

LIBERACIÓN MIOFASCIAL

ESTIRAMIENTOS

MOVILIDAD EN CARGA

# MOVILIDAD DE TOBILLOS

La movilidad de los tobillos es esencial para el equilibrio - permitiendo que el centro de gravedad se sitúe sobre nuestros pies, nuestra base de sustentación- en patrones básicos como caminar, subir un escalón o realizar una sentadilla. Además nos permitirá aplicar fuerza contra el suelo durante más tiempo y poder orientar nuestras piernas hacia adelante cuando nos movemos.

## 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 oxígeno. Centramos el trabajo en aquellos puntos gatillo donde se acumula tensión.

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

1. Planta del pie.
2. Gemelos.
3. Peroneos (zona anterolateral de nuestras pantorrillas).

## ESTIRAMIENTOS

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

Elige una de estas alternativas:

1. 1/3 anterior del pie sobre escalón, el resto baja lo más profundo posible. 3 x (20" pasivo + 10" activo).
2. 1/3 anterior del pie apoyado sobre la pared/superficie elevada. Estiro la pierna y acerco la cadera a la pared. 3 x (20" pasivo + 10" activo).
3. Desde posición de Perro Boca Abajo llevo talones al suelo. 3 x (20" pasivo + 10" activo).

## EJERCICIOS DE MOVILIDAD EN CARGA.

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. De pie sobre superficie inclinada hacia arriba (puntas más altas que el resto del pie). Desciendo lentamente a sentadilla llevando las rodillas hacia adelante. 2 x 10 repeticiones.
2. Rodilla a la pared: Desde semiarrodillado y de cara a la pared llevo la rodilla de la pierna adelantada (que no está apoyada) a tocar la pared sin levantar el talón. 2 x 10 repeticiones /lado.