

La crioterapia se consolida como el complemento perfecto para el ejercicio físico

Según Cryosense, cada vez más deportistas acuden a sesiones de crioterapia para completar los resultados de sus actividades deportivas

Los gimnasios y las calles acogen siempre miles de personas que buscan mantenerse en forma a través del ejercicio físico.

Este desempeño en el deporte puede ver sus resultados más optimizados a través de la crioterapia, que es el tratamiento a través de la aplicación de frío extremo (de -110 a -196°C) durante un breve periodo de tiempo.

Aparte de sus ventajas a niveles médicos, estéticos y de bienestar general, la aplicación de frío en una cabin cryotherapy destaca por sus múltiples beneficios deportivos:

Aumento de rendimiento: mediante el incremento del riego sanguíneo y la liberación de diversas sustancias químicas, se consigue una mayor potencia en forma de velocidad punta y resistencia física.

Recuperación tras el ejercicio: la crioterapia fomenta la recuperación de los músculos, así como la reducción de molestias y de la fatiga.

Equilibrio mental: las endorfinas son neuropéptidos causantes del bienestar, la felicidad y la relajación del ser humano. Con la aplicación de frío extremo se favorece su liberación para aportar estabilidad emocional e incremento de la motivación en las personas que se someten a este proceso.

Prevención y recuperación de lesiones: se consigue rebajar de forma notable el periodo de convalecencia por golpes o traumatismos, así como evitar la aparición de lesiones musculares por el fortalecimiento del tejido muscular.

Son muchos los beneficios a nivel deportivo que ofrece la crioterapia, motivo por el que cada vez más deportistas optan por recurrir a esta técnica que mejora sus prestaciones y garantiza una forma física óptima de sus usuarios.

La crioterapia gana la batalla a los tradicionales baños de hielo

Aunque sigue siendo un método frecuente en el contexto deportivo, los baños de hielo no aportan tantos beneficios como la crioterapia, la cual es más agradable, efectiva y con menos efectos adversos.

Cryosense es una firma de referencia ofreciendo las mejores cabinas de crioterapia, las cuales han ido mejorando año tras año la tecnología que incorpora hasta ofrecer en la actualidad una de las mejores cabinas de crioterapia del mercado.

Datos de contacto:

Cryosense
91 159 27 16

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

Categorías: [Nacional](#) [Mujer](#) [Hombre](#) [Medicina alternativa](#) [Otros deportes](#)

NotasdePrensa

<http://www.notasdeprensa.es>