

El equilibrio mental que ofrece la crioterapia, uno de los secretos de los deportistas, sostiene Cryosense

Cryosense asegura que la acción del nitrógeno líquido en vapor es un método infalible para la liberación de endorfinas, que consigue un estado de bienestar general muy positivo para el desempeño físico

La crioterapia deportiva ya es una de las funciones más comunes por las que cada vez más usuarios apuestan por introducirse en una cabina de criosauna.

Además de los beneficios físicos a los que contribuye, la crioterapia incide en un estado mental positivo, que redundando, en última instancia, en un aumento de la motivación.

También genera un incremento de la energía gracias a las dosis de optimismo experimentadas por la liberación de la endorfina, que es un neuropéptido causante del estado de bienestar, relajación y felicidad que se consigue con las sesiones de crioterapia.

Otra de las propiedades asociadas en este sentido a esta técnica es la sensación de vigor que se despierta tras terminar una sesión de crioterapia.

¿Por qué sucede este fenómeno?

Una de las claves para entender este fenómeno está en la metodología de esta técnica, ya que el nitrógeno líquido evaporado se aplica en el cuerpo y consigue así un contraste considerable de temperatura. En este caso, el organismo humano entra en una lucha para tratar de no descompensar demasiado el estado del cuerpo mediante los mecanismos de termorregulación interna, que evita que el frío actúe en la temperatura central del organismo, como el cerebro o los órganos vitales.

Es por ello que se establece una duración escasa, de 2-3 minutos, para que solo sea la piel la que experimente este descenso de temperatura, con un máximo de 5 grados de diferencia que no comprometería la salud de la persona.

¿Qué otros efectos conlleva la crioterapia deportiva?

Aparte del equilibrio mental, un aspecto muy positivo para cualquier persona -sea deportista o no-, la crioterapia cuenta con diversos beneficios que cualquier persona acostumbrada al ejercicio físico puede agradecer.

Algunas de esas propiedades son las siguientes:

Aumento del rendimiento: con una mayor velocidad punta y resistencia al cansancio, los deportistas pueden ver potenciadas sus posibilidades.

Recuperación tras el esfuerzo: especialmente en eventos de gran exigencia física, la crioterapia puede servir como método de recuperación después de ese sobreesfuerzo.

Prevención y recuperación de lesiones: además de evitar muchas sobrecargas u otro tipo de daños en el desempeño físico, la crioterapia también contribuye a su recuperación.

Cryosense es una de las firmas de referencia en el campo de las cabinas de criosauna, que ofrecen sesiones de calidad y con la mayor seguridad del mercado para que esta técnica se desarrolle con total normalidad y proporcione al usuario unos beneficios contrastados.

Datos de contacto:

Cryosense
911 59 27 16

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Fútbol](#) [Básquet](#) [Medicina alternativa](#) [Otros deportes](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>