

13/07

## Nuevas técnicas de recuperación

Los servicios médicos del **Espanyol** han incorporado un nuevo sistema de recuperación para las lesiones de los jugadores basado en la termo y electroterapia. Se trata de un proceso denominado "Hipertermia Indiba" y cuyo aparato se fabrica en Barcelona y se exporta a nivel internacional. El sistema de hipertermia, utilizado por deportistas de todas las disciplinas (ciclistas, tenistas, esquiadores, futbolistas...) procura un foco de calor mucho más localizado y de forma mucho más profunda que los habitualmente usados.

Con este nuevo sistema, el deportista puede ver notablemente recortado, sobre todo en la fase aguda de la lesión, el tiempo de recuperación previsto para dolencias tanto musculares, como tendinosas y, en ocasiones, incluso óseas.

Este sistema se probó en el final de la temporada pasada y ha sido incorporado de forma definitiva al equipo de rehabilitación del club. El aparato de hipertermia emite una corriente eléctrica de frecuencia media, totalmente inocua para el deportista, que permite obtener unos resultados mucho más eficaces y rápidos que otros sistemas más tradicionales.



24/07



## Entrenamientos personalizados

Gonzalo Abando, preparador físico del primer equipo, explicó tras la primera sesión de pruebas físicas a que fue sometida la plantilla, que a lo largo de la temporada los jugadores realizarán un trabajo individualizado, además del colectivo, durante los entrenamientos.

Gonzalo Abando reveló que se ha sometido a la plantilla "a un primer test de control para conocer el estado de forma de los jugadores después del trabajo realizado en Peralada. Este test nos permitirá hacer un trabajo individualizado de gimnasio para conseguir el máximo rendimiento de los jugadores a lo largo del año. De alguna forma, lo que buscamos es mejorar la potencia individual".

Por último, señaló que este tipo de prueba se repetirá durante la temporada "dos o tres veces, en función de lo que necesitemos. Los resultados irán variando en función del estado de forma".