

## **Clínica Rozalén explica cómo retomar la actividad física sin lesionarse**

**Con el comienzo de la desescalada, se tiene la oportunidad de volver a la calle a pasear y realizar actividad física. Sin embargo, después de 50 días de confinamiento se requiere paciencia y esfuerzo para retomar las rutinas deportivas. Antes de volver a la actividad normal hay que prepararse para evitar consecuencias que terminen dañando el cuerpo; por ello, Clínica Rozalén, expertos en fisioterapia y rehabilitación dan las pautas para retomar la actividad física tras la cuarentena. [www.clinicarozalen.com](http://www.clinicarozalen.com)**

A continuación, se dan algunos consejos para que se retome la actividad física, de manera segura y sin presión:

Lo ideal es una vuelta gradual que se adapte a la situación y necesidad de cada persona. Poco a poco se podrá ir incrementando la intensidad, frecuencia y duración de los entrenamientos.

Es importante marcarse objetivos reales, es decir, adaptando la duración e intensidad del entrenamiento al estado actual del cuerpo. Se pueden utilizar recompensas como motivación para conseguir estos objetivos.

Después de tantos días de monotonía, hay que prepararse mentalmente para enfrentarse a las primeras sesiones y no desistir. No será nada fácil, pero con paciencia es posible alcanzar los objetivos establecidos.

Realizar un calentamiento antes de comenzar con la actividad ayuda a un mejor desarrollo de la misma. Es importante dedicar unos minutos para volver a la calma de manera progresiva y finalizar con estiramientos para favorecer la recuperación.

Un entrenamiento debe ser variado para ser efectivo. Además de ayudar a evitar el aburrimiento y la monotonía para mantener la motivación y así obtener mejores resultados.

Los días de descanso son tan importantes como los de entrenamiento. El cuerpo necesita restablecerse después de la actividad física para poder seguir entrenando sin el riesgo de lesionarse.

Mantenerse hidratado, una alimentación balanceada y tomarse tiempo para recuperarse, son factores clave para un correcto desarrollo de la actividad física y de la salud.

No hay pretextos, no hace falta dedicar mucho tiempo a la realización de actividad física para notar sus beneficios. La clave está en la constancia.

Es importante seguir en todo momento las recomendaciones sanitarias para realizar ejercicio al aire libre, como mantener el distanciamiento físico y lavarse las manos antes de salir de casa y al volver. Si se toman precauciones se puede disfrutar de la actividad física sin miedo.

Si existen molestias, enfermedades crónicas o lesiones, lo recomendable es consultar con un fisioterapeuta antes de retomar la actividad para hacerlo de manera segura.

#### Acerca de las Clínicas Rozalén

Las Clínicas Rozalén nacen con vocación de acercar a España el último concepto de Rehabilitación y Fisioterapia, desde un claro compromiso con la salud de vanguardia y la mejor atención al cliente. Nacidas de la mano del conocido Dr. Rozalén, en 1985, hoy disponen de 5 centros en continua innovación y estudio de las nuevas técnicas para la mejor asistencia y recuperación del paciente. Todas las áreas están respaldadas por médicos especialistas y fisioterapeutas especializados en cada una de las materias.

UNIDAD DE SUELO PÉLVICO c/Fernán González 15, bajo izqda. / 915 04 44 11

Unidad de Suelo Pélvico Dr. Rozalén en Facebook

#### CLÍNICA ROZALEN

C/ O'Donnell, 49, 28009 Madrid  
Tfno.: 915 04 44 11 Fax.: 915742228

#### CENTRO MÉDICO Y DE REHABILITACIÓN DOCTOR ROZALEN

C/ Carlos Domingo, 21, 28047 Madrid  
Tfno.: 914 65 84 64 ? Fax.: 915742228

#### CENTRO MÉDICO Y DE REHABILITACIÓN DOCTOR ROZALEN

C/ Francisco Navacerrada, 10, 28028 Madrid  
Tfno.: 913 61 31 41 Fax.: 915742228

#### CENTRO MÉDICO Y DE REHABILITACIÓN DOCTOR ROZALEN

C/ Corral de Almaguer, 13, 28051 Madrid  
Tfno.: 915 04 44 11

Facebook: @clinicarozalen

Instagram: @clinicarozalen

**Datos de contacto:**

Clínica Rozalén

918 763 496

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

Categorías: [Nacional](#) [Sociedad](#) [Madrid](#) [Entretenimiento](#) [Otros deportes](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>