



***corpola*X**

# EL ATLETA DE ELITE

Guía Maestra de Recuperación Física

**CORPOLAX**

"Tu rendimiento mañana depende de tu recuperación hoy"

DESARROLLADO POR CORPOLAX

# 1. Recuperación Muscular: La Ciencia del Reajuste

---

Cuando entrenas, generas microrroturas en las fibras musculares. La "recuperación" no es simplemente descanso; es el proceso metabólico mediante el cual el cuerpo repara este tejido, haciéndolo más fuerte y resistente que antes (Supercompensación).

## Técnicas de Recuperación Activa

La recuperación activa consiste en realizar ejercicio de muy baja intensidad (30-50% del esfuerzo máximo) para promover el flujo sanguíneo sin generar más fatiga.

- **Beneficio:** Elimina metabolitos de desecho como el lactato.
- **Ejemplo:** 15 minutos de natación suave o bicicleta estática tras una sesión de pesas.

## Crioterapia vs. Termoterapia

**Hielo:** Ideal tras esfuerzos explosivos para reducir la inflamación aguda.

**Calor:** Recomendado para relajar músculos crónicamente tensos y mejorar la elasticidad de la fascia.

## 2. Hidratación: Más que Agua

Para un atleta, la deshidratación del 2% del peso corporal puede reducir el rendimiento físico hasta en un 20%. No se trata solo de líquido, sino de equilibrio electrolítico.

### El Protocolo de Hidratación CORPOLAX

Fase	Objetivo	Recomendación
Pre-Entrenamiento	Euhidratación	5-7 ml por kg de peso (2-4 horas antes).
Durante	Evitar pérdidas >2%	Bebidas con 6-8% de carbohidratos y sodio.
Post-Entrenamiento	Rehidratación total	1.5 litros de líquido por cada kg perdido.

### Electrolitos Críticos

**Sodio:** Retiene el líquido en el cuerpo.

**Potasio:** Previene calambres y facilita la transmisión nerviosa.

**Magnesio:** Crucial para la relajación muscular post-esfuerzo.

<b>Sodio</b>	3,87 ± 1,3 mEq/kg/día
<b>Cloro</b>	3,98 ± 1,4 mEq/kg/día
<b>Potasio</b>	1,73 ± 0,7 mEq/kg/día
<b>Calcio</b>	2,38 ± 0,7 mg/kg/día
<b>Fósforo</b>	12,4 ± 4,6 mg/kg/día
<b>Magnesio</b>	2,10 ± 1,1 mg/kg/día

### 3. Descanso: El Anabólico Natural

---

El sueño es la herramienta de recuperación más potente disponible. Durante el sueño profundo (Fase REM y No-REM 3), se libera la mayor cantidad de Hormona del Crecimiento (GH).

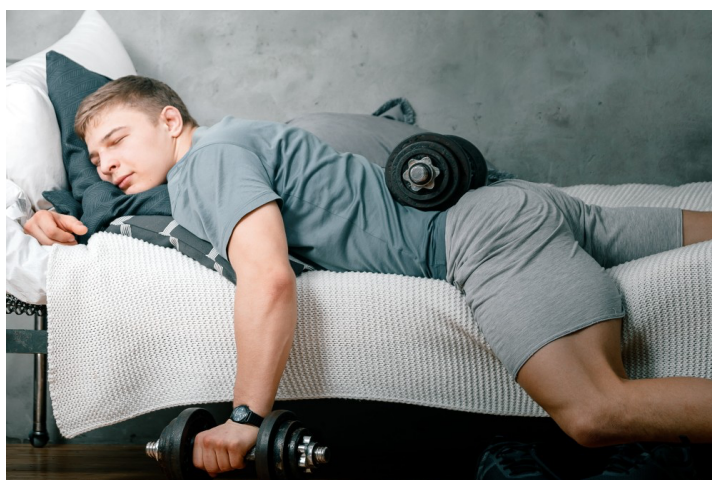
#### Pilares del Sueño Atlético

- **Cantidad:** Un deportista de alto rendimiento debe aspirar a 8-9 horas de sueño.
- **Calidad:** Mantener la habitación a 18-20°C y en oscuridad total.
- **Higiene Digital:** Apagar pantallas azules 60 minutos antes de dormir para permitir la liberación de melatonina.

**Dato CORPOLAX:** La falta de sueño aumenta los niveles de Cortisol (la hormona del estrés), lo que inhibe la síntesis de proteína y aumenta el riesgo de lesiones musculares.

#### La Siesta de Rendimiento

Una siesta de 20-30 minutos puede mejorar el estado de alerta y la velocidad de reacción en sesiones de entrenamiento vespertinas.



## 4. Fisioterapia Deportiva Avanzada

---

En CORPOLAX, la fisioterapia deportiva no es un tratamiento de "emergencia", es una inversión en la longevidad de tu carrera o pasión deportiva.

### Nuestras Herramientas de Recuperación

- **Terapia Manual:** Liberación miofascial para eliminar "puntos gatillo".
- **Presoterapia:** Drenaje linfático mecánico para acelerar la eliminación de toxinas.
- **Punción Seca:** Tratamiento directo sobre contracturas profundas que limitan el rango de movimiento.
- **Vendaje Neuromuscular:** Soporte dinámico que permite el movimiento mientras protege la zona.

**¿Cuándo vernos?** Si sientes una "pesadez" que no desaparece con el descanso o si tu rango de movimiento se ha visto reducido en un lado del cuerpo más que en otro.



## 5. Prevención: Blindando el Cuerpo

---

La prevención es el resultado de la planificación inteligente. Una lesión es tiempo perdido que nunca se recupera.

### La Triada Preventiva

1. **Entrenamiento de Fuerza Accesorio:** Fortalecer músculos estabilizadores (Core, Glúteo Medio, Manguito Rotador).
2. **Movilidad Articular:** Asegurar que las articulaciones tengan el rango necesario para la demanda del deporte.
3. **Control de Carga:** No aumentar el volumen o intensidad más de un 10% semanal (Regla del 10%).

### Propiocepción

Entrenar el equilibrio y la respuesta del sistema nervioso ante superficies inestables reduce drásticamente el riesgo de esguinces y roturas de ligamentos.



## 6. Nutrición: Combustible de Reparación

Lo que ingieres en las 2 horas posteriores al entrenamiento determina la velocidad de tu recuperación.

### La Ventana de Oportunidad

Aunque la ventana metabólica es más amplia de lo que se creía, priorizar estos nutrientes es vital:

- **Carbohidratos de IG Alto:** Reponen el glucógeno muscular agotado.
- **Proteína de Suero (Whey):** Aporta leucina para iniciar la síntesis proteica de forma inmediata.
- **Antioxidantes:** Vitamina C y E para combatir el estrés oxidativo del ejercicio intenso.

### Suplementación Sugerida (Bajo supervisión)

Creatina Monohidrato, Beta-alanina y Citrulina Malato para mejorar la resiliencia muscular en la siguiente sesión.



## 7. Tu Próximo Nivel con CORPOLAX

---

Ser un atleta no es solo lo que haces en el gimnasio o en la pista; es lo que haces las otras 22 horas del día. Esta guía es tu mapa para que esas horas trabajen a tu favor.

### ¿Listo para optimizar tu cuerpo?

En CORPOLAX diseñamos planes de recuperación específicos para cada disciplina deportiva: Crossfit, Running, Ciclismo, Fútbol y más.

**SITIO WEB:** [www.corpolax.com](http://www.corpolax.com)

**INSTAGRAM:** [@corpolax](https://www.instagram.com/corpolax)

**EMAIL:** [info@corpolax.com](mailto:info@corpolax.com)

**ATENCIÓN AL ATLETA:** Consulta nuestras sesiones de descarga deportiva.

**"ENTRENA DURO. RECUPERA MEJOR. REPITE."**

