

PROPIOCEPCIÓN ESCAPULAR

Estos ejercicios tienen como objetivo final conocer, sentir y controlar los movimientos de la escápula.

1. Elevación y Depresión: Los hombros suben y bajan. Gesto de "no lo sé". 1 x 8 reps.
2. Abducción/ Protracción: Las escápulas se separan de la línea media. Lleva los hombros hacia adelante. 1 x 8 reps.
3. Aducción/ Retracción: Se acercan a la línea media y entre sí. Saca pecho llevando los hombros hacia atrás. 1 x 8 reps.
4. Círculos escapulares: Realiza círculos escapulares llevando una respiración relajada y evitando tensiones innecesarias. Apoyando el pecho en el banco/ con la espalda en un foam roller largo/ desde de pie. 1 x 8 reps.

ESTABILIDAD ESCAPULAR ESTÁTICA

Movimientos en los que las escápulas no se mueven, solo estabilizan el movimiento o soportan el peso. Nos preocupamos por que las escápulas no salgan de su posición neutra.

1. Plancha frontal 2 x 10 seg.
2. Plancha lateral. 2 x 10 seg.
3. Colgadas activas (los hombros no suben). 2 x 10 seg.
4. Progresión de pino. Ve aumentando inclinación del tronco. 2 x 10 seg.
5. KB/ mazas upside down. 2 x 15 segs. Incorpora movimiento.
6. Farmers walk. ¡Con pesa pesada! Camina con una postura correcta. 2 x 10 m.

FORTALECIMIENTO ESCAPULAR DINÁMICO

Fortalecemos los músculos encargados de la estabilización de la escápula mediante su movimiento.

1. Remos escapulares en TRX. Mantén el brazo estirado, es la escápula la que se desplaza 2 x 8/lado.
2. Flexiones escapulares (serratos) Mantén el brazo estirado, es la escápula la que se desplaza 2 x 8 reps.
3. Dominadas escapulares. Mantén el brazo estirado, es la escápula la que se desplaza 2 x 8 reps.
4. Fondos verticales escapulares en paralelas. Mantén el brazo estirado, es la escápula la que se desplaza 2 x 8 reps.
5. I-Y- T- V's, ¡no dejes que los hombros suban a las orejas! 2 x 2/ letra.
6. Pelota suiza Stir the pot. Escápulas estáticas. 2 x 4/ lado. Ritmo lento.
7. Wall foam roller elevación brazos, no hombros. 2 x 8 reps.

ESTABILIDAD ESCAPULAR



Nuestros hombros tienen muchísima movilidad, pero se asientan sobre estructuras que están "flotando" sobre la parte posterior de nuestra parrilla costal, las escápulas.

Para que los hombros puedan moverse saludablemente, la escápula debe moverse en sintonía (ritmo escapular), y para poder manipular objetos y cargar con resistencias, los numerosos músculos que se fijan a la escápula deben trabajar al unísono para estabilizarla y dar así un cimiento sólido desde el que poder generar fuerza.

PROPIOCEPCIÓN

ESTABILIDAD

INTEGRACIÓN