

**UNA REVOLUCIÓN EN EL TRATAMIENTO
DE LAS DISFUNCIONES MÚSCULO-ARTICULARES**

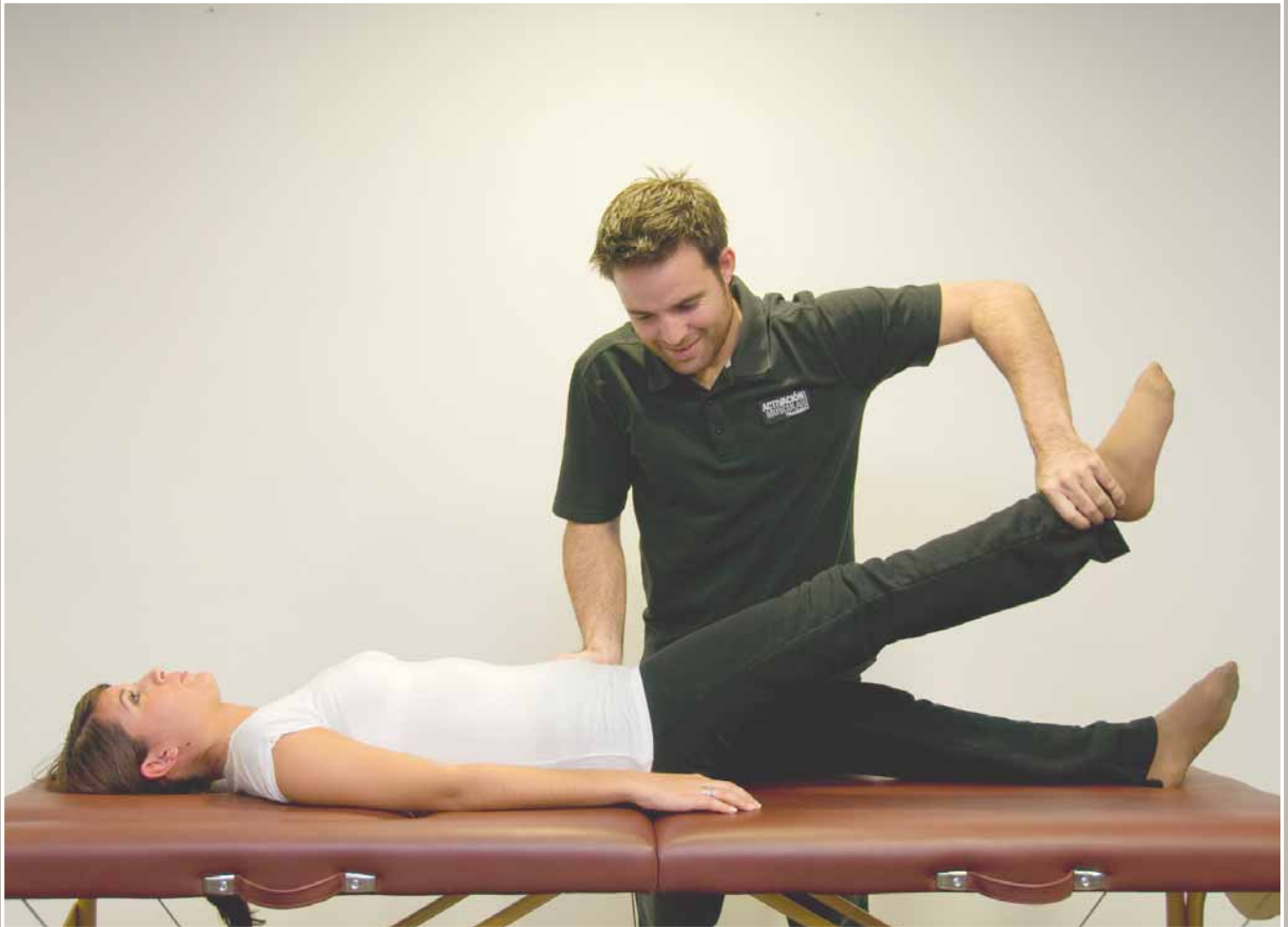
ACTIVACIÓN MUSCULAR
TRAINING

¿QUÉ ES ACTIVACION MUSCULAR TRAINING?

Activación Muscular Training ofrece **una revolucionaria visión en el tratamiento de las disfunciones músculo-articulares.**

Una adecuada función neuromuscular y articular son fundamentales tanto para atletas profesionales como para aficionados al ejercicio, fitness y personas sedentarias que sufren molestias músculo-articulares en pies, rodillas, columna,... o que se recuperen de una lesión o intervención quirúrgica.

Esta visión ataca muchos de los síntomas asociados a estas disfunciones desde la raíz de la debilidad muscular.



¿POR QUÉ LA ACTIVACIÓN MUSCULAR ES DIFERENTE?

Muchos profesionales de la salud buscan la tensión muscular como una causa del problema, pero desde Activación Muscular Training buscamos la debilidad muscular o lo que denominamos “inhibición muscular” como la causa de la disfunción músculo-esquelética. Siendo la tensión una posible solución del sistema nervioso ante un problema de debilidad o daño en el cuerpo.

Desde esta nueva perspectiva, **observamos el exceso de tono o tensión muscular como un mecanismo de protección del sistema nervioso reflejo.**

Por lo tanto, es lógico poder entender que ante una inadecuada capacidad de contraerse de ciertos músculos en determinadas posiciones, el sistema nervioso, al detectar la inestabilidad en la articulación, decida incrementar la tensión de otra musculatura para proteger dicha articulación.

Esta es la razón por la que no tratamos la musculatura tensa, ya que no consideramos lo más adecuado tratar el síntoma y eliminar el mecanismo de protección sin asegurarse que la potencial causa (inhibición muscular) ha sido localizada y eliminada.



ESPECIALISTAS EN FUNCIÓN MUSCULAR.

Nos hemos especializado en el músculo, y lo queremos saber todo sobre su funcionamiento en el cuerpo humano.

¿Sabes por qué?

Porque **la musculatura es fundamental en controlar la estabilidad de las articulaciones.**

Esta es la razón por la que NO tratamos la lesión, ni el dolor, sino que vamos a buscar si el dolor o lesión tienen como raíz un desequilibrio muscular, o sea, que hay músculos que no se contraen de forma adecuada, provocando una inadecuada estabilidad articular y un incremento de tensión para protegerse.

LOS TEST MUSCULARES y el “CHECK & BALANCE”

Uno de los aspectos más importantes de una sesión en Activación Muscular Training es la utilización de un sistema de test/valoración continua articular y neuromuscular que está **diseñado para poder identificar y asegurarse que se eliminan las posiciones de inestabilidad y los patrones de compensación.**

Si lo miramos desde un punto de vista biomecánico, la activación muscular evalúa cómo las diferentes articulaciones están interrelacionadas y cómo un desajuste mecánico en una de ellas puede afectar al resto de articulaciones.

El sistema de “checks & balances” hace que el activador muscular pueda, por ejemplo, detectar un fallo mecánico en la musculatura del pie y que al ser corregido pueda mejorar un problema o síntoma en la cadera (síndrome del piramidal, inflamación en la articulación sacro-iliaca,...) o al contrario,... **esta es la razón por la que intentamos mejorar la estabilidad del sistema muscular donde encontramos vulnerabilidad y NO donde está la tensión ni el dolor.**

La sesión de Activación Muscular trata esencialmente de este proceso:

1 - Análisis de Rango de Movimiento Articular específico.

Es una de las fases más importantes para nuestro equipo de profesionales. En esta fase detectamos limitaciones asimétricas de los rangos articulares en los diferentes ejes de movimiento. Estas limitaciones de movimiento nos indican potenciales posiciones de debilidad neuromuscular. Este potencial desequilibrio neuromuscular disminuye la movilidad en los extremos del rango de movimiento articular e incrementa el tono muscular de otros músculos para proteger la debilidad asociada a la inestabilidad. Una vez localizados el/los eje/s (plano/s) de movimiento limitado/s, pasamos a la segunda fase.

2 - Valoración de las debilidades neuromusculares

En esta segunda fase de la sesión nuestros profesionales empiezan a valorar las potenciales debilidades del sistema neuromuscular mediante “test de respuesta neuro-propioceptiva” específicos. Estos test posicionales son realizados en posiciones relacionadas con el eje/plano de movimiento limitado determinado en la primera fase de la sesión.

3 - Utilización de Técnicas de Activación Neuromuscular

Una vez localizadas las posiciones de debilidad y la inestabilidad posicional, las conexiones neuromusculares específicas tienen que ser reestablecidas. Para reforzar estas posiciones de inestabilidad son utilizadas diferentes técnicas por nuestros profesionales.

Una de las técnicas de activación es la utilización de ejercicios isométricos de baja intensidad específicos. Otra de las técnicas de activación es la utilización de técnicas de palpación muscular muy precisa.

Ambas técnicas son utilizadas para reestablecer la entrada propioceptiva muscular específica de los husos musculares (receptores sensoriales del músculo) y mejorar la comunicación entre el músculo y el sistema nervioso y de esta manera incrementar la respuesta neuromuscular y la estabilidad articular.

4 - Re-test (check and balance)

En esta fase se vuelve a realizar un “re-test” neuromuscular en la posición que anteriormente dio positivo (debilidad) para asegurarse que la debilidad ha sido eliminada. Seguidamente se comprueba si la movilidad articular o limitación se modificó.

En función de los resultados de cada “test” y “re-test”, las fases 2,3 y 4 se van repitiendo hasta conseguir una mejora de la estabilidad articular en la zona débil.



LAS SESIONES DE REFUERZO MUSCULAR

Las sesiones de Refuerzo Muscular son sesiones **ONE-TO-ONE** (entrenamiento personal privado) y se realizan para incrementar la tolerancia al esfuerzo de la musculatura tratada en las sesiones de Activación Muscular Training

Son sesiones muy específicas e intensivas de 30 minutos de duración que complementan el trabajo realizado en las sesiones de Activación Muscular.

En estas sesiones se refuerzan las zonas vulnerables del cliente encontradas en las sesiones de Activación Muscular y se **MEJORA** la capacidad muscular en varios niveles de progresión para **optimizar la función motora y la estabilidad articular**.

Para estas sesiones se utiliza desde Resistencia Manual (la fuerza del propio entrenador) hasta máquinas de entrenamiento muscular de última tecnología.

El refuerzo muscular se realiza en la “ZONA DE ENTRENAMIENTO PERSONAL”.

En Barcelona, la zona de entrenamiento personal es un área privada de 100m2 donde sólo se realizan sesiones privadas de REFUERZO MUSCULAR.

Es una de las áreas de entrenamiento más privadas y exclusivas de Barcelona y dispone de la más alta tecnología en máquinas de refuerzo muscular, sistemas de cables, mancuernas,...

Tecnogym: “Kinesis”, “Radiant”, “Selection”,...

Nautilus: “Freedom Trainer”

Doctor Wolf: Máquinas de refuerzo de la columna vertebral,...

Balanced Body. Reformer/Cadillac

Material diverso: fit-ball, elásticos, bosu, bancos regulables, mancuernas ajustables,...

En los otros centros de España, disponemos de áreas de entrenamiento completas, ya que las consultas están situadas en reconocidos centros de entrenamiento y fitness.



NUESTRO SISTEMA DE TRABAJO

Cada nuevo cliente empieza con el denominado **PACK INICIAL y tiene una duración de 1 mes (aprox)**

Este “pack” incluye lo siguiente.

1 sesión INICIAL de 1,30 horas

En esta sesión tomamos todos los datos del cliente y su historial. Seguido efectuamos una valoración del RANGO articular inicial más amplia y posteriormente iniciamos las técnicas de activación muscular. 3 sesiones de activación muscular de 1 hora. En función de los datos y resultados obtenidos en la sesión inicial y en las posteriores.

2 sesiones de refuerzo muscular de 30 minutos. Realizadas en la zona de entrenamiento personal. Donde empezaremos a reforzar la musculatura más débil en relación a las sesiones de Activación Muscular.

La combinación de sesiones de Activación Muscular con las de Refuerzo Muscular específico, persigue una optimización de los resultados con nuestros clientes.

Todo las sesiones quedan guardadas en un avanzado sistema informático que centraliza todos los datos y evoluciones del cliente, tanto en las sesiones de Activación Muscular como en las de Refuerzo Muscular.

Una vez finalizado el “pack inicial” cada cliente puede optar por diferentes opciones donde puede combinar sesiones de Activación Muscular, Refuerzo Muscular, en función de los objetivos, necesidades, disponibilidad,...



LOS RESULTADOS

A través de las sesiones de Activación Muscular y Refuerzo Muscular mejoramos la capacidad del sistema muscular para poder contraerse de forma más óptima, especialmente en aquellos músculos que no trabajan de la forma más apropiada debido a una disminución de sus entradas propioceptivas. De esta forma incrementamos la estabilidad articular y se disminuyen las compensaciones y el exceso de tensión en músculos que protegen la inestabilidad.

Como resultado, **mejoramos la estabilidad articular y esto nos conduce a una mejora de la movilidad articular, optimizando el funcionamiento mecánico de las articulaciones afectadas por inestabilidad y disminuyendo el desgaste mecánico causado por desequilibrios musculares.**

Mejorando el sistema neuromuscular en las zonas de vulnerabilidad mejoramos la salud e integridad articular, disminuyendo síntomas músculo-articulares asociados a dichos desequilibrios como dolores articulares, musculares, incremento de tensión en determinados músculos,...

MÁS INFORMACIÓN EN NUESTRA PÁGINA WEB

www.activacionmuscular.com

ACTIVACIÓN MUSCULAR
TRAINING