

## **Se extiende el uso de la crioterapia como método para aumentar el rendimiento deportivo, apunta Cryosense**

**En los últimos años el uso de la crioterapia deportiva se ha convertido en una herramienta más de entrenamiento para deportistas de todos los niveles, tanto profesionales como amateur. Así lo indican desde Cryosense**

En la actualidad es común encontrar cabinas de crioterapia en gimnasios, centros de alto rendimiento, e instalaciones deportivas. Muchas de estas cabinas han sido diseñadas e inspiradas por [Cryosense](#), uno de los principales referentes en el sector de la fabricación y venta de cabinas de crioterapia.

La crioterapia consiste en la exposición del cuerpo a muy bajas temperaturas (entre -130 y -196°C ) durante 2-3 minutos. Esta exposición se consigue al uso de nitrógeno líquido evaporado dentro de una cabina especializada llamada criosauna o cabina de crioterapia.

Los efectos positivos del frío se conocen desde hace tiempo, pero gracias a la moderna tecnología ha sido posible potenciarlos. En el caso de la crioterapia, la exposición al frío extremo se produce en un entorno controlado y monitorizado. El tiempo de exposición al frío es tan breve que lo hace perfectamente tolerable, siendo ese tiempo suficiente para que se desaten una serie de reacciones positivas de las cuales el organismo se beneficia ampliamente.

¿Cómo mejora la crioterapia el rendimiento deportivo?

El organismo, que acusa el efecto del frío extremo, experimenta un proceso llamado estímulo-reacción-adaptación, que genera mecanismos neuro reflejos con una serie de beneficios a niveles deportivo, estético y también de bienestar y salud, gracias a sus efectos en el sistema muscular, circulatorio y neuroendocrino.

Los efectos analgésicos y antiinflamatorios son otras de las ventajas que hacen que el rendimiento del deportista mejore, ya que facilitan la recuperación muscular tras el entrenamiento o tras una lesión.

Con el proceso explicado anteriormente, el cuerpo experimenta también un aumento de riego sanguíneo, lo cual redundará en la liberación de sustancias químicas en el organismo que logra una mayor potencia, consiguiendo así una mayor velocidad punta y una mejor resistencia al cansancio.

Además de estos beneficios, destaca el poder de la crioterapia para otros aspectos a nivel deportivo, tales como la recuperación tras un gran esfuerzo

físico, la regeneración muscular tras una lesión o el equilibrio mental por la liberación de endorfinas y serotonina.

Numerosos deportistas de élite se han sumado a estos tratamientos al comprobar los beneficios que supone someterse a ellos.

Cryosense es una marca líder en la fabricación y distribución de cabinas de criosauna a todo tipo de clientes, ya sean particulares, complejos deportivos, clínicas y clubes de fútbol, baloncesto o fútbol americano, entre otros.

Celebridades como Rafael Nadal, Cristiano Ronaldo, McGregor o las estrellas de la NBA han dado cuenta en sus perfiles de redes sociales de estos tratamientos para incrementar su potencial físico para conseguir los grandes hitos deportivos que han cosechado en sus respectivas carreras profesionales.

---