

# ENTRENAR CON DOLOR: LO QUE NADIE TE EXPLICA



# ENTRENAR CON DOLOR: LO QUE NADIE TE EXPLICA

En el dolor, hay un factor psico-social que queramos o no, debemos abordar.

Creamos miedo a movimientos que antes no dolían.

Generamos expectativas sin un plan organizado.

Nos engañamos, algunos forzando y otros evitando.

En este documento vas a aprender cómo seguir entrenando incluso cuando hay dolor, sin empeorar la situación y recuperando el control del movimiento. No solo entrenamos el tejido, también entrenamos el sistema nervioso. El objetivo no es evitar el movimiento, sino recuperar la confianza en él



Este documento es meramente educativo y no pretende dar consejo médico. Si tiene un dolor recurrente, consulte con un profesional.

Mediante estos cambios seremos capaces de entrenar a nuestro cerebro.

Para realizar tareas más complejas y complicadas, volviéndonos así antifrágiles.

El dolor no siempre indica daño. Muchas veces refleja falta de exposición, miedo al movimiento o falta de control. La solución no es parar, es progresar correctamente.

**Recuerda, el tejido se entrena, pero el cerebro también.**

Lo mismo que usas para retarte y hacer algo más difícil, puedes usarlo para recuperar la confianza en un movimiento. Por eso, estas progresiones son bidireccionales.



# Tempo de ejercicio

Empezamos lento y controlado:

- Excéntrica lenta, pausa y concéntrica controlada.
- Excéntrica lenta, pausa y concéntrica potente, pero sin perder control.
- Excéntrica rápida, pausa y concéntrica potente.
- Excéntrica rápida, sin pausa pasar a concéntrica todo lo rápido posible y hacerlo potente.



## Ejemplo de press banca o militar

- Bajada y subida lentas
- Bajada lenta, pausa y subida potente
- Bajada lenta y sin pausa subida potente
- Bajada rápida, pausa y subida potente
- Bajada y subida rápidas sin pausa\*

Usa un metrónomo para ser estricto. Tempos de bajada de 5", pausas de 2-3".

\*Si no puedes hacer un empuje vertical con tempos rápidos, es imposible hacer ejercicios más complejos como lanzamientos, pinos, push press, porque las velocidades, fuerzas de frenada y demandas son mayores aunque el peso varíe.





# Rango de movimiento

De menor a mayor rango:

- Rango disponible sin dolor.
- Exploración de rango molesto.
- Crear seguridad en nuevo rango.
- Avanzar a un nuevo rango.



no fuerces el rango, constrúyelo.



## Pull over y dolor de hombro

LA IDEA SERÍA PONERTE UN TOPE E IR POCO A POCO GANANDO RANGO CON SEGURIDAD.



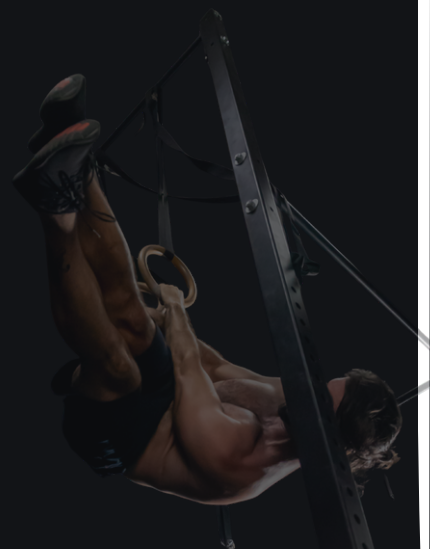
Aquí podrías ponerte un tope con un taco o discos si ese es el rango máximo, así puedes medir el progreso

# Cambiar punto longitud-tensión

Según los tejidos que quieras estresar y la tolerancia:



- Máxima fuerza-reto con los músculos en estiramiento/acortamiento.
- máximo esfuerzo en rango intermedio del recorrido
- máxima dificultad/reto con el músculo en acortamiento/estiramiento.



## Core y dolor de hombro



Mientras uno es más exigente en posición de hombros a 90-100°. El otro lo es con los brazos a 160-180°. Es un concepto muy importante que puede traer mejoras tremendas en cualquier dolor si se elige bien la posición del cuerpo y en qué posición el ejercicio es más difícil.

# Cambiar de ejercicio pero mantener el patrón

Estimular esos tejidos desde otra tarea, parecido al anterior pero cambiando **el patrón de movimiento o el ángulo en el que las fuerzas influyen en la articulación.**

- realizar el mismo gesto pero que los tejidos estimulados sean diferentes.



## Dolor anterior hombro en un cuelgue



En vez de hacer un cuelgue, ya que en este caso duele, realizar tareas que exijan a otros músculos; pull over en polea alta ayudará a seguir entrenando la tracción pero con un ángulo diferente.

El “Iso Y con goma cruzada” te lleva a esas posiciones de flexión de hombro máximas pero trabajando más la musculatura escapular, deltoidea y manguito rotador, que los dorsales.

Incluso realizar un ejercicio como un remo diagonal en polea o convergente, será similar al cuelgue y mantendremos el estímulo en esas zonas.

Si puedes entrenar con control, puedes progresar. Si puedes progresar, puedes salir del dolor.

El dolor no es el final del camino.  
Es el punto donde necesitas un sistema mejor.

Si esto te ha ayudado, imagina lo que puede hacer un sistema completo.  
Este documento representa apenas un 1% de todo lo necesario para recuperar tu hombro de verdad.

El cambio real ocurre cuando todo esto se organiza en un plan adaptado a ti, con progresiones claras y decisiones precisas en cada fase.

Accede al programa completo y empieza a recuperar tu hombro de verdad.

