manuel	3000 Metros	9
PC Cto. de Andalucía Absoluto - - 09/02/2020	Benítez Ruiz, Ana Rosa	60 Metros	4
- -	Chacón Cabrera, Ana María	Pértiga	1
AL Cto. de Invierno de Lanzamientos Largos - Isla Cristina - 16/02/2020	Muñoz Aguilera, María Esperanza	Martillo	6
- -	Muñoz Aguilera, Juan Jesús	Jabalina	6
PC LVI Cto. de España Absoluto - Ourense - 29/02/2020	Chacón Cabrera, Ana María	Pértiga	7
PC Cto. Andalucía Sub20 - Antequera - 01/03/2020	Chacón Cabrera, Carmen María	Triple	11
- -	Benítez Ruiz, Ana Rosa	60 Metros	4
PC Cto. Andalucía Sub16 - - 08/03/2020	Mohedo Gallardo, Marta	Pértiga	4
AL Cto. Andalucía Absoluto - Torremolinos - 29/08/2020	Chacón Cabrera, Ana María	Pértiga	1
AL Copa Iberdrola Plata - Vallehermoso (Madrid) - 05/09/2020	Chacón Cabrera, Ana María	Pértiga	1
AL Cto. de España Absoluto - - 13/09/2020	Chacón Cabrera, Ana María	Pértiga	7
AL Cto. de Andalucía Sub23 - Sevilla - 20/09/2020	Chacón Cabrera, Carmen María	Triple	3
- -	Chacón Cabrera, Ana María	Pértiga	1
- -	Caldararu, Marius Catalin	Disco	4
- -	Muñoz Aguilera, Juan Jesús	Jabalina	6
- -	Muñoz Aguilera, María Esperanza	Martillo	5
AL Cto. de Andalucía Sub18 - Málaga - 26/09/2020	Muñoz Aguilera, Juan Jesús	Jabalina	8
AL Cto. de Andalucía Sub20 - - 27/09/2020	Chacón Cabrera, Ana María	Pértiga	1
- -	Chacón Cabrera, Carmen María	Triple	SM
- -	Muñoz Aguilera, Juan Jesús	Jabalina	7
- -	Muñoz Aguilera, María Esperanza	Martillo	7
AL Cto. de España Sub20 - Madrid - 04/10/2020	Chacón Cabrera, Ana María	Pértiga	2

RESULTADOS 2021

EVENTO	ATLETA	PRUEBA	PUESTO
PC Cto. De Andalucía Sub23 - Antequera - 23/01/21	Chacón Cabrera, Ana María	Pértiga	1
- -	Chacón Cabrera, Carmen María	Triple	6
AL Cto. Andalucía Sub20 lanzamientos de invierno - Motril - 06/02/21	Muñoz Aguilera, Juan Jesús	Jabalina	3
AL Cto. Andalucía Absoluto lanzamientos de invierno - - 13/02/21	Muñoz Aguilera, Juan Jesús	Jabalina	5
AL I Liga de División de Honor 1ª Jornada - Andújar - 24/04/21	Chacón Cabrera, Ana María	Pértiga	Sm
AL Liga de División de Honor 2ª Jornada - Castellón - 16/05/21	Chacón Cabrera, Ana María	Pértiga	1
AL Cto. De Andalucía Sub23 - Málaga - 29/05/21	Chacón Cabrera, Ana María	Pértiga	1
- -	Muñoz Aguilera, Juan Jesús	Jabalina	7
- -	Mohedo Gallardo, Marta	Pértiga	5
- -	Chacón Cabrera, Carmen María	Triple	7
- -	Chacón Cabrera, Carmen María	100 Me-tros	99
Al Cto. De Andalucía Absoluto - - 05/06/21	Muñoz Aguilera, Juan Jesús	Jabalina	7
- -	Mohedo Gallardo, Marta	Pértiga	5
AL Cto. De Andalucía Sub20 - Chiclana - 27/06/21	Tamarit Martínez, Gema	Pértiga	6
- -	Mohedo Gallardo, Marta	Pértiga	2
- -	Muñoz Aguilera, Juan Jesús	Jabalina	4
AL Cto. De Andalucía Sub16 - Málaga - 03/07/21	Tamarit Martínez, Gema	Pértiga	7
- -	Mohedo Gallardo, Marta	Pértiga	2
AL Cto. De España Sub16 - Lleida - 18/07/21	Tamarit Martínez, Gema	Pértiga	12



PC Cto. De Andalucía Sub14 de Equipos - Antequera - 13/11/21	Laraño Rodriguez, Victoria	Altura	23
	Jiménez Castro, Julia	2000 Me-tros	Sm
	Jiménez Castro, Julia	Longitud	24
	García Caro, Marta	500 Me-tros	25
	García Caro, Marta	Peso	19
	Santos Losada, Paula	1000 Me-tros	25
	Santos Losada, Paula	Triple	20
	Caro Siles, Jesús David	60 Metros	13
	Mohedo Gallardo, Lidia	60 Vallas	21
	Ruiz Rosal, Daniel Jesús	500 Me-tros	20
	Laraño Rodriguez, Victoria	60 Metros	23
	Tinoco Jiménez, Alejandro	4X200	13
	Caro Siles, Jesús David	4X200	13
	Mohedo Gallardo, Lidia	Pértiga	Sm
	Páez Rosales, Antonio	Triple	5
	Ruiz Rosal, Daniel Jesús	Longitud	17
	Santos Losada, Paula	4X200	24
	Jiménez Castro, Raúl	Altura	12
	Montero Chacón, Pablo	Pértiga	1
	Montero Chacón, Pablo	2000 Me-tros	18
	Páez Rosales, Antonio	4X200	13
- -	Jiménez Castro, Raúl	4X200	13
	Jiménez Castro, Julia	4X200	24
	Laraño Rodriguez, Victoria	4X200	24
	Tinoco Jiménez, Alejandro	1000 Me-tros	19
	Ceballos Ruiz, David	Peso	20
	García Caro, Marta	4X200	24
	Páez Rosales, Antonio	60 Vallas	5
	Mohedo Gallardo, Marta	Pértiga	2
	PC Cto. De España Sub16 Equipos - Zaragoza - 11/12/21		
	Mohedo Gallardo, Marta	Pértiga	2



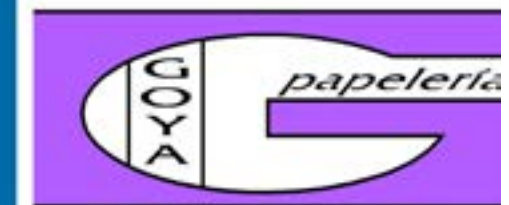
A modo de Resumen, la temporada se cierra con varios podios de Andalucía y de España. La pandemia ha privado de la participación de los atletas de categorías inferiores en los

provinciales. Deseamos que en esta temporada 2022 volvamos a recuperarlos.



AGRADECIMIENTOS

Desde estas líneas queremos expresar nuestro agradecimiento a las distintas empresas y entidades de nuestra localidad que, se han involucrado en el desarrollo de las distintas actividades de nuestro club. Sin su colaboración gran parte de las mismas no hubieran sido posibles.



AGRADECIMIENTOS INSTITUCIONALES

Una de las patas sobre las que se sustenta nuestro proyecto deportivo y social es el apoyo institucional.

En primer lugar la Junta de Andalucía mediante su Consejería de Educación y Deporte, a través de sus líneas de subvenciones tanto promoción de escuelas y participación en campeonatos, como de equipamiento deportivo. Línea esta última que nos ha permitido crecer como club en una modalidad tan difícil como el salto con pértiga. Sin olvidar las becas personales de Andalucía Olímpica, tanto para atletas como al propio club.

También, es relevante la colaboración de la Diputación Provincial de Córdoba, a través de las subvenciones de sus áreas de Deportes y de Participación Ciudadana y, de las becas a deportistas.

Por último, y no menos importante, desde nuestros inicios hemos tenido el respaldo de las instituciones locales. Del Ayuntamiento de Palma del Río por medio de su Patronato Deportivo Municipal (Convenios y subvenciones en régimen de concurrencia), del área de Participación Ciudadana y en este 2021, con el Convenio con la Delegación de Igualda (Franqueando Desigualdades).



Recuperación muscular tras ejercicio intenso

El deporte y la lesión; la lesión y el deporte... ¿Quién no ha sufrido dolor, sensación de pérdida de fuerza, rigidez, o cualquier otro síntoma muscular después de un entrenamiento intenso? ¿Qué deportista no se frustra cuando no puede dar su 100% a causa de un entrenamiento duro el día anterior?

Pues bien, todos nos hacemos estas preguntas, sobre todo aquellos que nos encontramos dentro del ámbito deportivo. Frustración es la palabra que define a la incapacidad de rendir que padece el deportista cuando su recuperación muscular no ha sido la adecuada, cuando el día anterior ha llevado su «maquinaria» al máximo y su nivel de exigencia ante la competición impide un reposo de 24-48 horas, como sus tejidos blandos le ruegan.

El problema parte de que, en el deporte de competición, sobre todo en pre-temporada, rara es la semana que el atleta puede premiar su trabajo con un descanso merecido para sus tejidos blandos. Esta falta de descanso entre entrenamientos provocará que el sistema músculo-esquelético vuelva a la carga antes de terminar su periodo de recuperación, llevando al deportista a la lesión.

Como dato importante dentro de esta pequeña introducción, me parece importante señalar que entrenar en altitud (con un umbral localizado entre 1667 metros y 3333 sobre el nivel del mar) como hacen muchos deportistas en algunos periodos de su temporada, tendrán según el estudio de Peters B y otros un «embotamiento» de la respuesta de estrés oxidativa, lo que influirá directamente en la recuperación muscular.

Pero... ¿podemos hacer algo para acelerar la recuperación del sistema músculo-esquelético tras un entrenamiento intenso y sentirnos mejor al día siguiente?

La inmersión en agua fría será uno de los métodos más importante en la recuperación y reparación muscular. Los mejores efectos

se consiguen con el agua a 10°C y durante 10 minutos.

El uso de suplementos de tipo proteico también se torna como óptimos en la recuperación y reparación del daño muscular. El mejor suplemento será la proteína del suero de la leche siendo la famosa creatina NO EFECTIVA.

Las medias de compresión también son útiles en el manejo de la recuperación muscular.

La ingesta de chocolate tras el ejercicio intenso es eficaz en la recuperación y reparación del daño muscular, NO influyendo en el peso del deportista.

El Magnesio es bueno para el músculo, pero tratamientos de más de una semana no sirven para nada.

Otros tratamientos como electroterapia, ingesta de algunos alimentos o el estiramiento también presentan mejoras en la recuperación. Recuperación PASIVA mejor que recuperación ACTIVA.

El tratamiento siempre será mejor de forma global.

DBM

<https://bfisio.wordpress.com/>



