

# MOVILIDAD DE CADERAS

Tener una buena movilidad en las caderas implica ser capaz de reproducir sus movimientos de manera consciente, controlada y a lo largo de un rango articular amplio. Recuerda que, para realizar una determinada acción de manera perfecta, el cuerpo trabaja como un todo en el que sus múltiples partes se deben coordinar. Es por ello que aunque incidamos en las caderas, con los siguientes ejercicios puedes sentir que tu limitación se encuentra en los isquiotibiales, gemelos, tronco, etc...

## LIBERACIÓN MIOFASCIAL

## ESTIRAMIENTOS

## ACTIVACIÓN MUSCULAR

## MOVILIDAD

## 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. Lumbares.
2. Glúteos y TFL
3. Flexores de cadera.
4. Cuádriceps.
5. Aductores.

## ESTIRAMIENTOS

Trataremos de flexibilizar pasivamente (sin activación muscular de la zona involucrada) durante 20 segundos, para luego mantener posición activamente (contracción isométrica). Repítelo 3 veces por parte corporal intentando alcanzar cada vez mayor amplitud. Se trata de mandar una señal neuromuscular del rango de movilidad adquirido.

1. Psoas Iliaco: 1/2 arrodillado llevo hacia adelante la cadera mientras hago una retroversión pélvica. 3 x (20" pasivo + 10" activo)
2. Toe Touch: Punta de los pies elevados, bajo a tocar punta pies. 3 x (20" pasivo gravedad + 10" activo intento bajar más)
3. Aductores. Con pies y rodillas apoyadas, abro las rodillas lo máximo posible mientras llevo la cadera hacia el suelo. 3 x (20" pasivo + 10" activo)
4. Glúteos: "Posición de la paloma" Coloco la parte externa del muslo y la parte externa de la pantorrilla (de la pierna a estirar) sobre la plataforma. La otra pierna está estirada apoyada en el suelo y la espalda neutra. 3 x (20" pasivo + 10" activo)

## ACTIVACIÓN MUSCULAR

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

1. Flexores de cadera: Pies gimnasta flexiones de pierna desde sentado. 2 x 8 reps (lentas) /lado.
2. Extensiones de caderas desde arrodillado y con tronco neutro (aprieta culo). 2 x 8 reps (lentas) /lado.

## MOVILIDAD

El trabajo de movilidad se diferencia del de flexibilidad en que participamos activamente en el movimiento. Nuestro sistema neuromuscular se esfuerza por buscar rangos articulares mayores y estables. Es muy importante que los movimientos se realicen de manera controlada y respirando continuamente (¡mandamos una señal al cerebro de que todo está OK!). Fija la posición de las partes del cuerpo que no estás movilizándolo.

1. Wall Lowers: Tumbado boca arriba con una pierna a 90° apoyada en pared la otra baja despacio al suelo estirada. (Necesitarás una columna o esquina). 2 x 8 reps/ lado.
2. 90°-90°s: Sentado con la espalda neutra y pies apoyados en el suelo. Llevamos rodillas al suelo por un lado sin rotar tronco. 2 x 8 reps/ lado. Fuerzo rango final.
3. Desde Sentadilla a 90° una pierna rota internamente, el resto permanece inmóvil. 2 x 8reps /lado.
4. PM-Sentadilla- PM con disco y ESPALDA NEUTRA. 2 x 4 reps.
5. Squat Progression: Toco punta de pies, bajo a sentadilla, mano a OverHead y vuelve, le sigue la otra, peso muerto y de pie. 2 x 2 reps. /lado.