

Cryosense USA sostiene que la crioterapia es la solución ideal para prevenir lesiones tras el confinamiento

Cryosense considera que, con el regreso a la normalidad, existe un gran riesgo de sufrir lesiones en los primeros días de ejercicio físico, por lo que una de las soluciones para prevenirlas o tratarlas son las sesiones de crioterapia

La vuelta a la actividad deportiva fuera de casa tras el anuncio de desescalada del Gobierno por la pandemia de coronavirus conlleva ciertos riesgos tras una actividad más estática durante el período de encierro anterior que ha experimentado España en las últimas semanas; uno de ellos son las posibles lesiones que se pueden producir al volver a las calles.

Así, la solución ideal para la prevención de lesiones es la crioterapia, una actividad en la que destaca a nivel mundial Cryosense, la empresa líder dedicada a la fabricación de cabinas de criosauna, cuyo catálogo puede consultarse en su web.

Las sesiones de crioterapia cuentan con una serie de propiedades comprobadas por los profesionales capacitados para ello y una de las más destacadas es la de prevención y tratamiento de lesiones musculares por el desempeño de actividades físicas.

Haber estado tanto tiempo sin poder desarrollar actividad física por el encierro puede suponer un riesgo al existir una mayor probabilidad de sufrir algún problema muscular.

Tanto para la prevención como para el tratamiento de estos daños, la crioterapia se ha erigido en los últimos tiempos.

Cómo ayuda la crioterapia para la recuperación de lesiones

La crioterapia de cuerpo entero que se desarrolla en las máquinas de criosauna es clave para reducir los tiempos de convalecencia de procesos inflamatorios originados por golpes, torceduras o sobreesfuerzos.

La acción del frío también reduce el dolor gracias al efecto analgésico del frío y potencia la capacidad regeneradora del tejido muscular.

Ya antes de la irrupción de la pandemia en la vida de la sociedad, muchos deportistas, tanto profesionales como amateurs, recurrían a los tratamientos de crioterapia de cuerpo entero para conseguir paliar los efectos de las lesiones producidas por el desempeño físico.

Las ventajas de la crioterapia desde el punto de vista físico van más allá de la prevención y la recuperación de lesiones, destacando las siguientes:

Aumento del rendimiento: la aplicación de nitrógeno líquido en vapor sobre todo el cuerpo provoca un incremento del riego sanguíneo y la liberación de sustancias químicas, lo que redundará en una mayor potencia, velocidad punta y resistencia ante el cansancio.

Recuperación tras el esfuerzo: su capacidad relajante consigue una reducción de molestias y la fatiga muscular tras el ejercicio, lo que supone una de las causas más importantes por las que cada vez más equipos y clubes profesionales optan por la instalación de estas cabinas en detrimento de los convencionales baños de hielo.

Bienestar emocional: otro de los efectos de la crioterapia en el ámbito deportivo es el equilibrio mental gracias a estas sesiones, incrementando también la sensación de vigor y la motivación con las metas que se propongan todos aquellos que pasen por estas cabinas.

Cryosense es una firma de reconocido prestigio en el sector de la fabricación, venta y alquiler de cabinas de criosauna de última generación, con todas las medidas de seguridad más avanzadas aplicadas en cada una de sus sesiones.

Datos de contacto:

Cryosense USA
911 59 27 16

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

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

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>