

PROGRAMA Nº: 17 (FORMATIVO)

FECHA: 06-07-18

ÁREA: RECUPERACIÓN

TÍTULO: LIBERACIÓN MIOFASCIAL CON FOAM ROLLER.

MATERIAL: FOAM ROLLER Y PELOTA DE LACROSSE O DE TENIS.

OBJETIVO

PERFIL	HÁBITO
PRINCIPIANTE	OCASIONAL
MEDIO	REGULAR
AVANZADO	PLANIFICADO
EXPERTO	RENDIMIENTO

OS DAMOS A CONOCER EL FOAM ROLLER PARA QUE LO INCLUYAS COMO UNA RUTINA MÁS QUE FORMA PARTE DE VUESTRO ENTRENAMIENTO.

OBJETIVO: DOTAR AL RUNNER DE UN ACCESORIO BARATO QUE LE AYUDE A RELAJAR LA MUSCULATURA CARGADA EN LOS ENTRENAMIENTOS.

El Foam Roller es un rodillo de espuma de alta densidad muy económico y que se utiliza para hacer automasajes de Liberación Miofascial, es decir para relajar las fascias de los músculos. La fascia es un conjunto de redes que envuelven y conectan nuestros músculos. Cuando tenemos una lesión, enfermedad o período de inactividad, esta pierde su elasticidad y se deshidrata. El resultado es que esta se UNE alrededor de las zonas afectadas generando puntos dolorosos además de otros cambios nada convenientes para los músculos, moviéndonos peor y perdiendo rango articular entre otras cosas. El Foam Roller y las Pelotas son útiles para normalizar esta situación muscular así como para hacer que la fascia sea más flexible y elástica, haciendo que los músculos tengan más espacio para hacer sus movimientos. Aunque es fácil de utilizar se requiere práctica para dominarlo y los mayores efectos sólo los verás si lo usas con frecuencia. Para ello tienes que dejar caer el peso del cuerpo sobre el rodillo y hacerlo rodar sobre la musculatura que deseas masajear, prestando especial atención a los Puntos Gatillo o zonas dolorosas. Si quieres aplicar más presión tendrás que disminuir la cantidad de puntos de apoyo, por ejemplo, dejándolo caer el peso y apoyando sólo una pierna en lugar de las dos. Se pueden utilizar pelotas de lacrosse o de tenis para conseguir los mismos efectos pero de forma más localizada. Las mejoras se consiguen en el aumento del Rango Optimo de Movimiento (ROM) mejorando la Flexibilidad, disminuyendo la tensión de los músculos y reduciendo el dolor en la Agujetas.

Estos resultados se consiguen gracias a 3 mecanismos:

INHIBICIÓN AUTÓGENA: cuando ejercemos presión con el Foam o la Pelota se envía una señal de relax al músculo como mecanismo para protegerlo. Por este motivo también se aumenta la Flexibilidad.

LIBERACIÓN MIOFASCIAL: al menos son necesarios 3' o más si es un problema crónico, consiste en reducir la tensión del músculo reestableciendo y aumentando su rango articular (ROM) sin reducir el Rendimiento Deportivo.

GATE CONTROL: hace referencia a un mecanismo del sistema nervioso y los músculos que se basa en bloquear el dolor. Básicamente, diferentes estímulos (principalmente el dolor en la zona y la presión que ejerce el material) se dirigen al mismo sitio de la médula, generando en la misma un conflicto al recibir ambas informaciones. Esto provoca que el dolor quede inhibido temporalmente.

COMO USAR EL FOAM ROLLER Y LA PELOTA PARA MEJORAR ESTOS 3 PARÁMETROS

PARA MEJORAR	MOMENTO DE USO	VOLUMEN DE TRABAJO	TIPO DE PRESIÓN
AUMENTO DEL ROM	En el Calentamiento. Separado del ejercicio de 3 a 6 horas.	2-3 ser de 10-60" x grupo muscular.	Estática y Dinámica.
LIBERACIÓN MIOFASCIAL	Tras el ejercicio. Separado del ejercicio de 3 a 6 horas.	1-2 ser de 3' x grupo muscular.	Más Estática que Dinámica.
AGUJETAS	Separado del ejercicio de 3 a 6 horas.	2-3ser de 30-120"x grupo muscular.	Estática y Dinámica.

Referencia: MARCHANTE,David.Ponte en forma sin perder el tiempo.Barcelona:Planeta, 2017.



SE ADJUNTA PDF CON LAS FOTOS DE LOS EJERCICIOS DE LIBERACIÓN MIOFASCIAL.

EJERCICIOS PARA DESCARGAR LOS MÚSCULOS DESPUÉS DE ENTRENAR O A LA NOCHE EN CASA

1 SERIE DE 3' POR GRUPO MUSCULAR CON LIGERO MOVIMIENTO

O DE FORMA MANTENIDA EN LOS PUNTOS DOLOROSOS.

PLANTA DEL PIE



ADUCTOR



PECHO BOCA ABAJO PELOTA



PLANTA DEL PIE PELOTA



CINTILLA ILIO PERO TRANSVERSAL



DORSAL



GEMELO



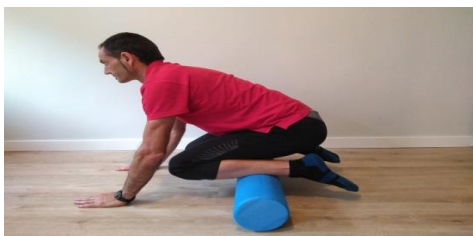
GLÚTEO



DORSAL LATERAL NO COLUMNA



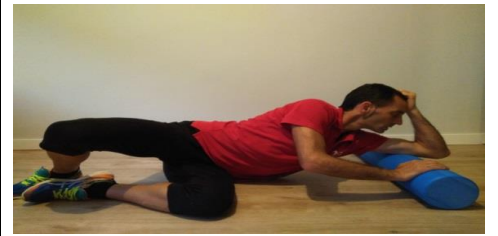
TIBIAL ANTERIOR



GLÚTEO PELOTA



TRÍCEPS



ISQUIOTIBIAL



LUMBAR PELOTA



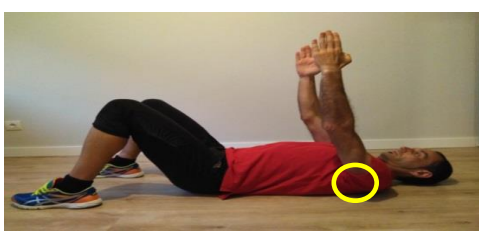
DESCARGA COLUMNA



CUÁDRICEPS



ESCÁPULA PELOTA



MASAJE DE CUELLO

