

# DINAMIZACIÓN MOTORA

## ¿QUÉ ES?

La dinamización motora es la técnica de entrenamiento físico que utilizaremos dentro del curso Kynalis. Esta técnica busca los movimientos más adecuados que nos ayuden a fijar los cambios que se han inducido durante la sesión.

Veremos de forma teórica y sentiremos de forma práctica la manera de aumentar la conciencia corporal para conseguir mayor fluidez en el movimiento.

Aprenderemos a usar esta técnica en consulta y fuera de ella, mediante pautas para el terapeuta y el cliente.

## ORIGEN

La dinamización motora se ha desarrollado a partir de las diagonales del Dr. Kabat, que junto a Margaret Knott crearon el programa FNP (Facilitación Neuromuscular Propioceptiva). Fue en Boston en los años 40, cuando el doctor en neurología y la fisioterapeuta diseñaron un programa orientado a niños con enfermedades neurológicas obteniendo como resultado una mejora en su motricidad.

A esta gran base de trabajo de la fisioterapia, el fitness ha añadido diferentes formas de trabajo que, aplicadas individualmente o en conjunto, dan como resultado la mejora de la respuesta en las áreas cognitiva y física de la persona.

El alto nivel de concentración que requiere la realización de los movimientos y ejercicios, dan como resultado el correcto reclutamiento de los grupos musculares que intervengan en ellos.

Más allá de entrenar la musculatura, vamos a entrenar el cerebro, estimulando el sistema nervioso.

**Vamos a pasar de ser eficaces a ser eficientes.**

Las diagonales en las extremidades son dos y a éstas añadiremos trabajo del tronco y cervical.

- D1 para la cadera.  
*Anterior.* Rotación externa, aducción y flexión.  
*Posterior.* Rotación interna, abducción y extensión.
  
- D2 para la cadera.  
*Anterior.* Rotación interna, abducción y flexión.  
*Posterior.* Rotación externa, aducción y extensión.
  
- D1 para el hombro.  
*Anterior.* Rotación externa, aducción y flexión.  
*Posterior.* Rotación interna, abducción y extensión.
  
- D2 para el hombro.  
*Anterior.* Rotación externa, abducción y flexión.  
*Posterior.* Rotación interna, aducción, y flexión.

## UTILIDAD DE LA DINAMIZACIÓN MOTORA

Después de realizar el masaje, introduciremos y adaptaremos los ejercicios necesarios para facilitar la fijación en la estructura de los cambios posturales que haya experimentado la persona. Esto permitira que la persona pueda entrar y salir de las posturas que necesite para afrontar las situaciones de la vida cotidiana de una manera fluida.

## ¿CÓMO LO HAREMOS?

Utilizaremos básicamente nuestra herramienta estrella, que es la resistencia manual, actualmente llamada “resistencia inteligente” y también la fuerza de la gravedad, según las necesidades de la persona y/o el terapeuta.

Observaremos las diferencias que nos ofrece un mismo movimiento (cinemática), al trabajarlo desde cualquier posición, decúbito supino, decubito prono, de costado, sentado, de rodillas o en bipedestación.

Estudiaremos cómo cambia la intensidad de la fuerza durante el movimiento (cinestesia). Cuando usemos la resistencia manual, modificaremos la presión ejercida sobre el segmento o estructura permitiendo a la persona avanzar durante el recorrido hasta el punto máximo que nos interese alcanzar. Cuando trabajemos con cargas debemos tener presente que el punto de menor resistencia lo encontramos en la perpendicular respecto al suelo.

Si hubiera falta de información en el sistema nervioso nos podemos encontrar con compensaciones de la musculatura sinergista con el fin de ayudar en la estabilización articular.

Ejemplo: en bipedestación realizaremos una flexión de hombro. En esta postura podemos trabajar 180° teóricos. Son los grados de trabajo que resultan desde 0° hasta alcanzar la perpendicular respecto al suelo.

Realmente trabajaremos el máximo rango de movimiento que tenga el paciente, recordando que teóricamente tenemos 180° de fase concéntrica (la fase concéntrica es aquella donde la resistencia produce un acercamiento de las inserciones musculares, provocando un engrosamiento en los músculos que generan esa acción).

Observaremos, sin embargo, que un mismo movimiento puede modificar la fase concéntrica al cambiar la postura. Por ejemplo, en tendido supino y en tendido prono.

Mientras que en decúbito supino la fase concéntrica va de los 0° a 90°, en tendido prono va de 90° hasta los 180° o en su defecto el máximo que el cliente pueda mover.

Esto significa que debemos tener muy claro el objetivo que nos hayamos marcado con el cliente. Aquí se iniciará el paso de la eficacia a la eficiencia.

Partiendo de cualquier posición, podemos aplicar la resistencia manual (terapeuta/cliente) para incidir en los ángulos que más nos interese trabajar. La resistencia manual va a ser la herramienta más útil con la que vamos a contar. Gracias a ella podemos cambiar la presión ejercida en la zona donde estemos trabajando independientemente de la postura en la que se encuentre el paciente para combinar y/o cambiar las fases de fuerza en el mismo movimiento.

Tomando el ejemplo de la flexión del hombro (mencionado más arriba), marcamos como objetivo mantener la fase concéntrica desde la posición tendido supino. Esto lo lograremos al aplicar la resistencia manual en la parte del segmento que creamos más oportuna, transformando la fase excéntrica del movimiento en concéntrica.

Recordemos que la fase concéntrica de la fuerza de gravedad acaba en la perpendicular respecto al suelo, en este caso acabará al llegar a los 90° de la flexión, momento en que el terapeuta ejercerá la presión necesaria en el brazo, permitiéndole al cliente vencer la fuerza hasta alcanzar la flexión completa que la persona realice. De esta forma, el terapeuta transforma la fase excéntrica en concéntrica.

Para estimular a la estructura de distintas formas podremos usar también bandas elásticas, toallas y pelotas lastradas. Aprenderemos a generar el estrés adecuado según el objetivo a conseguir:

- Acortando o alargando la palanca,
- Aumentando o disminuyendo la tensión a la estructura.
- Mediante las repeticiones.
- Controlando los tiempos de descanso.

El objetivo de ofrecer tanta información a los sistemas nervioso y muscular es conseguir crear puentes de comunicación más sensibles entre ellos y un mayor afinamiento en su precisión cuando se requiera de su acción en cualquiera de las fases.

Aprenderemos a usar las diferentes herramientas entre sí aportando variedad y mucha información. Sabiendo regular las intensidades desde cualquiera de sus componentes (series, repeticiones, tiempo de trabajo, tiempo de descanso, velocidad de ejecución, etc...) obtendremos también estructuras más estables y fuertes.

**Otro punto básico al que vamos a prestar mucha atención será en cómo transmitir correctamente los conocimientos al cliente. Enseñándole conciencia corporal mediante los ejercicios, con el fin de que adquiera una mayor sensibilidad a los cambios en su cuerpo.**

## **LA FUERZA**

¿QUÉ ES?

La fuerza es un concepto difícil de definir. A continuación aportamos las siguientes dos definiciones de fuerza, que serán útiles para nosotros:

“La fuerza es la capacidad física de obrar y resistir, de producir un efecto o trabajo o la capacidad que tiene un individuo para oponerse o vencer una resistencia” y “Fuerza es todo agente capaz de modificar la cantidad de movimiento o la forma de los materiales”.

De forma básica la fuerza se representa con vectores que se contraponen o suman entre sí.

El cuerpo humano responde a las fuerzas que recibe con diferentes tipos de contracciones musculares; dinámicas o estáticas. Las dinámicas o isotónicas son la *concéntrica* y la *excéntrica*. La contracción estática es la *isométrica*:

- La contracción isotónica concéntrica se produce cuando la estructura recibe un estímulo externo en forma de fuerza contraria a la estructura o segmento y ésta es capaz de mover la carga mediante el movimiento articular, provocando la congestión muscular en forma de acortamiento y una posterior elongación.
- La contracción isotónica excéntrica está basada en el trabajo de elongación de la estructura, puede ser de dos tipos.
  - La primera es la que el cliente es capaz de dominar con un ritmo controlado dejándose vencer por la fuerza con la que está siendo estresado.
  - La segunda se da cuando la fuerza que recibe es mayor a la fuerza que la estructura puede ejercer y soportar, desembocando en la pérdida de la estabilidad y del control de la estructura.

- La contracción estática isométrica es la que resulta de aplicar la misma fuerza respecto a la fuerza recibida. La tensión muscular aumenta hasta mantener el ángulo articular que la postura o el terapeuta requiera en ese momento exacto del ejercicio.  
Podemos modificar la contracción dentro de un mismo ejercicio al combinarla con los otros tipos de contracciones isotónicas, dando un gran resultado en el aumento de la fuerza.

Un apunte a tener en cuenta es que, a pesar de que esta contracción no produce movimiento articular, la actina y la miosina dentro del sarcómero sí se habrán acortado, incluso, cuando el músculo esté estirado y no pueda vencer la carga como en los estiramientos de PNF.

## FISIOLOGÍA

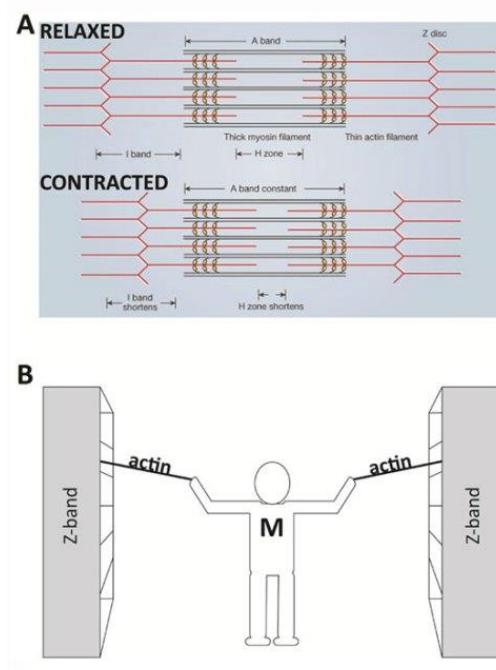
### ¿CÓMO FUNCIONAN LAS FIBRAS MUSCULARES?

El cerebro envía la señal al músculo, generando una contracción de las fibras musculares capaz de crear movimiento articular, incluso llegando a aproximar los puntos de anclaje de las inserciones musculares.

Esta acción está basada en la “Teoría de los filamentos deslizantes” de Huxley (1954), aún vigente. Este investigador, junto a R. Niedergerke, HE Huxley y J. Hanson, estudiaron a nivel microscópico el comportamiento del músculo observando la reacción del tejido. Esta teoría postula que para que se produzca una contracción muscular se deben dar factores químicos y mecánicos.

La parte química procede de la hidrólisis de la ATP (ATP es la principal fuente de energía para la mayoría de las funciones celulares) transformándose en ADP. El calcio libre irá con las proteínas, la troponina y la tropomiosina, que son las que regulan la contracción muscular.

Estudiando en el microscopio una célula muscular podemos observar una serie de unidades base llamadas sarcómeros. Están colocados en un mismo patrón, apilado en todo el tejido muscular. Puede haber miles de sarcómeros en una sola célula muscular. Las proteínas dentro de ellos pueden cambiar de longitud, lo que hace que la longitud total de un músculo pueda variar. Un sarcómero individual contiene muchos filamentos paralelos de actina (finos) y miosina (gruesos). La interacción de las proteínas de miosina y actina es la base de nuestra comprensión actual del acortamiento del sarcómero (**figura n.1**).



**Figura n.1**

Lo que acabamos de exponer ocurre a nivel microscópico. Nosotros, como masajistas, vamos a trabajar observando cómo reaccionan los tejidos de la persona mediante los patrones de movimiento en su forma global.

Ahora sabemos que las fibras se acortan independientemente del estrés que reciban. Habrá ocasiones en que se dé un acortamiento muscular, acercando las inserciones tendinosas, como al llevar una manzana a la boca. Por el contrario, si el estrés al que es sometida la estructura es mayor a la fuerza máxima que el músculo puede realizar, sólo habrá una activación de las fibras sin acercamiento del origen y de la inserción muscular, por ejemplo, al intentar arrastrar un camión hacia ti.

## **ACLARANDO CONCEPTOS**

### **ORIGEN E INSERCIÓN**

Comúnmente la nomenclatura utilizada para designar a las inserciones musculares es conocida como origen e inserción, siendo el origen la parte más próxima a la línea media del cuerpo y la inserción la más alejada.

Se considera también al origen el punto fijo y a la inserción el punto móvil.

Realizando el mismo movimiento el origen y la inserción pueden cambiar si modificamos el punto de anclaje (fijo).

Ejemplo: en una flexión de codo, la mano va en dirección al hombro. En este caso observamos que el bíceps tiene el punto de origen en la glena y la apófisis coracoides, y que la inserción está en la tuberosidad del radio.

Realizando una dominada vemos que se repite la flexión del codo pero cambiando el origen y la inserción del mismo músculo.

Ahora el origen es el más próximo a la mano (la tuberosidad del radio), ya que es el punto fijo y la glena que antes era origen pasa a ser inserción.

## **LA RESPIRACIÓN**

La respiración es el movimiento primario por excelencia. Es la primera acción que realizamos nada más nacer. Por todos es sabido que es básico para vivir; sin oxígeno, valga la redundancia, “estamos muertos”.

Aplicaremos las fases de la respiración en el entrenamiento. Tener una respiración fluida es clave para interiorizar los movimientos.

La respiración depende del sistema nervioso autónomo (SNA). Esto significa que está controlado por el sistema simpático, que es el que se encarga de estar alerta de todos los sistemas autónomos. Si el SNA se altera, por ejemplo ante una situación alarmante, de alegría, de enfado, etc. la respiración variará, seamos conscientes o no de ello.

En el SNA se encuentra el sistema parasimpático, que es el que se encarga de regular estos cambios devolviéndolos al estado equilibrado.

Curiosamente, el ser humano puede modificar la respiración a su antojo (haciendo una gran excepción en el sistema donde se encuentra ubicado). Este hecho nos da la valiosa capacidad de aprender e integrar los movimientos desde la fluidez de la respiración.

Observaremos que en el aprendizaje de nuevos movimientos, puede aparecer una apnea espontánea. La realizamos de forma inconsciente. Sin darnos cuenta, realizamos el movimiento con una deuda de oxígeno temporal.

Esto provocará una pequeña incongruencia de interiorización del movimiento, causada probablemente por varios factores como la dificultad del mismo, la presencia de dolor en el transcurso del movimiento, un exceso de carga, una incompreensión de la ejecución, una falta de coordinación intra o intermuscular, etc...

Observar como respiramos en nuestros movimientos cotidianos nos confirma que los movimientos que no requieren dificultad son acompañados en todo momento por una respiración pausada, o quizás acelerada, pero continúa. Integrar los movimientos al compás de la respiración es la llave maestra para la integración de los movimientos.

Cuando un movimiento bloquea la respiración es porque éste nos produce demasiado estrés, de tal forma que toda nuestra atención se centra en el movimiento y obviamos, la mayoría de veces sin ser conscientes de ello, seguir respirando.

Cerrada la llave de la respiración dificultamos la oportunidad de integrar con fluidez los movimientos.

## **CARGA DEL ENTRENAMIENTO**

### **INTENSIDAD Y VOLUMEN**

Ahora que conocemos las reacciones de las estructuras vs. el estrés recibido, vamos a ver cómo podemos combinar y evolucionar la carga del entrenamiento de forma que la sobrecompensación sea nuestro indicador de mejora.

Hay dos líneas que nos ayudan a saber cual está siendo la respuesta al estímulo en las estructuras en el entrenamiento.

La respuesta positiva se denomina sobrecompensación. La tendencia de esta línea es ascendente y eso nos indica que el cliente está asimilando bien las sesiones y consecuentemente su rendimiento es mejor.

Podemos tener una respuesta negativa al entrenamiento, se denomina sobreentrenamiento y la tendencia de esta línea es descendente. Hay un exceso en la carga que debe ser modificado (volumen, peso, poco descanso...).

En nuestro caso difícilmente viviremos el segundo caso, pero nos podemos encontrar con algún cliente muy motivado que haga lo que le prescribamos y además aumente la carga por su cuenta y riesgo provocando un retraso en el proceso de mejoría. Atención a las personas que piensan que “Más es mejor” o los de “no pain no gain”. Personalmente prefiero “no brain no gain”.

En la dinamización motora aprenderemos a adaptar la carga para aumentar el equilibrio y la fuerza de las estructuras que nos interesen, utilizando los patrones de movimiento. Partiremos de los movimientos más simples avanzando hacia los más complejos. Con cada persona evolucionaremos los movimientos usando el sentido común y la imaginación.

Aprovecharemos la fuerza de la gravedad, realizando el mismo movimiento. Modificaremos la intensidad del ejercicio cambiando la posición del cuerpo respecto a la estructura que estemos entrenando.

Ejemplo: una abducción del brazo trabaja de forma distinta en bipedestación o sentado, o en decúbito lateral, o tendido supino o tendido prono. La afectación sobre los tejidos es distinta a pesar

de que el movimiento es el mismo. Por eso es muy importante saber primero a quién queremos reclutar, para después indicarle cómo. La suma del trabajo de todos los ángulos articulares dará mayor estabilidad a la articulación.

Este primer paso nos permitirá usar diferentes tipos de fuerza y materiales para aumentar los niveles de fuerza en las estructuras dando soporte al masaje que estamos realizando.

El total de la carga está compuesta por el volumen y la intensidad. El volumen es cuantificable y lo podemos definir como la parte de la carga que nos ayudará a conocer el tiempo total de la sesión.

La intensidad también es cuantificable, vendrá condicionada por cómo esté estructurado el entrenamiento (tiempo de descanso, número de series, número de repeticiones, velocidad en la ejecución).

No hay un patrón general que indique cómo debe de ser el volumen en cada caso, pero los datos que nos indique la persona sobre sus hábitos de vida y cómo venga a las sesiones de Kynalis nos ayudarán a darle un volumen adecuado.

Al inicio del programa es preferible mantener volúmenes de trabajo cortos para facilitar la ejecución. Por el contrario, grandes volúmenes de trabajo pueden desmotivar a la persona.

Son varias las razones, las dos más importantes son:

- El aspecto psicológico.
- La absorción idónea del trabajo que la persona está realizando.

Cuando estamos sobrecargados o doloridos, el estado de ánimo tiende a decaer. Es muy importante, una vez que el cliente ha dado el paso de pedir ayuda para salir de la situación en la que se encuentra, sentir que nuestra guía le está dando el resultado buscado.

Una respuesta positiva al Masaje Estructural, sumado al trabajo de estiramientos y la Dinamización Motora animará al paciente a seguir trabajando en esa dirección.

Por lo tanto nuestra unidad de control sobre la carga será la respuesta de absorción de la misma, manteniendo lo conseguido con el paso de las sesiones.

Es de vital importancia que nuestra guía durante el proceso debe de ser, **el sentido común**.

## **LA PLANIFICACION**

Como masajistas la información que estamos aprendiendo es el a, b, c, para programar y planificar un entrenamiento.

Los principios están basados en una planificación deportiva ya que estamos buscando rendimiento. El rendimiento es un objetivo marcado como superación o para alcanzar algo que en la actualidad no tenemos.

Imaginemos que 5 es el estado de salud en equilibrio, si aumentamos ese estado de forma pautada, con seguimiento y valoraciones, lo transformamos en rendimiento.

El objetivo es crear una plantilla fácil de seguir, útil, que nos ayude a aumentar la carga de los ejercicios manteniendo unos parámetros de salud.

En nuestro caso la mayoría de los clientes estarán por debajo de este 5. Por lo tanto nuestro objetivo será devolver o aproximar al cliente a su estado de salud óptimo. Lo realizaremos aumentando las cargas y valoraremos si estamos consiguiendo mantener al cliente en la sobrecompensación.

Quizás nos encontraremos con deportistas (un porcentaje muy elevado de ellos serán amateurs), que estarán por encima de 5 y el objetivo de estos será recuperar el estado en el que se encontraban antes de venir a consulta.

Tenemos una gran responsabilidad a la hora de crear la plantilla del cliente, pues debe sentir la motivación suficiente para poderla realizar y para que esto suceda tiene que tener una herramienta fácil en su uso y seguimiento, que le proporcione la motivación necesaria para hacer lo pautado y con positivismo.

El sentido común nos ayudará a crear plantillas lo suficientemente flexibles para hacer cambios inmediatos en caso de necesidad.

Imagina que tu cliente nunca antes ha hecho ejercicio y le planteamos 4 días de trabajo por semana. Cabe la posibilidad de que lo vea como una misión imposible y no lo hará. De forma deliberada dejará que la responsabilidad recaiga sobre ti y el trabajo que realices en la sesión de la consulta.

## **LA RUTINA**

### **¿CÓMO CREAR LA ESTRUCTURA DE CARGA?**

Para conocer la carga de la rutina y pautar los días de trabajo vamos a utilizar la información que el cliente nos dé, recordando siempre que la carga está compuesta por volumen e intensidad.

Para conocer el volumen, preguntaremos al cliente *“cuánto tiempo total dispone a la semana para realizar los ejercicios en su domicilio”*. Una respuesta común será *“lo que sea necesario”* o *“lo que tú digas”*

Esa respuesta nos deja a nosotros la responsabilidad de escoger por él. Si lo hacemos, corremos el riesgo de que la planificación desagrada al cliente y se vea incapaz de realizarla.

La consigna es preguntar hasta obtener respuestas concisas, que respondan a las necesidades que tenemos para crear la ficha de seguimiento. Debemos acompañar al cliente; si tomamos el papel de líder y le organizamos su tiempo tenemos muchas posibilidades de que empiece el programa establecido pero le resulte difícil seguirlo y opte por abandonarlo.

Involucrándole, creamos un vínculo de confianza con nosotros y reforzamos su propia confianza. Nuestro objetivo principal en este área es crear el espacio para hacer la rutina con la información que nos ha dado.

Buscaremos las respuestas concisas con otra pregunta *“¿Cuántos días podrá repetir los ejercicios?”* Una vez respondida esta pregunta debemos averiguar de cuánto tiempo dispone en esos días, y sumando al tiempo en consulta tendremos el volumen total de la semana.

Por ejemplo, si nuestro cliente responde que podrá repetir los ejercicios 2 días por semana y que puede hacerlo durante 15', obtendremos un volumen de entreno en su domicilio de 30' a la semana, a esto tendrás que añadir el tiempo que tengas en consulta, que variará de sesión a sesión, y que nos dará el volumen total.

Quizás te interese que repita mucho el movimiento para estimular el sistema nervioso y necesitas que lo haga más días a la semana. ¿Cómo lo podemos hacer?

Preguntando al cliente si cree que podría en vez de 2 días por semana, hacerlo 3, con una explicación pertinente. Además le diremos que respetamos su tiempo total de entrenamiento semanal y que en vez de hacer 2 días 15' lo vamos a hacer 3 días 10'. De esta forma hacemos entender al cliente lo importante que es que pueda hacerlo un día más, valorando y respetando el tiempo total que él nos dijo que podría cumplir.



Ahora que ya sabemos del tiempo que disponemos vamos a trabajar con el otro componente de la carga, la intensidad.

- La *intensidad*, como hemos visto anteriormente, es un valor cuantificable. Está compuesta por las series, las repeticiones de cada serie, el tiempo de descanso entre series y entre ejercicios, la velocidad de ejecución, la postura, los elementos con los que generamos estrés a la estructura. Debemos aprender a conjugar todos estos elementos para dar la intensidad adecuada al cliente y poder ajustar el entreno para obtener la sobrecompensación.
- *El número de series* va a ir en consonancia con el tiempo del que disponga el cliente. Si nos ofrece tiempo de más recordemos que es mejor quedarnos cortos que pasarnos. Por ejemplo, si nos dice que tiene 1 hora diaria, ocupemos el tiempo que realmente sea necesario. Si opinas que 20' durante 4 días a la semana es suficiente, házselo saber. Acompáñale recordándole que sabes que te ofrece más días y que los utilizarás en caso necesario. Será un buen momento para aplicar la frase “más no es mejor”
- *Las repeticiones* de los ejercicios varían según el objetivo. El peso y el tiempo de recuperación son claves para conseguir los beneficios en este tipo de rutinas.

Para fuerza máxima realizaremos de 1 a 3 repeticiones.

Para fuerza con menor influencia en la hipertrofia (sarcomérica) de 4 a 7 repeticiones.

Para hipertrofia y menor incidencia en la fuerza (sarcoplasmática) de 8 a 12 repeticiones.

Para fuerza resistencia de 13 a 25 repeticiones.

- *El tiempo de descanso* entre series y ejercicios es directamente proporcional al peso que mueve el cliente. Cuanto más peso mueva, más descanso necesita para recuperarse y volver a repetir el ejercicio. Particularmente uno de mis mayores objetivos para los deportistas que entreno es que tengan un alto rendimiento durante el máximo tiempo posible y que al alcanzar la fatiga se recuperen en el menor tiempo posible.
- *La velocidad de ejecución* tiene que ver con el tipo de fibras que queramos estimular. Hay 2 tipos de fibras: las fibras lentas también llamadas rojas (tipo I) y las rápidas también llamadas blancas (tipo II). Nosotros iniciaremos el trabajo con las fibras tipo I, que son las que nos ayudarán a tener precisión para aprender y mantener la técnica en la ejecución del movimiento. Recuerda el anuncio de tv que decía “la potencia sin control, no sirve de nada”. Cuando veamos que nuestro cliente mantiene la buena técnica estimularemos las fibras tipo II antes de añadir más tensión a la estructura, mediante cualquier otro estímulo.
- *La postura* por sí misma puede hacer que un mismo movimiento sea más complejo cambiando la acción de la fuerza de gravedad, ampliando el movimiento y generando más estrés durante el ejercicio a la estructura. Además de trabajar con la resistencia manual, usaremos diferentes agarres y elementos.

# METODOLOGÍA

## CÓMO CREAR LA INTENSIDAD CON LAS DIFERENTES OPCIONES.

Partiendo de un patrón de movimiento X, vamos a desarrollar de forma práctica cómo aumentar la intensidad combinando los elementos descritos anteriormente.

Siempre va a prevalecer que el cliente mantenga la buena técnica de ejecución, ése va a ser el pilar para avanzar.

La pérdida de la técnica se puede dar por varias razones, por fatiga o por falta de concentración o pérdida de la misma. Ésta será la señal para detener la ejecución de un ejercicio en cualquier momento. Será el momento de introducir un descanso.

## ORDEN DEL AUMENTO ESCALONADO DE LA INTENSIDAD:

Esta ficha guía está creada desde el sentido común, buscando y respetando los pasos adecuados para estar en la línea ascendente de la sobrecompensación. Estudiemos cómo iniciar la sesión y cómo evolucionarla de forma sencilla:

- Enseñar el movimiento, con facilitación (acompañamiento).
- Realizar el mismo movimiento desde diferentes posiciones ayuda a afinar los puentes de conexión del sistema nervioso y a dar mas estabilidad a la articulación.
- Realizar el movimiento a baja velocidad y con poca carga.
- Realizar el movimiento a mayor velocidad, el objetivo es mantener el control de la técnica. *Notaréis una gran diferencia con el paso de las repeticiones. Cabe la posibilidad de que el paciente se detenga por agotamiento y que no alcance a las repeticiones que le hayas establecido, o incluso que veas una pérdida de la técnica en el movimiento y ahí es donde debes detener el ejercicio.*

Aumentar la carga con resistencia manual (resistencia inteligente) en caso de hacerlo en la consulta.

- Aumentar la carga con un peso
- Aumentar la carga con resistencia elástica
- Modificar el movimiento, cambiando la postura, ampliamos el recorrido y por ende aumentamos el estrés recibido por la estructura.

Fecha	Ejercicio	series	repeticiones	T.descanso

Anotaciones

--