MOVILIDAD HOMBROS

La falta de movilidad de nuestros hombros la compensará nuestra espalda. Es así de sencillo. Piensa en lo que le pasa a tus caderas en un press de hombros, cuando no llegamos a la tira del neopreno, o qué hacéis las chicas cuando no llegáis al broche del sujetador...

El hombro es una articulación que ademas esta formada por una cabeza del húmero demasiado grande para la cavidad glenoidea de la escápula sobre la que realiza su función. De esta manera conseguimos una articulación hipermóvil, ¡pero muy inestable!.

Liberar de tensiones y elongar los músculos que cruzan la articulación, activar y fortalecer músculos inhibidos, y mejorar el control motor son objetivos para una mejor movilidad de hombros.

LIBERACIÓN MIOFASCIAL 1 2 3 4 5

ESTIRAMIENTOS 1 2 3 4

MOVILIDAD 1 2 3 4 5

LIBERACIÓN MIOFASCIAL CON FOAM ROLLER O PELOTA DE LACROSSE:

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

Realizaremos 8 pasadas por cada zona, incidiendo en puntos gatillo
1. Espalda (zona lumbar, trapecio inf./ medio/ superior, romboides (entre escápulas))
2. Dorsal ancho
3. Redondos (mejor con pelota)
4. Tríceps braquial
5. Pectoral menor (mejor con pelota)

ESTIRAMIENTOS:

Trataremos de flexibilizar pasivamente (sin activación muscular de la zona involucrada) durante 20 segundos, para luego mantener posición activamente (contraigo musculatura). Se trata de mandar una señal neuromuscular del rango de movilidad adquirido. Repito 3 veces por parte corporal. ¡No bloquees tu respiración!

1. Pectoral menor (utiliza marco de puerta, TRX, jaula, anillas))
2. Dorsal ancho y redondo mayor (inclinación lateral)
3. Romboides (agarro elemento con mano y cruzo mismo brazo por delante)
4. Tríceps (codo arriba

EJERCICIOS DE MOVILIDAD

El trabajo de movilidad se diferencia del de flexibilidad porque participamos activamente en el movimiento. Nuestro sistema neuromuscular se esfuerza por buscar rangos articulares mayores. Es muy importante que los movimientos se realicen de manera relajada y respirando continuamente (¡mandamos una señal al cerebro de que todo está OK!).

1. Rotación externa/interna desde tumbados 2x 8 reps /lado/ brazo. ¡Espalda neutra!
2. Wall Angels sentado, progresar a de pie. 2 x 8 reps.
3. Dislocaciones de hombro con pica. Voy estrechando agarre. 2 x 8 reps.
4. Tumbado boca abajo, dibujo círculos controlados con los brazos estirados sin tocar el suelo. Permite la rotación del hombro. Y realízalos lo más amplios posibles. 2 x 4 /lado. Lento.
5. Círculos de brazos en pared. Nos colocamos lateralmente pegados a la pared y realizamos el círculo intentando no compensar el movimiento con ninguna otra estructura corporal.