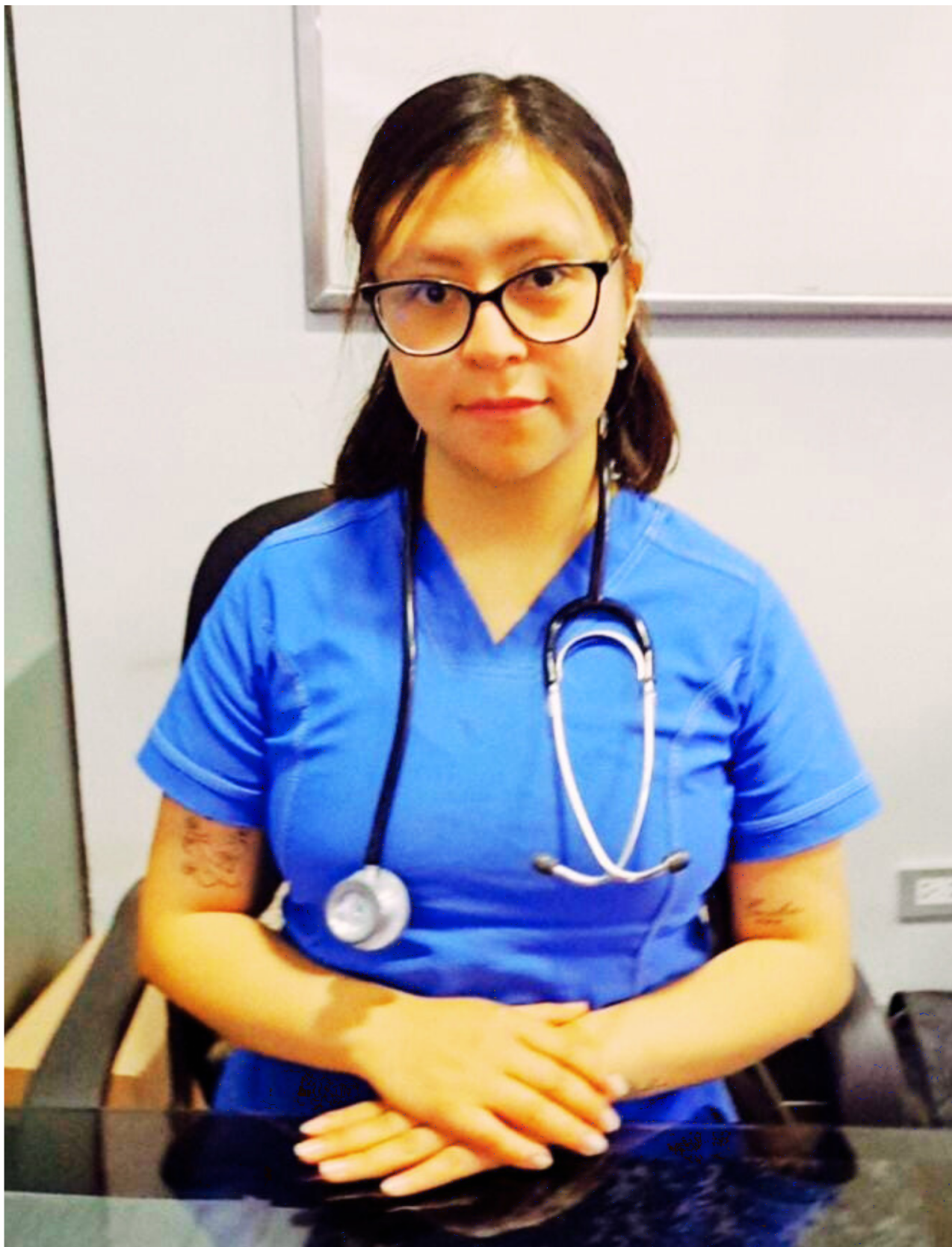


**GestiónFit - Especialistas**

<https://www.gestionfit.com/>

# **BENEFICIOS DE UNA EVALUACIÓN FÍSICA- Selimara Luana.**



## **BENEFICIOS DE PASAR POR UNA EVALUACIÓN FUNCIONAL Y OSTEOMUSCULAR PERIÓDICAMENTE.**

La evaluación funcional y osteomuscular periódica en un gimnasio ofrece una serie de beneficios significativos para quienes se someten a ella.

## **Detección temprana de problemas:**

Estos exámenes permiten identificar patologías preexistentes o condiciones de salud que podrían afectar el desempeño del socio.

Al conocer estas condiciones desde el principio, se pueden tomar medidas preventivas o adaptativas.

- **Fortalecimiento Muscular Global:**

La evaluación funcional se basa en ejercicios que se adaptan a los movimientos naturales del cuerpo humano.

Al trabajar músculos y articulaciones de forma global, se fortalecen cadenas musculares completas con un único movimiento.

Esto es más eficiente que ejercicios aislados y contribuye al fortalecimiento general.

- **Mejora de la Movilidad y Agilidad:**

Al enfocarse en movimientos naturales, la evaluación funcional aumenta la flexibilidad y la agilidad tanto a nivel articular como muscular.

- **Corrección de la Postura:**

Los ejercicios funcionales ayudan a corregir la postura al trabajar en la alineación adecuada del cuerpo durante los movimientos.

- **Salud Cardiovascular:**

Al activar varios grupos musculares en cadena, el entrenamiento funcional mejora la resistencia cardiovascular.

- **Adaptabilidad Personalizada:**

La intensidad de los ejercicios funcionales se ajusta a las capacidades físicas de cada persona, lo que los hace ideales para un plan de entrenamiento personalizado.

En cuanto a la evaluación osteomuscular, esta puede ayudar a:

- **Reducir el Riesgo de Fracturas:**

Al evaluar la salud ósea y muscular, se pueden identificar áreas de riesgo y tomar medidas preventivas.

- **Mejorar el Equilibrio:**

La evaluación osteomuscular permite detectar desequilibrios y trabajar en su corrección, lo que reduce el riesgo de caídas.

- **Aliviar el Dolor:**

Identificar áreas problemáticas y diseñar ejercicios específicos puede ayudar a aliviar el dolor relacionado con la musculatura y las articulaciones.

En resumen, tanto la evaluación funcional como la osteomuscular contribuyen a una mejor salud física y previenen lesiones.

***¡No dudes en incorporar estas evaluaciones en tu rutina de gimnasio!***

## **EVALUACIÓN FÍSICA OBLIGATORIA PARA CLIENTES NUEVOS DE GIMNASIOS.**

- La evaluación inicial sirve como punto de referencia.
- El seguimiento periódico permite medir el progreso y mantener la motivación del cliente.
- Ayuda a identificar posibles riesgos o limitaciones, como lesiones previas o problemas de salud. Esto permite diseñar un programa de ejercicios seguro y adaptado a las necesidades individuales.
- Proporciona información sobre la condición física actual del cliente, permite establecer objetivos realistas y personalizar el entrenamiento.

En resumen, la evaluación física puede ser una herramienta valiosa para garantizar una experiencia segura y efectiva en el gimnasio.

## **POSIBLES LESIONES OSTEOMUSCULARES EN EL GIMNASIO..**

Las lesiones osteomusculares pueden ocurrir durante el entrenamiento en el gimnasio debido a varios factores.

Estas lesiones afectan los músculos, tendones, articulaciones, ligamentos y nervios. Algunas de las causas más comunes son:

- Levantar pesas o realizar ejercicios con una técnica incorrecta o una carga excesiva puede poner tensión en los músculos y articulaciones, aumentando el riesgo de lesiones.
- Realizar los mismos movimientos una y otra vez puede desgastar los tejidos musculares y articulares, lo que puede llevar a lesiones crónicas como tendinitis o bursitis.
- Mantener posturas incómodas o forzadas durante el entrenamiento puede ejercer presión sobre las estructuras musculoesqueléticas, provocando dolor y lesiones.

## LESIONES MÁS COMUNES EN LOS GIMNASIOS.

Las lesiones más comunes en personas que hacen ejercicio en el gimnasio pueden afectar el aparato locomotor musculoesquelético.

Estas lesiones incluyen:

- **Esguinces:** Ocurren cuando los ligamentos se estiran o desgarran debido a movimientos bruscos o excesiva tensión.
- **Tendinitis:** Inflamación de los tendones, a menudo causada por movimientos repetitivos.
- **Bursitis:** Inflamación de las bursas.
- **Lesiones musculares:** Como desgarros o roturas fibrilares.
- **Fracturas traumáticas o de estrés:** Pueden ocurrir debido a impactos o al estrés repetitivo en los huesos.
- **Dolor de espalda:** Es común debido a la carga y la postura durante el entrenamiento.
- **Lesiones en la rodilla:** La rodilla es una articulación propensa a lesiones, especialmente entre quienes practican crossfit.
- **Rotura de fibras:** Daño en las fibras musculares.

Para prevenir estas lesiones, es fundamental realizar un calentamiento adecuado antes de comenzar el ejercicio, conocer la técnica correcta para cada ejercicio, el uso correcto de las máquinas del gimnasio, progresar gradualmente en la intensidad del entrenamiento, prestar atención a las señales del cuerpo y no ignorar el dolor o la fatiga.

Recibir orientación de profesionales del fitness ayudara a minimizar el riesgo.

¡Recuerda cuidarte y disfrutar de tus entrenamientos!

**Selimara Luana.**

**Fisioterapeuta.**

**Link to Original article:** <https://www.gestionfit.com/contenido-de-especialistas/beneficios-de-una-evaluacion-fisica-selimara-luana?elem=336861>