10 de Marzo de 2006 | Universidad de Granada | Ideal Digital

GRANADA

CB GRANADA

Entrenan como cosmonautas

El 'Cebé' utiliza una plataforma vibratoria para prevenir y recuperar lesiones Se llama 'Galileo' y es un aparato alemán desarrollado a raíz de un invento ruso

DANIEL O. DAWSON //FOTO: R. I. / GRANADA

LA ausencia de gravedad durante un largo período de estancia en el espacio provocaba en los cosmonautas de la antigua Unión Soviética una debilidad física notable e, incluso, atrofia muscular. Para solucionar estos problemas, científicos soviéticos desarrollaron, con notable éxito, un sistema de entrenamiento vibratorio basculante, mediante el cual los cosmonautas podían entrenar -aun en la cápsula espacial y de un modo rápido, eficaz y hasta agradable- los músculos, tendones y ligamentos, de manera perfecta, al mismo tiempo que estimulaban la circulación de la sangre y combatían la osteoporosis en los huesos. Gracias a dicho método los astronautas pudieron permanecer en el espacio exterior durante más tiempo y mantenerse, de esta forma, en mejores condiciones físicas y mentales.

Imprimir Enviar

APLICACIONES

F Pérdida de fuerza y potencia por inmovilización, diabetes, accidentes e intervenciones quirúrgicas.

F Problemas de equilibrio.

F Problemas multifuncionales al andar, relacionados con la edad.

F Incontinencia de estrés (de esfuerzo).

F Atrofia muscular.

F Dolores de espalda.

F Osteoporosis.

Publicidad

Este sistema se desarrolló en la década de los setenta. Años más tarde, en 2004, científicos alemanes mejoraron el sistema desarrollado por los rusos e inventaron un aparato para el entrenamiento muscular vibratorio: la 'Galileo Space'. Según informó en su día -6 de septiembre de 2004- la clínica Charité de Berlín, el Galileo fue probado con veinte hombres que permanecieron ocho semanas en cama. Las observaciones posteriores determinaron que los que entrenaron con la máquina perdieron menos masa muscular y ósea que aquellos que no recibieron el entrenamiento especial.

En España, el colectivo médico estudió también el sistema ruso y aplicó su uso a una amplia gama de indicaciones: rehabilitación tras accidentes, fibromialgias, osteoporosis, lumbalgias, problemas de equilibrio, incontinencia urinaria de esfuerzo Años después, su avalada efectividad en el campo de la salud, deporte, estética, relajación y fortalecimiento del organismo en general, han dado con este instrumento en muchos lugares relacionados con el trabajo físico, entre ellos, el vestuario del CB Granada.

«Sumamente completo»

El club granadino ha adquirido recientemente la plataforma vibratoria Galileo, para usarla en la prevención y recuperación de lesiones, así como en la mejora de la condición física de los jugadores del primer equipo. «Viene de maravilla para la prevención de lesiones a nivel muscular y tendinoso, así como de cara a su tratamiento, ya que acelera notablemente el proceso de recuperación. Además, se le pueden dar también otros usos, como entrenamiento, calentamiento o relajación. Es un aparato sumamente completo», alaba el fisioterapeuta del club nazarí, David Urbano.

Diversos estudios han constatado que una sesión de entrenamiento vibratorio por un período de 90 minutos, a 25 ciclos por segundo, equivale a un trabajo de 1.800 saltos verticales, así que su uso frecuente desemboca en un alivio considerable en los organismos de los deportistas, a los que libera del estrés y de un notable desgaste físico. Al mismo tiempo, mejora paulatinamente el estado de salud de las articulaciones, tendones y ligamentos, favorece la densidad ósea y la circulación sanguínea, y aumenta la potencia muscular, coordinación, equilibrio, capacidad de resistencia y recuperación tras las sesiones. Curiosamente, según cuentan los propios jugadores, al terminar una sesión de entrenamiento vibratorio se siente un bienestar inmediato; si bien, pasados unos minutos el cuerpo toma 'conciencia' de que ha sido sometido a una dura sesión de trabajo.

En Granada ya existen diversos centros que disponen de estas plataformas vibratorias desde que el pionero Departamento de Fisiología de la Facultad de Medicina de Universidad de Granada empezara a realizar estudios médicos enfocados al deporte y a la salud que hoy continúan desarrollando.

Subir

© Ideal Comunicación Digital SL Unipersonal
CIF B18553883
Registro Mercantil de Granada Tomo 924 Libro 0 Folio 64 Sección 8 Hoja GR17840
C/ Huelva 2, Polígono de ASEGRA
18210 Peligros (Granada)
Tfno: 958 809 809
Contactar / Mapa web / Aviso legal / Publicidad/ Política de privacidad / Master de Periodismo / Club Lector 10 / Visitas a Ideal

Powered by SARENET

vocento

publicidad