

## LIBERACIÓN MIOFASCIAL CON FOAM ROLLER Y PELOTA DE LACROSSE

Liberamos las restricciones de movilidad provocadas por los tejidos blandos de nuestro cuerpo, devolviendo los deslizamientos que deben aparecer entre ellos y promoviendo el flujo sanguíneo hacia zonas de tensión sin oxigenar. Centramos el trabajo en aquellos puntos gatillo donde se acumula tensión.

Realizaremos 8 pasadas por cada zona, incidiendo en puntos gatillo.

1. Glúteo medio/piramidal/Tensor fascia lata.
2. Flexores de cadera: psoas, cuádriceps, sartorio.
3. Zona lumbar.
4. Adductores.

## PROPIOCEPCIÓN

Para corregir cualquier alteración motora primero necesitamos sentir qué falla. No basta con reconocerlo al verlo en el espejo o al grabarnos. Deberíamos ser capaces de reconocerlo sin feedback visual o mientras realizamos cualquier otra acción. ¡Se trata de poner a nuestros mecanorreceptores a trabajar!. Identifica la posición neutra de tu cadera.

1. Anteversión/ Retroversión caderas en sentadilla, distintos ángulos de profundidad. 2 x 4 reps / a 30°-60°-90°.
2. Basculación lateral sobre fitball/ colgados / de pie. 2 x 8 reps.
3. Círculos con las caderas Anteversión + incl. lateral + Retroversión + Incl. lateral ojos cerrados. 2 x 4 círculos /dirección.

## ACTIVACIÓN MUSCULAR

Ejercicios analíticos con la función de “despertar” a aquellos músculos que juegan un papel determinante en la estabilidad. Esto permitirá que en ejercicios más complejos podamos corregir o “reprogramar” nuestra conducta motriz por una más eficiente y segura.

1. Tumbado boca arriba con piernas flexionadas a 90° y brazos apuntando al cielo. Una rodilla desciende lateralmente y vuelve a posición sin arrastrar a la otra cadera. 2 x 4 repeticiones/ lado. No bloquee respiración.
2. Tumbado boca arriba con piernas flexionadas a 90° y brazos apuntando al cielo. Una pierna se extiende hasta casi tocar el suelo y vuelve a posición. El resto del cuerpo permanece estático. 2 x 4 repeticiones/ lado.
3. Rodilla al pecho sin retroversión de cadera. 2 x 10 reps/ pierna.
4. Puentes de cadera. No arquees tu zona lumbar. 2 x 10 reps.
5. Desde cuadrupedia, realiza la extensión de una de tus piernas sin anteversión pélvica (extensores) 2 x 10 reps / lado.

## ESTABILIDAD BIPODAL - INTEGRACIÓN

Toda situación en la que la estabilidad se consigue con los dos pies en el suelo.

1. Sentadilla 2 x 5 reps (4" descenso- 1" mantengo abajo- 2" subo). Controlando caderas niveladas.
2. Lunge (4" descenso- 1" mantengo abajo- 2" subo) 2 x 4 reps / lado. Disminuyo anchura de pies si resulta fácil

## ESTABILIDAD UNIPODAL - INTEGRACIÓN

Toda situación en la que la estabilidad se consigue con un pie en el suelo.

1. Descenso lateral desde escalón con caderas niveladas. 2 x 5 reps /lado. Aumento altura del escalón si resulta fácil.
2. Descenso frontal desde escalón. 2 x 5 reps /lado. Aumento altura del escalón si resulta fácil.
3. Paso de valla (cadera neutra). 2 x 5 reps /lado. Aumento altura de la valla si resulta fácil.



# ESTABILIDAD DE CADERAS

Nuestras caderas están conectadas a nuestras piernas por debajo y nuestras lumbares por arriba. Ser capaces de transferir la energía y no necesariamente el movimiento generados por nuestras piernas supone una mayor libertad de movimiento, una mayor eficiencia energética y evita un desgaste prematuro de zonas colindantes que no están diseñadas para moverse en exceso (ej. vértebras lumbares).

Otro concepto importante sobre la estabilidad de las caderas es el de la disociación motriz, el poder mover una pierna sin necesidad de arrastrar con ella a la otra. Los músculos encargados de estabilizar la cadera. “sujetarla en posición”, hacen que esto ocurra, aumentando los rangos de movilidad y libertad de movimiento.

LIBERACIÓN MIOFASCIAL

PROPIOCEPCIÓN

ACTIVACIÓN MUSCULAR

ESTABILIDAD BIPODAL

ESTABILIDAD UNIPODAL