



RUNNERS

Señales de que necesitas una descarga muscular

Ubica tu nivel, prepárate para el éxito
y descubre lo que te llevará a alcanzar tu meta



Libera tu Salud®
www.liberatusalud.com

¿Sientes que tus músculos gritan por un respiro? ¡Es hora de descubrir el poder de las descargas musculares!

En el mundo del deporte y el running, mantener nuestros músculos en óptimas condiciones es crucial para alcanzar nuestras metas. Las descargas musculares son el secreto mejor guardado de los atletas de élite para liberar tensión, mejorar la flexibilidad y potenciar el rendimiento.

Las descargas musculares no sólo **alivian la fatiga y el dolor**, sino que también previenen lesiones y aceleran la recuperación.

¿Listo para liberar todo tu potencial atlético? Sigue leyendo y descubre cómo las descargas musculares pueden transformar tu cuerpo y elevar tu rendimiento.

¡Tu mejor versión atlética te espera!

En esta guía aprenderás:

-  Qué es una descarga muscular.
-  Para qué me sirve una descarga muscular.
-  Cómo sé si la necesito.

Qué es una descarga muscular

Las descargas musculares son una técnica de terapia manual intensa, cuyo objetivo principal es liberar la tensión acumulada en los músculos y aumentar su flexibilidad, mejorando el rango de movimiento **y eliminando la rigidez o contracturas musculares.**

Estas sesiones de masajes pueden acompañarse de compresiones, punciones y uso de ventosas para lograr la liberación del músculo.

Beneficios del uso de ventosas:

-  Mejorar el flujo sanguíneo, incrementando la oxigenación del músculo
-  Liberar la tensión muscular, proporcionando una sensación de ligereza.
-  Fomentar y acelerar los procesos de recuperación muscular del cuerpo.
-  Prevenir lesiones por sobrecarga o sobreuso de músculos y tendones.
-  Reducción de la fatiga y dolor muscular.

Suele aplicarse en áreas del cuerpo con mayor tono muscular, como las piernas o la espalda, es especialmente útil para deportistas de cualquier nivel que entrenan de manera constante e intensa. Cada sesión puede durar entre 45 a 60 minutos.

Frecuencia de las descargas musculares

La frecuencia depende de la **intensidad y volumen de entrenamiento.** Generalmente, se recomienda realizar **una sesión al mes** durante ciclos de entrenamiento específicos para una meta, y una semana antes de una competencia importante.

Síntomas de que necesitas una descarga muscular

Si no estás seguro de si necesitas una descarga muscular, presta atención a estos síntomas, que podrían indicar que es momento de agendar con tu fisioterapeuta de confianza:

-  Sensación de pesadez en los músculos.
-  Calambres o contracturas musculares.
-  Molestias agudas y persistentes en algún punto específico.
-  Falta de movilidad y flexibilidad al realizar ejercicios.
-  Sensación de estancamiento en los entrenamientos o disminución en el rendimiento.
-  Cansancio después de una competencia o esfuerzo muy intenso.

No olvides...

Recuerda que, después de una descarga muscular, es recomendable descansar y evitar ejercicios demandantes, ya que los músculos estarán sumamente relajados y podría aumentar el riesgo de lesiones o contracturas.

Realizar masajes de descarga de manera regular a lo largo de tu ciclo de entrenamiento, te ayudará a mantener a tus músculos en óptimas condiciones para afrontar las exigencias de las cargas de entrenamiento.

Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz como atleta

Artículos relacionados dentro de esta guía que podrán interesarte

- 1.** Dónde realizar masajes de descarga.
- 2.** Las fisioterapias para prevenir lesiones.



RUNNERS

Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.

Referencias:

GS;, W. P. P. (n.d.). *The mechanisms of massage and effects on performance, Muscle Recovery and Injury Prevention*. Sports medicine (Auckland, N.Z.). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15730338/>



RUNNERS



Libera tu Salud[®]
www.liberatusalud.com