

La reinención de la actividad física en Aureum Fisioterapia

La situación actual ha obligado a tener que replantearse la forma cómo se realiza actividad física. Hacerlo con las garantías de no sufrir ningún tipo de lesión y bajo unas pautas que velen por la integridad de la salud, es la principal preocupación de los expertos ante el auge de los "nuevos deportistas"

Con gimnasios cerrados y confinamientos domiciliarios de ida y vuelta, todo el mundo ha tenido que adaptarse al momento para poder practicar deporte. Sobre todo, al principio, tras la primera ola de la COVID-19, en la que se sufrieron las consecuencias de estar encerrados en casa por un largo espacio de tiempo, aparecieron, junto a la permisividad de las restricciones, individuos nada hechos al deporte convertidos en nuevos deportistas de élite.

Estas personas -algunas de ellas, practicantes habituales- eran en su mayoría principiantes que, con ansias de libertad y aire puro, utilizaron el ejercicio como excusa para incorporarse en las disciplinas de moda: senderismo, running, ciclismo, etc.

Los peligros de autogestionarse

“El problema es que la gente necesita aprender a entrenar. Conocer los ejercicios que puede realizar según un diagnóstico de sus aptitudes, circunstancias, hábitos, objetivos, etc. A partir de ahí, no habrá problema y podrá seguir llevando a cabo la actividad por su cuenta, de la forma más efectiva, consiguiendo el máximo de resultados. Pero primero debe existir un conocimiento previo que defina las estructuras para su entrenamiento”. Así lo justifica, Jesús Mora, fisioterapeuta y propietario de la clínica Aureum Fisioterapia, que ostenta junto a su compañero y socio, Fernando Pérez, osteópata del centro, en la ciudad de Córdoba.

Juntos forman el tándem perfecto para dar respuesta a las demandas físicas que precisan los distintos tipos de pacientes que acuden a sus instalaciones, para recibir el tratamiento oportuno que les ayude en sus dolencias. Frente a la situación actual que se está viviendo, han visto como crecía el auge de esta tendencia y como las carencias, por falta de comprensión, han comportado más atenciones clínicas y mayor interés entre sus visitantes. Es por este motivo por el que, aunque el servicio ya formaba parte de su oferta de asistencia, han decidido reforzar en los últimos meses esta terapia en sus instalaciones. Ahora brindan un servicio todavía más completo para enseñar -a propios y ajenos en el mundo de la actividad física- que es preciso un buen conocimiento del cuerpo y de las posibilidades de éste para iniciarse y desarrollarse en el camino.

Conocer las ventajas del entrenamiento personal

La metodología que proponen para este entrenamiento personal va dirigida tanto a deportistas de rendimiento como a individuos sedentarios con ganas de probar nuevas fórmulas que les aporten el cóctel de entretenimiento deseado ante el que se lucha por culpa del coronavirus. Una dosis equitativa de salud y libertad en la que se incluyen promesas perdidas como perder peso o tonificar y mejorar la masa muscular, aunque en ellas, además del ejercicio, inciden otros factores como la buena

alimentación o el descanso.

Para quienes ya lo han probado, cuando acuden a la clínica, descubren la verdadera implicación de sus entrenadores para transmitirles esa motivación. "El proceso más común suele ser que en la primera sesión se hace una valoración física y mental para determinar los propósitos y objetivos. A partir de ahí, se forma a la persona en posturas y ejercicios muy básicos para ir subiendo el nivel cuanto a intensidad y complejidad en próximas sesiones. La clave de todo ello reside en que el paciente vaya cogiendo el hábito por su cuenta, y después, las sesiones se van distanciando hasta que deja de acudir, o viene ya de forma muy ocasional a hacer algún entrenamiento especial para coger más ideas", resume Mora de su programa de entrenamiento personal.

Lo bueno de estos entrenamientos, que duran poco (menos de una hora) y tienen una frecuencia semanal, es que ayudan a tomar conciencia del cuerpo y de las necesidades específicas de éste. Con ello, difícilmente se adquieren desventajas que entorpezcan el modus vivendi, al contrario, "nos hacemos partícipes de un estilo de vida cada vez más necesario en la sociedad actual". Además, se pueden realizar en cualquier espacio, con poco o casi nada de material, en el momento idóneo del día, solo o en compañía, etc. Beneficios que hacen sentir parte activa del proceso de mejora del cuerpo y, satisfactoriamente, de la mente. Una reinención de cómo practicar deporte y una lección para saber hacerlo de forma segura e independiente sin incurrir en futuros riesgos que, tarde o temprano, pasen factura y obliguen a visitar a estos dos profesionales por otros motivos, menos agradables.

Datos de contacto:

Jesús Mora
676099639

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

Categorías: [Nacional](#) [Sociedad](#) [Andalucía](#) [Medicina alternativa](#) [Otros deportes](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>