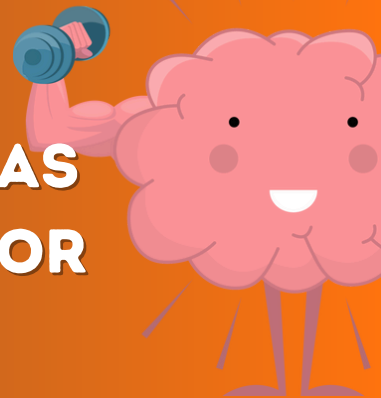


CÓMO MEJORAR EN LAS TAREAS Y CÓMO ACTUAR ANTE EL DOLOR



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 TE VOY A EXPLICAR DIFERENTES **ESTRATEGIAS** PARA REALIZAR MOVIMIENTOS EN EL GIMNASIO QUE DUELEN Y ALTERNATIVAS.

MEDIANTE ESTOS CAMBIOS SEREMOS CAPACES DE ENTRENAR A NUESTRO **CEREBRO**.

YA SEA PARA REALIZAR TAREAS MÁS COMPLEJAS Y COMPLICADAS, VOLVIÉNDONOS ASÍ **ANTIFRÁGILES**.

ALLSTRaining
Supera tus límites

O PARA EXPONERTE A UNAS POSICIONES Y MOVIMIENTOS CON MENOR DOLOR Y PODER MOSTRAR A NUESTRO CEREBRO QUE PODEMOS CONTROLAR ESOS MOVIMIENTOS.

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.

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



@allstraining



Entrenamiento con Alexis

TEMPO DE EJERCICIO

EMPEZAMOS LENTO Y CONTROLADO:

- EXCÉNTRICA LENTA, PAUSA Y CONCÉNTRICA CONTROLADA.
- EXCÉNTRICA LENTA, PAUSA Y CONCÉNTRICA POTENTE, PERO SIN PERDER ESTABILIDAD.
- EXCÉNTRICA RÁPIDA, PAUSA Y CONCÉNTRICA POTENTE.
- EXCÉNTRICA RÁPIDA, SIN PAUSA PASAR A CONCÉNTRICA TODO LO RÁPIDO POSIBLE Y HACERLO POTENTE.

ALLSTRANING
Supera tus límites

EJEMPLO CON UNA SENTADILLA FRONTAL EN DOLOR DE RODILLA:

- 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

*SI NO PUEDES HACER UNA SENTADILLA CON TEMPOS RÁPIDOS, ES IMPOSIBLE HACER EJERCICIOS MÁS COMPLEJOS COMO CARGADAS, PORQUE LAS VELOCIDADES Y FUERZAS DE FRENADA SON MAYORES AUNQUE EL PESO SEA MENOR.

RANGO DE MOVIMIENTO

DE MENOS A MAYOR RANGO:

- RANGO DISPONIBLE SIN DOLOR.
- EXPLORACIÓN DE RANGO MOLESTO.
- CREAR SEGURIDAD EN NUEVO RANGO.
- AVANZAR A UN NUEVO RANGO.

PULL OVER Y DOLOR DE HOMBRO

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

Supera tus límites



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
- MÁXIMO ESFUERZO EN RANGO INTERMEDIO DEL RECORRIDO
- MÁXIMA DIFICULTAD/RETO CON EL MÚSCULO EN ACORTAMIENTO.

CORE Y DOLOR EN PUBIS



MIENTRAS UNO ES MÁS EXIGENTE EN POSICIÓN DE CADERA EXTENDIDA. EL OTRO LO ES CON LA CADERA FLEXIONADA. 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 DE ESPALDA LUMBAR EN PESO MUERTO



EN VEZ DE HACER UN PESO MUERTO, YA QUE EN ESTE CASO DUELE, REALIZAR TAREAS QUE EXIJAN A OTROS MÚSCULOS PERO EN POSICIONES PARECIDAS.

POR EJEMPLO UN HIP THRUST UNILATERAL AYUDARÁ A SEGUIR ENTRENANDO LA CADENA POSTERIOR PERO SIN DOLOR.

EL TOES TO BAR TE LLEVA A ESAS POSICIONES DE FLEXIÓN DE CADERA PERO TRABAJANDO MÁS LA PARTE ANTERIOR DE CUERPO QUE LA POSTERIOR. INCLUSO REALIZAR UN EJERCICIO COMO UNA SENTADILLA BÚLGARA O SPLIT, QUE AÚN NO SIENDO BISAGRAS PURAS, PODEMOS ASEMEJARLO Y NO PERDER EL ESTÍMULO EN ESAS ZONAS.

¡ME ALEGRO DE QUE HAYAS LLEGADO HASTA AQUÍ!

PARA NO PERDERTE NADA DE LO QUE SUBO ASEGÚRATE DE SEGUIRME EN MIS REDES SOCIALES

 [@allstraining](https://www.instagram.com/allstraining)

 [Entrenamiento con Alexis](#)

 apalexis.online@gmail.com

SI QUIERES CONSEGUIR RESULTADOS EN TU ENTRENAMIENTO Y APRENDER A PONERTE FUERTE, DEJANDO LOS DOLORES ATRÁS, EMPIEZA POR AQUÍ

QUE NADA TE PARE Y...

