

Claire Alix Anderson

Entrenamiento
con el rodillo
miofascial

BODYMATE



Claire Alix Anderson

Entrenamiento
con el rodillo
miofascial

BODYMATE

Aviso legal

Autor/editor:

AllMates GmbH

Otto-Hahn-Str. 20

61381 Friedrichsdorf

República Federal de Alemania

Cláusula de exención de responsabilidad

El objetivo del presente libro es servir de ayuda complementaria para entrenar con el rodillo miofascial. La función del rodillo es, básicamente, aliviar los dolores físicos e incrementar la fuerza corporal, la resistencia y la movilidad. Suele producir, además, un aumento notable de la vitalidad y de la sensación de bienestar general.

Con este libro no se pretende reemplazar las indicaciones o las directrices médicas. Las informaciones y los ejercicios que recoge deben servir de ayuda complementaria y despertar en usted, paralelamente, las ganas y la curiosidad por el entrenamiento miofascial. Por esta razón, debe utilizar el libro con fines informativos exclusivamente.

Realice el entrenamiento cuidadosamente, caliente siempre antes de comenzar los ejercicios y llévelos a cabo de forma lenta y prudente. Preste atención a las señales que pueda emitir su propio cuerpo y no entrene hasta el agotamiento total. El entrenamiento miofascial es una actividad deportiva suave. No consiste en probar cuáles son los límites físicos deportivos y tampoco en poner en riesgo la salud al entrenar.

En primer lugar, nos gustaría resaltar que, en determinadas circunstancias, las actividades deportivas pueden ocasionar lesiones y también suponer un riesgo para la salud. Podría suceder, por ejemplo, que se produjera una sobrecarga física si los ejercicios se ejecutan incorrectamente o si existen enfermedades previas. Por eso advertimos expresamente de que no se debe entrenar sin una supervisión profesional. Lo mejor es que los ejercicios se lleven a cabo siempre

Entrenamiento con el rodillo miofascial BODYMATE

bajo supervisión y siguiendo las indicaciones de un entrenador profesional y certificado.

Los ejercicios que aparecen en este libro están destinados, únicamente, a personas sanas y mayores de dieciocho años.

Además, las informaciones que contiene este libro no pueden ser utilizadas como sustitución de una actividad deportiva regular ni como una alternativa a las recomendaciones o tratamientos médicos.

Antes de comenzar el entrenamiento y de realizar los ejercicios indicados, es imprescindible hablar con un médico y obtener el consentimiento correspondiente. También es necesario hablar con el médico previamente en caso de presentar problemas físicos, enfermedades o lesiones. Y lo mismo si se está tomando alguna medicación.

Si aparecen molestias al realizar los ejercicios con el rodillo miofascial BODYMATE, hay que interrumpir la actividad inmediatamente y consultarlo con un médico.

Para terminar, una última indicación: si detecta que el rodillo miofascial BODYMATE tiene alguna zona defectuosa o gastada, no debe utilizar el producto bajo ningún concepto.

Índice

¿Por qué el entrenamiento miofascial?	7
¿Para quién es adecuado el entrenamiento miofascial?.....	8
¿Qué son las fascias?.....	9
¿Qué hay que tener en cuenta particularmente al hacer los ejercicios?	10
Ejercicios	15
Ejercicio de pantorrillas para principiantes	16
Ejercicio de pantorrillas para avanzados	18
Ejercicio para la cara anterior del muslo.....	20
Ejercicio para la cara posterior del muslo.....	22
Ejercicio para la cara interior del muslo.....	24
Ejercicio para la cintilla iliotibial.....	26
Ejercicio para el trasero.....	28
Ejercicio para la zona de la cadera.....	30
Ejercicio para la zona lateral del brazo superior y el pecho	32
Ejercicio para la zona superior de la espalda.....	34
Zancada con el rodillo miofascial	36
Sentadillas contra la pared	38
Flexiones	40
Ejercicio de escalador.....	41
Entrenamiento del suelo pélvico y elevación de la pelvis.....	42
Flexión de antebrazos	43
Flexión de antebrazos estrecha.....	44
Flexión de antebrazos rodante	45
Rodillo abdominales.....	46
Rodillo espinillas	47
Ejercicio de espalda contra la pared.....	48

Entrenamiento con el rodillo miofascial BODYMATE

Ejercicio de hombros de pie.....	50
Ejercicio de hombros tumbado	52
Ejercicio de cuello para estiramiento	53
Ejercicio para los brazos.....	54

¿Por qué el entrenamiento miofascial?

El entrenamiento miofascial sirve tanto para aliviar los síntomas de dolor como para incrementar la fuerza corporal, la resistencia y la movilidad. Por esta razón, en este manual hemos dividido los ejercicios miofasciales en tres categorías:

1. Incremento de la fuerza
2. Mejora de la movilidad
3. Activación del tejido profundo

Aunque todos los ejercicios explicados en este libro ejercitan las tres categorías, la mayoría de estos ejercicios están particularmente enfocados a cada una de ellas. La forma más efectiva de entrenarse es incluyendo ejercicios de las tres categorías en cada sesión de entrenamiento. Deportistas de todo el mundo narran las numerosas ventajas de este entrenamiento específico para el tejido conectivo. Citamos a continuación algunas de ellas:

- Alivia y previene los dolores
- Actúa de forma cicatrizante en las lesiones
- Lleva a un incremento de la fuerza y del rendimiento en el día a día y en otras actividades deportivas
- Mejora la movilidad y la flexibilidad en el día a día
- Produce una regeneración más rápida después de las actividades físicas duras
- Resulta perfecto para dolores musculares y articulares
- Incrementa notablemente la sensación subjetiva de bienestar

Entrenamiento con el rodillo miofascial BODYMATE

- Refuerza la postura corporal, los deportistas van más derechos
- Ejercicios muy sencillos y fáciles de aprender
- Se puede practicar en cualquier lugar: el rodillo miofascial BODYMATE tiene el tamaño perfecto, se puede transportar sin ningún esfuerzo. Por lo tanto, también se puede entrenar en los viajes y las vacaciones

¿Para quién es adecuado el entrenamiento miofascial?

El entrenamiento miofascial ofrece ventajas siempre, tanto a deportistas principiantes como a profesionales. Las personas que pasan muchas horas al día sentadas en el coche, en la oficina o en un sofá, después de pocas sesiones de entrenamiento regular, ya perciben una mejora de la sensación corporal. Se sienten más vitales y despiertas. Desaparecen los síntomas de dolor que provoca el estar continuamente sentado y se incrementa la movilidad corporal.

Edmund Jacobsen, el inventor del método de relajación muscular progresiva¹, pudo demostrar que los músculos acortados y tensos pueden producir un mayor estrés y llegar incluso a causar problemas psicósomáticos. Por eso la relajación de los músculos puede generar, en cambio, una sensación notable de bienestar en el día a día.

También los deportistas profesionales pueden aprovechar las notables ventajas del entrenamiento miofascial. Puede tener un efecto positivo sobre el entrenamiento, pues previene las lesiones e incrementa la movilidad.

¹ La obra principal de Edmund Jacobson sobre el método de relajación muscular progresiva es *You must relax*, de 1934.

¿Qué son las fascias?

Las fascias son pieles fibrosas de tejido conectivo que envuelven los músculos y las fibras musculares, y que forman una gran red en el cuerpo humano. Están compuestas, principalmente, por colágeno y elastina, y separan cada una de las partes de los músculos entre ellas. Este tejido conectivo fibroso está presente en todas las zonas del cuerpo. Se trata de un plexo sin comienzo ni fin. Las fascias son, por lo tanto, una red que contribuye a la función óptima del cuerpo.

Además, también la linfa corporal es conducida a través de las fascias. Transporta los productos de excreción de las células, por lo cual contribuye a la renovación celular.

Las fascias influyen también en la movilidad. El estrés excesivo, una postura incorrecta o estar sentado muchas horas en la misma postura pueden provocar el acortamiento y endurecimiento de las fascias. Con ello se elevan las proporciones de colágeno en las fibras. En consecuencia, el cuerpo se vuelve perezoso y menos movable. En este proceso, los músculos y las articulaciones van teniendo menos margen de movimiento.

También la fuerza de los músculos depende enormemente de las fascias. Funcionan como un acumulador de energía para los músculos. Lo normal es que cuanto más elásticas sean las fascias, más energía transmitan a los músculos. Así los músculos trabajan de forma más efectiva. A las personas que desean conservar su fuerza corporal hasta una edad avanzada se les recomienda llevar a cabo un entrenamiento miofascial regular.

Este impresionante tejido conectivo también es responsable de nuestra percepción de las sensaciones. Contiene más conexiones nerviosas que nuestros órganos sensoriales. Por esta razón, muchas personas hablan de una particular sensación de bienestar cuando se masajean las fascias con un entrenamiento específico.

¿Qué hay que tener en cuenta particularmente al hacer los ejercicios?

El entrenamiento miofascial se diferencia de otras actividades deportivas en que su objetivo principal es aliviar y prevenir los dolores. Por lo tanto, sus efectos no solo sirven para mejorar la forma física del cuerpo sino que también son curativos.

La meta es, entonces, lograr soltar las tensiones y endurecimientos con un automasaje y, en consecuencia, alcanzar una mayor sensación de bienestar. Deben tenerse en cuenta los siguientes puntos:

- El entrenamiento miofascial con el rodillo BODYMATE contribuye a la llamada terapia de los puntos de activación. Los puntos de dolor específicos, también llamados puntos gatillo, son endurecimientos de los músculos y las fascias. Con frecuencia se habla también de síndrome de dolor miofascial. El objetivo de los ejercicios es soltar estos puntos gatillo.
- Al realizar el entrenamiento miofascial, usted mismo elige el nivel de presión que le va bien en cada zona. Siga siempre sus propias sensaciones y escuche las señales que pueda emitir su propio cuerpo al entrenar.
- Utilización de los ejercicios antes del entrenamiento principal: aplique la terapia de los puntos gatillo antes del entrenamiento para soltar los endurecimientos y las tensiones, y para prevenir lesiones.
- Utilización de los ejercicios después del entrenamiento principal: aplique la terapia de los puntos gatillo después del entrenamiento para acelerar el proceso de regeneración.
- Inspire y expire lentamente durante la ejecución de los ejercicios.
- Ejercer cierta presión en las zonas endurecidas puede resultar un poco desagradable al principio. Es completamente normal. Debe tener cuidado, aun así, de que la presión no sea excesiva y no le cause dolor.

- En el improbable caso de que le aparezcan moratones en la piel durante los ejercicios, debe interrumpir el entrenamiento. Puede significar que ha ejercido una presión excesiva sobre el punto gatillo.

Además, es importante:

1. Desarrolle rutinas

La forma de conseguir los mejores resultados es entrenando regularmente. Es mejor realizar una pequeña cantidad de ejercicios de forma regular que todos los ejercicios del libro sin regularidad.

2. Desarrolle su propia rutina

En este libro se recogen la mayor selección posible de ejercicios. Eso no significa que deba usted realizar todos ellos en cada sesión de entrenamiento. Cada persona tiene unas necesidades individuales. Por eso, primero debería probar todos los ejercicios una vez, como mínimo, y luego hacer una lista más reducida con aquellos que le reportan mejores resultados. Debe seleccionar ejercicios específicos para las regiones de dolor que le afectan personalmente. Para los principiantes son suficientes 5-10 ejercicios por sesión de entrenamiento.

3. Ejecute los ejercicios limpiamente

Los ejercicios miofasciales son un método suave para el alivio de los dolores y la mejora de la forma física. Por sus experiencias en otras clases de deporte, muchas personas consideran que en el entrenamiento miofascial es válido el lema „cuanto más y más intensivo, mejor“.

Es más importante realizar los ejercicios de forma limpia y prudente. No existe una recomendación única sobre la

Entrenamiento con el rodillo miofascial BODYMATE

frecuencia de entrenamiento, pues cada persona reacciona diferente a los ejercicios. Escuche a su propio cuerpo y sin dificultad podrá determinar el tiempo de entrenamiento que le reporta mejores resultados.

4. Masajee los puntos gatillo por todos los lados

Cuando detecte un punto gatillo durante la ejecución de los ejercicios, debe detenerse y dejar actuar la presión del rodillo miofascial BODYMATE sobre el endurecimiento. 10-20 segundos suelen ser suficientes, en la mayoría de las ocasiones, para soltar las tensiones. Asegúrese de que masajea el punto gatillo por todos los lados, a la vez que va girando su cuerpo.

5. Cuente con pequeñas molestias

Es completamente normal que le resulte un poco desagradable presionar los puntos gatillo. Debe tener cuidado, aun así, de que no le cause reacciones de dolor claras. Si es necesario, reduzca la presión sobre el punto gatillo.

6. Beba agua después del entrenamiento

Nuestro tejido conectivo está compuesto por agua hasta el 70 %. Para mantenerlo flexible, es imprescindible ingerir siempre agua suficiente. Durante el entrenamiento miofascial, el propio peso corporal ejerce la presión buscada sobre el tejido conectivo. Con esta presión se escapa el agua sobrante de forma casi „esponjosa“. Como efecto secundario beneficioso, se transportan las posibles sustancias tóxicas fuera del cuerpo, a través del sistema linfático y las venas. Por eso el cuerpo necesita reponer el líquido perdido después del entrenamiento.

7. Tenga en cuenta las indicaciones para principiantes y para avanzados

Algunos ejercicios y variaciones de ejercicios están pensados para avanzados. Si es usted principiante, comience con los ejercicios para principiantes. De esta forma podrá evitarse los dolores innecesarios, además de divertirse durante la sesión de entrenamiento. Si está decidido realmente a realizar los ejercicios miofasciales de forma duradera, es muy importante que los ejecute con precaución.

8. No use el rodillo sobre la zona lumbar inferior de la espalda

La experiencia ha demostrado que el rodillo tiene un efecto contraproducente en la zona lumbar inferior. La sensación es realmente desagradable, a consecuencia de lo cual el cuerpo se contrae. Si lo que desea es reducir los dolores en la zona lumbar inferior de la espalda, es suficiente con aplicar el rodillo en la zona superior y en los muslos. Las fascias de la espalda y las de las piernas se encuentran conectadas entre sí. Por lo tanto, el masaje en estas zonas suele aliviar los dolores de la zona lumbar de la espalda.

9. No use el rodillo sobre zonas corporales lesionadas

Si tiene lesiones deportivas en alguna zona corporal, no use el rodillo sobre ella en ningún caso.

Ejercicios

Ejercicio de pantorrillas para principiantes



Grupo muscular: Musculatura de la pantorrilla (*Musculus gastrocnemius*).

Localización: Parte posterior de la pierna.

Función: Su función principal es la flexión del pie.

Objetivo de entrenamiento: Las fascias adheridas de las pantorrillas pueden provocar dolores en la zona de la espalda, pues todas las fascias corporales están unidas entre sí.

1. Coja el rodillo miofascial BODYMATE y sitúelo debajo de su pantorrilla derecha. Al principio del ejercicio, el rodillo debe estar en el medio de la pantorrilla (mire el dibujo).
2. Encoja la otra pierna.
3. Reclínesse ligeramente hacia atrás y apoye ambas manos. Las manos pueden apuntar hacia atrás o hacia delante.

4. Levante el trasero y haga rodar la pantorrilla hacia delante y atrás sobre el rodillo miofascial BODYMATE. Mantenga ligeramente tensos el vientre, el trasero y la espalda.
5. Ruede despacio, de forma que pueda mantener el equilibrio sin esfuerzo. Para ello, no debe alejarse demasiado del centro de gravedad.
6. Si siente un endurecimiento o encuentra un punto gatillo durante la ejecución del ejercicio, manténgalo sobre el rodillo miofascial BODYMATE durante 20 segundos aprox. Deje que el endurecimiento se relaje y se suelte.
7. Si necesita hacer más presión e incrementar el peso, puede apoyar la otra pierna sobre esta.
8. Repita el ejercicio con la otra pierna.

Ejercicio de pantorrillas para avanzados



Grupo muscular: Musculatura de la pantorrilla (*Musculus gastrocnemius*).

Localización: Parte posterior de la pierna.

Función: Su función principal es la flexión del pie.

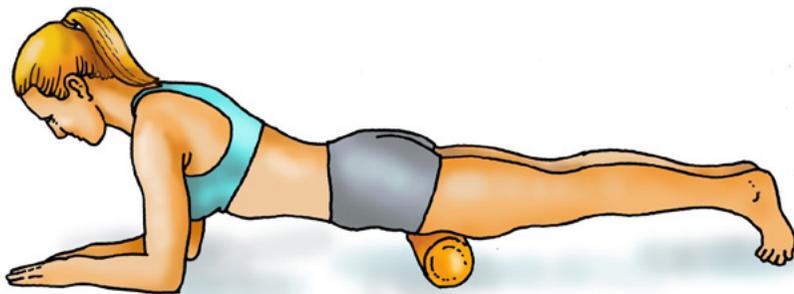
Objetivo de entrenamiento: Las fascias adheridas de las pantorrillas pueden provocar dolores en la zona de la espalda, pues todas las fascias corporales están unidas entre sí.

El ejercicio de pantorrillas para avanzados es igual que el de principiantes. Requiere, sin embargo, algo más de fuerza e implica también a otras regiones corporales, como el vientre y la espalda.

1. Coja el rodillo miofascial BODYMATE y sitúelo debajo de ambas pantorrillas estiradas. Al principio del ejercicio, el rodillo debe estar en el medio de las pantorrillas (mire el dibujo).

2. Reclínese ligeramente hacia atrás y apoye ambas manos. Las manos pueden apuntar hacia atrás o hacia delante.
3. Levante el trasero y haga rodar las pantorrillas hacia delante y atrás sobre el rodillo miofascial BODYMATE. Mantenga ligeramente tensos el trasero y la espalda.
4. Ruede despacio hacia delante y atrás para poder mantener el equilibrio sin esfuerzo. Para ello, no debe alejarse demasiado del centro de gravedad.
5. Si siente un endurecimiento o encuentra un punto gatillo durante la ejecución del ejercicio, manténgalo sobre el rodillo miofascial BODYMATE durante 20 segundos aprox. Deje que el endurecimiento se relaje de esta forma.
6. Si necesita hacer más presión e incrementar el peso, puede apoyar la otra pierna sobre esta.

Ejercicio para la cara anterior del muslo



Grupo muscular: Musculatura del muslo (*Musculus quadriceps femoris*).

Localización: Parte delantera, entre la ingle y la rodilla.

Función: Estiramiento de la articulación de la rodilla y enderezamiento del cuerpo.

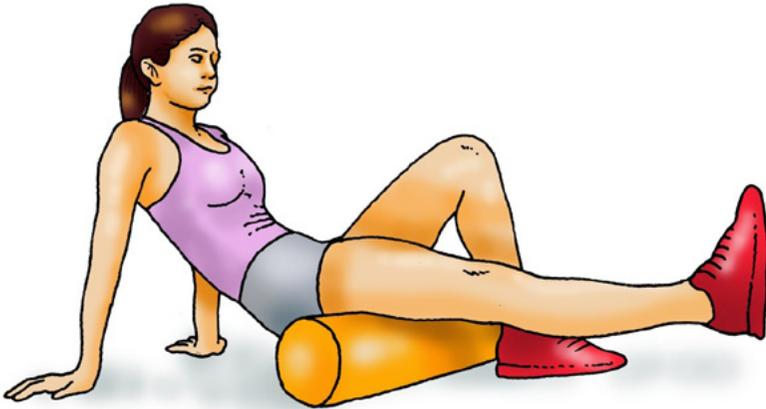
Objetivo de entrenamiento: Se refuerzan las fascias alrededor de la articulación de la cadera, que suele estar cargada cuando se permanece mucho tiempo sentado. El tejido se tensa.

1. Túmbese boca abajo en el suelo. Sitúe el rodillo miofascial BODYMATE centrado, debajo de la cara anterior de su muslo. Sujétese apoyando los antebrazos en el suelo, de tal manera que el tronco quede elevado del suelo (mire el dibujo).
2. Mantenga la tensión corporal. Ruede lentamente hacia delante y atrás, durante 30 segundos aprox., sobre la superficie de los muslos.
3. Si siente un endurecimiento o encuentra un punto gatillo durante la ejecución del ejercicio, manténgalo sobre el rodillo

miofascial BODYMATE durante 20 segundos aprox. Deje que el endurecimiento se relaje de esta forma.

4. Finalmente, cambie el peso de su cuerpo alternativamente hacia la izquierda y la derecha, despacio, de forma que el rodillo miofascial BODYMATE también mueva un poco el muslo lateralmente. Repita esto unas cinco veces, para que el endurecimiento sea presionado y masajeador por todos los lados y de la mejor forma posible.

Ejercicio para la cara posterior del muslo



Grupo muscular: Musculatura del muslo (músculo isquiocrurol).

Localización: Parte trasera, entre la ingle y la rodilla.

Función: Estiramiento de la cadera y flexión de la rodilla.

Objetivo de entrenamiento: Se refuerzan las fascias de la cara posterior del muslo originadas por un entrenamiento muscular unilateral de los músculos acortados. El tejido se tensa.

1. Siéntese en el suelo. Coja el rodillo miofascial BODYMATE y sitúelo debajo del muslo derecho o del muslo izquierdo (mire el dibujo). Al principio del ejercicio, el rodillo miofascial debería estar en el extremo superior del muslo.
2. Reclínese ligeramente hacia atrás y apoye ambas manos.
3. Mantenga la tensión corporal ligeramente y ruede lentamente hacia delante y atrás, durante 30 segundos aprox., sobre la superficie de los muslos.
4. Si siente un endurecimiento o encuentra un punto gatillo durante la ejecución del ejercicio, manténgalo sobre el rodillo

miofascial BODYMATE durante 20 segundos aprox. Deje que el endurecimiento se relaje de esta forma.

5. Finalmente, cambie el peso de su cuerpo alternativamente hacia la izquierda y la derecha, despacio, de forma que el rodillo miofascial BODYMATE también mueva el muslo lateralmente. Repita esto unas cinco veces, para que el endurecimiento sea presionado y masajeador por todos los lados y de la mejor forma posible.
6. Repita el ejercicio con el otro muslo.

Ejercicio para la cara interior del muslo



Grupo muscular: Musculatura del muslo (aductores).

Localización: Parte interior, entre la ingle y la rodilla.

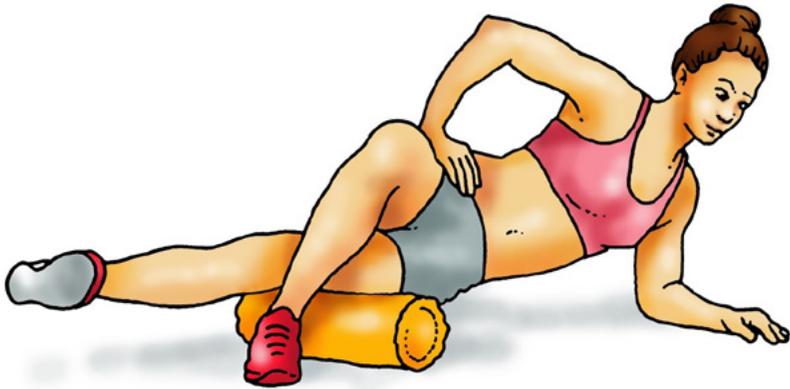
Función: Devuelve la pierna separada a su posición inicial. Estabiliza la articulación de la cadera y la rodilla. Mantiene el equilibrio al caminar erguido.

Objetivo de entrenamiento: Las fascias se refuerzan para caminar de forma correcta.

1. Coloque la cara interior del muslo sobre el rodillo miofascial BODYMATE un poco por debajo de la ingle. Sujétese apoyando los brazos en el suelo (mire el dibujo).
2. Ruede ahora hacia delante y atrás, lentamente, sobre la superficie de la cara interior del muslo hasta el extremo superior de la rodilla.
3. Si siente un endurecimiento o encuentra un punto gatillo durante la ejecución del ejercicio, manténgalo sobre el rodillo miofascial BODYMATE durante 20 segundos aprox. Deje que el endurecimiento se relaje de esta forma.
4. Para incrementar la presión, puede hacer fuerza con una mano sobre el muslo.

5. Gire el pie alternativamente hacia la izquierda y la derecha, unas cinco veces, para masajear el endurecimiento por todos los lados.
6. Repita el ejercicio con el otro muslo.

Ejercicio para la cintilla iliotibial



Grupo muscular: Musculatura del muslo (*Tractus Iliotibialis*).

Localización: Parte exterior, entre la ingle y la rodilla.

Función: Estabiliza el muslo y la pierna cuando la rodilla está flexionada.

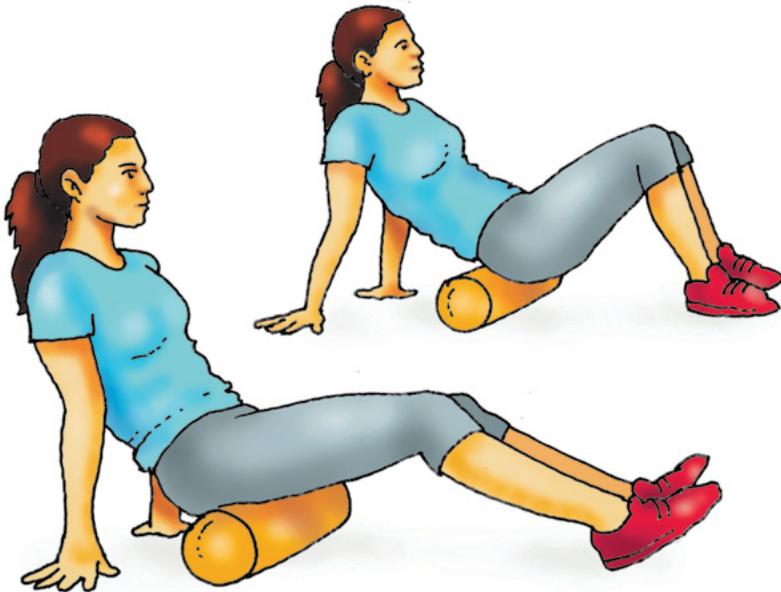
Objetivo de entrenamiento: Los problemas al caminar provienen, con frecuencia, del llamado síndrome de la cintilla iliotibial. La cintilla es una fascia grande que, con endurecimientos, puede provocar dolores y sobrecargas en la rodilla. Caminando de forma optimizada, esta fascia se relaja y extiende.

1. Túmbese con la cara exterior del muslo sobre el rodillo miofascial BODYMATE. Sujétese apoyando un brazo o los dos delante de usted. Coloque la otra pierna delante, en el suelo, con el fin de lograr mayor estabilidad (mire el dibujo).
2. Ruede ahora hacia arriba y hacia abajo, lentamente, desde el extremo superior de la rodilla hasta la cara superior del muslo.
3. Si siente un endurecimiento o encuentra un punto gatillo durante la ejecución del ejercicio, manténgalo sobre el rodillo

miofascial BODYMATE durante 20 segundos aprox. Deje que el endurecimiento se relaje de esta forma.

4. Si necesita hacer más presión e incrementar el peso, puede apoyar la otra pierna sobre esta. Atención: Al comienzo puede requerir mucha fuerza y resultar un poco doloroso para los principiantes. Coloque las piernas una sobre otra solo si se siente cómodo al hacerlo.
5. Para terminar, ruede sobre el rodillo miofascial BODYMATE también lateralmente, para masajear el punto gatillo por todos los lados.
6. Repita el ejercicio también con el otro muslo.

Ejercicio para el trasero



Grupo muscular: Músculo de la cadera (*Musculus gluteus maximus*).

Localización: Entre la zona lumbar de la espalda y la cara posterior del muslo.

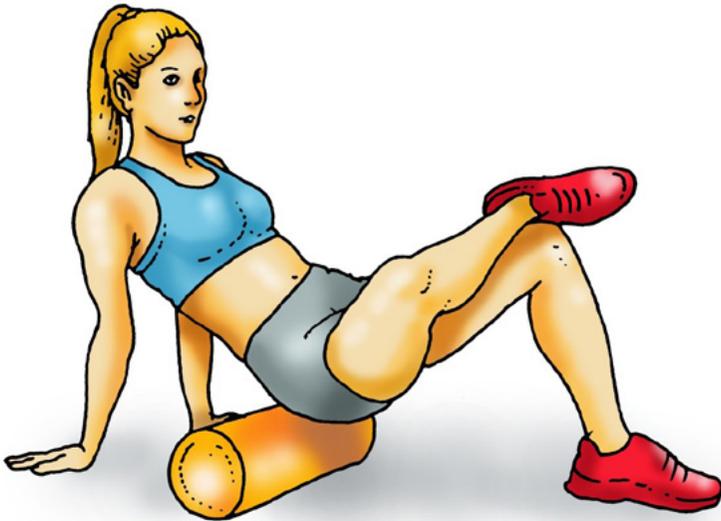
Función: Ayuda a caminar erguido y favorece la estabilización y rotación exterior del muslo. Impide la caída de la pelvis al estar de pie.

Objetivo de entrenamiento: Por este músculo pasan muchas fascias que dependen directamente de las de la espalda. Por eso, la relajación de las fascias en esta zona puede llevar a la disminución de los dolores en la espalda.

1. Siéntese sobre el rodillo miofascial BODYMATE. Sujétese hacia atrás apoyando los brazos en el suelo (mire el dibujo).

2. Ruede ahora hacia arriba y hacia abajo, lentamente, desde el extremo superior del muslo hasta la zona lumbar de la espalda.
3. Si siente un endurecimiento o encuentra un punto gatillo durante la ejecución del ejercicio, manténgalo sobre el rodillo miofascial BODYMATE durante 20 segundos aprox. Deje que el endurecimiento se relaje de esta forma.
4. Para incrementar la presión sobre el punto gatillo, puede hacer fuerza colocando una pierna sobre otra.
5. Para terminar, mueva la pierna ligeramente encogida alternativamente, hacia la izquierda y la derecha, para masajear el endurecimiento por todos los lados.

Ejercicio para la zona de la cadera



Grupo muscular: Musculatura de la cadera (*Musculus piriformis*).

Localización: Cara interior de la pelvis hasta el hueso femoral.

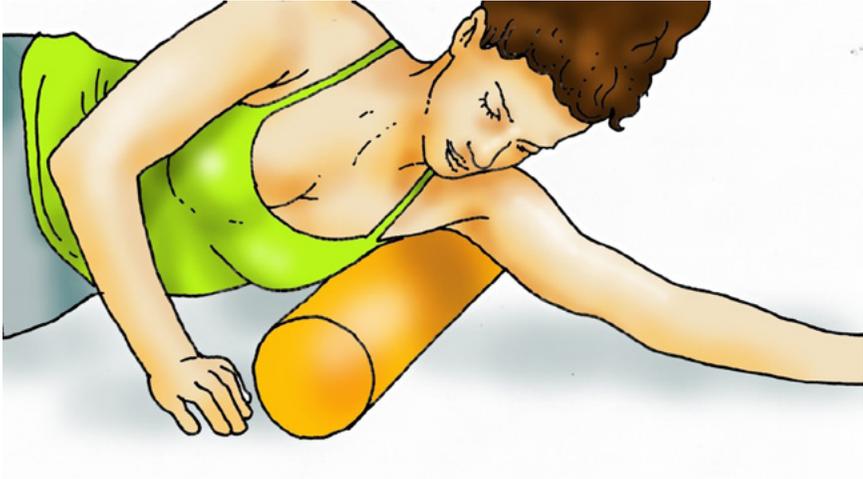
Función: Gira el muslo estando de pie, lo abre hacia un lado y lo lleva hacia atrás.

Objetivo de entrenamiento: Se masajean y relajan las fascias, p. ej. después de estar mucho tiempo sentado. Las fascias de la espalda pueden ser descargadas.

1. Siéntese sobre el rodillo miofascial BODYMATE y coloque una pierna sobre la otra, de forma que el centro de gravedad corporal se mantenga en la zona de la cadera (mire el dibujo).

2. Ruede muy despacio desde un poco por encima de la parte posterior del muslo hasta un poco por encima de la cadera.
3. Si siente un endurecimiento o encuentra un punto gatillo durante la ejecución del ejercicio, manténgalo sobre el rodillo miofascial BODYMATE durante 20 segundos aprox. Deje que el endurecimiento se relaje de esta forma.
4. Ahora, estire y presione ligeramente hacia arriba y hacia abajo la pierna doblada varias veces, de forma que se masajee el endurecimiento por todos los lados.
5. Repita el ejercicio para el otro lado de la cadera.

Ejercicio para la zona lateral del brazo superior y el pecho



Grupo muscular: Músculo esquelético de la cintura escapular (*Musculus serratus anterior*).

Localización: Entre el pecho y los hombros.

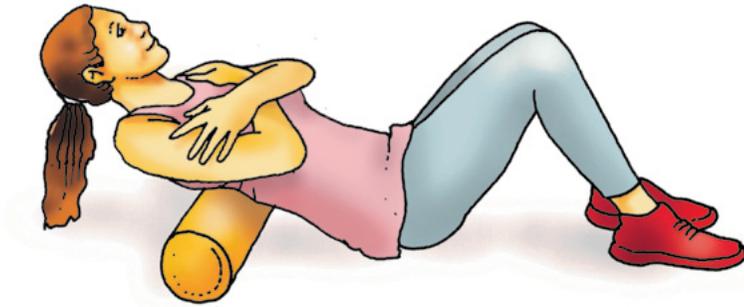
Función: Permite el movimiento del omóplato, que también es responsable del movimiento de los brazos.

Objetivo de entrenamiento: Se relajan las fascias para aliviar los dolores en la espalda y en los brazos.

1. Túmbese boca abajo.
2. Coja entonces el rodillo miofascial BODYMATE y coloque los brazos sobre él, de forma que quede entre el brazo superior y la parte exterior del pecho (mire el dibujo).
3. Estire el brazo bajo el cual se sitúa el rodillo y manténgalo primero en línea con los hombros.

4. Ahora mueva hacia arriba el brazo entero, estirado, hasta que se encuentre en posición paralela a la columna vertebral. Imagínese que quiere saludar a alguien con el brazo levantado.
5. Realice este movimiento despacio y repítalo unas cinco veces.
6. Luego doble el brazo, desplace el peso del cuerpo ligeramente sobre el rodillo miofascial BODYMATE y vuelva atrás a la posición inicial.
7. Repita el ejercicio después para el otro lado del brazo superior y del pecho.

Ejercicio para la zona superior de la espalda



Grupo muscular: Musculatura de la espalda (*Musculus serratus posterior inferior*).

Localización: Entre el cuello y la zona intermedia de la espalda.

Función: Eficaz para las abdominales y para el estiramiento de la columna vertebral.

Objetivo de entrenamiento: Si las fascias de esta zona están relajadas, pueden aliviar los dolores e incrementar la movilidad. También ayuda a caminar más erguido.

1. Túmbese con la espalda sobre el rodillo miofascial BODYMATE. Este debe quedar un poco por debajo de los omóplatos (mire el dibujo).
2. Flexione las piernas y coloque los brazos sobre la zona del pecho.
3. Ruede ahora lentamente hasta la mitad de los omóplatos y vuelva atrás. Repita este movimiento unas cinco veces.

4. Si siente un endurecimiento o encuentra un punto gatillo durante la ejecución del ejercicio, manténgalo sobre el rodillo miofascial BODYMATE durante 20 segundos aprox. Deje que el endurecimiento se relaje de esta forma.
5. Finalmente, incline el cuerpo también hacia un lado, de izquierda a derecha, para masajear el punto gatillo por todos los lados.

Zancada con el rodillo miofascial



Grupo muscular: Musculatura del muslo y la cadera.

Localización: Entre la ingle y la rodilla.

Función: Estiramiento de la cadera, flexión de la rodilla y enderezamiento.

Objetivo de entrenamiento: Los músculos y las fascias de esta zona se estiran y se extienden. Se incrementa el nivel de fuerza en esta zona.

1. Coloque un pie sobre el rodillo miofascial BODYMATE y flexiónelo ligeramente. Dé un paso atrás con el otro pie (mire el dibujo).
2. Baje hasta el suelo con la pierna de atrás y vuelva a subir, mientras que mantiene la otra siempre encima del rodillo.
3. Repita este movimiento unas cinco veces.
4. Cambie de pierna ahora y repita el ejercicio con la otra.

Sentadillas contra la pared



Grupo muscular: Musculatura de la espalda (*Musculus latissimus dorsi*).

Localización: Todo a lo largo de la columna vertebral debajo del omóplato.

Función: Gira el brazo hacia la espalda y ayuda a respirar o a vaciar los pulmones.

Objetivo de entrenamiento: Descarga las fascias del *Latissimus*, por lo que alivia los posibles dolores en la zona, en la espalda y en la pelvis.

1. Sitúese de lado contra una pared.

2. Flexione ligeramente ambas rodillas y estire el brazo. En esta posición, presione el rodillo miofascial BODYMATE con su cuerpo contra la pared.
3. Ruede ahora el lateral de su cuerpo lentamente, bajando desde la axila y vuelva a subir con las piernas en la misma postura.
4. Haga unas cinco sentadillas de esta forma.
5. Si siente un endurecimiento o encuentra un punto gatillo durante la ejecución del ejercicio, manténgalo sobre el rodillo miofascial BODYMATE durante 20 segundos aprox. Deje que el endurecimiento se relaje de esta forma.
6. Puede incrementar la presión modificando la distancia de su cuerpo a la pared.
7. Repita el ejercicio para el otro lado del cuerpo.

Flexiones



Grupo muscular: Musculatura del pecho (*Musculus pectoralis*) y del brazo (*Triceps*).

Objetivo de entrenamiento: Refuerza la musculatura del pecho para incrementar la fuerza en los brazos.

1. Coloque el rodillo miofascial BODYMATE en el suelo y apóyese con ambas manos sobre él (mire el dibujo).
2. Estire las piernas y apóyese con los dedos de los pies en el suelo.
3. Mueva ahora el cuerpo hacia abajo y hacia arriba, lentamente.
4. Repita este movimiento unas cinco veces.

Ejercicio de escalador



Grupos musculares: Estiramiento de espalda, abdominales, cuádriceps, piernas, glúteos, musculatura de pecho.

Objetivo de entrenamiento: Incremento de la fuerza corporal general.

1. Coloque el rodillo miofascial BODYMATE en el suelo y agárrese fuerte a él con las manos (mire el dibujo).
2. Ahora levante las piernas alternativamente en dirección a los codos.
3. Al hacer este ejercicio, debe procurar no arquear la espalda y mantener el tronco siempre estable.
4. Llévelo a cabo de forma lenta y uniforme, durante un minuto aprox.

Entrenamiento del suelo pélvico y elevación de la pelvis



Grupo muscular: Musculatura del suelo pélvico (*Musculus levator ani*).

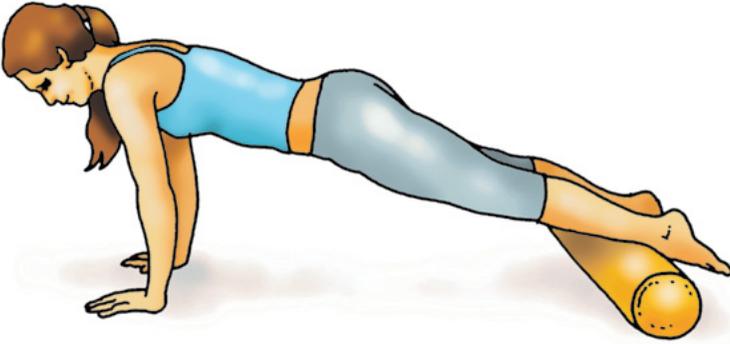
Localización: En la parte inferior de la pelvis.

Función: Elevación del trasero durante la defecación, estabilización de los órganos pélvicos.

Objetivo de entrenamiento: El refuerzo de la musculatura del suelo pélvico es útil en casos de incontinencia, tanto en hombres como en mujeres. También después de los embarazos suele estar debilitado el suelo pélvico.

1. Túmbese boca arriba y coloque los pies sobre el rodillo miofascial BODYMATE. Levante ahora la pelvis (mire el dibujo).
2. **Para principiantes:** Manténgase en esta postura durante 30 segundos aprox.
3. **Para avanzados:** Estire una pierna y permanezca en esa posición durante 1-2 segundos. Repita el ejercicio con la otra pierna y hágalo durante 30 segundos aprox.

Flexión de antebrazos



Grupo muscular: Musculatura de piernas, trasero, cuello, brazos y abdominales.

Objetivo de entrenamiento: Incremento de la fuerza corporal general.

1. Túmbese boca abajo y coloque los pies sobre el rodillo miofasial BODYMATE (mire el dibujo).
2. El tronco y las piernas deben estar alineados rectos.
3. Ahora, levante alternativamente una pierna en dirección al techo despacio y vuelva a bajarla.
4. Realice en total 15 repeticiones por cada pierna.

Flexión de antebrazos estrecha

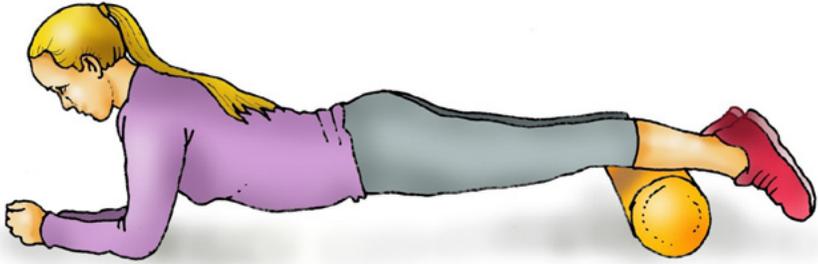


Grupo muscular: Musculatura de piernas, trasero, cuello, brazos y abdominales.

Objetivo de entrenamiento: Incremento de la fuerza corporal general.

1. Coloque los pies sobre el rodillo miofascial BODYMATE y apoye los antebrazos en el suelo. El cuerpo debe quedar en forma de V (mire el dibujo).
2. Ahora, levante alternativamente una pierna en dirección al techo despacio y vuelva a bajarla.
3. Realice en total 15 repeticiones por cada pierna.

Flexión de antebrazos rodante



Grupo muscular: Musculatura de piernas, trasero, cuello, brazos y abdominales.

Objetivo de entrenamiento: Incremento de la fuerza corporal general.

1. Ponga las espinillas sobre el rodillo miofascial BODYMATE y apoye los antebrazos en el suelo. El tronco y las piernas deben estar alineados rectos (mire el dibujo).
2. Muévase con el cuerpo hacia delante y atrás lentamente, con las espinillas situadas sobre el rodillo.
3. Debe mantener una postura estable y ejecutar el ejercicio limpiamente.
4. Hágalo durante 10 o 30 segundos aprox., según sea usted principiante o avanzado.

Rodillo-abdominales



Grupo muscular: Músculos abdominales.

Objetivo de entrenamiento: Incremento de la fuerza de los músculos abdominales.

1. Túmbese boca abajo, extienda los brazos y coloque los antebrazos sobre el rodillo miofascial BODYMATE.
2. Levante las piernas ligeramente en dirección al techo.
3. Ruede con los brazos estirados hasta las muñecas, enderezando a la vez el tronco un poco. Vuelva atrás a la posición inicial.
4. Repita el ejercicio durante 20 segundos aprox.

Rodillo-espinillas

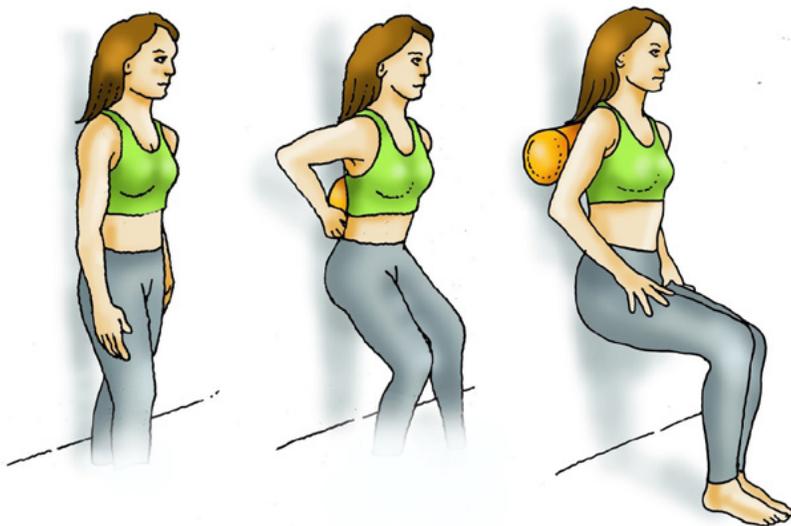


Grupo muscular: Músculos abdominales y glúteos.

Objetivo de entrenamiento: Incremento de la fuerza de los músculos abdominales y glúteos.

1. Colóquese con las espinillas sobre el rodillo miofascial BOD-YMATE y apóyese en el suelo con las palmas abiertas y los brazos extendidos (mire el dibujo).
2. Ruede ahora hacia delante y atrás sobre la superficie completa de las espinillas.
3. Realice el ejercicio durante 30 segundos aprox.

Ejercicio de espalda contra la pared



Grupo muscular: Musculatura de la espalda (*Musculus serratus posterior inferior*).

Localización: Entre el cuello y la zona intermedia de la espalda.

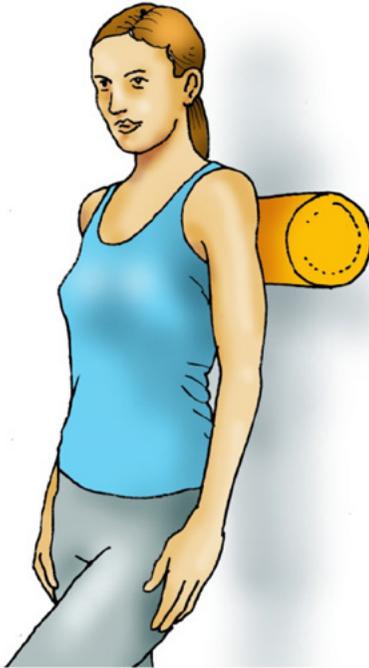
Función: Eficaz para las abdominales y para el estiramiento de la columna vertebral.

Objetivo de entrenamiento: Si las fascias de esta zona están relajadas, pueden aliviar los dolores e incrementar la movilidad. También ayuda a caminar más erguido.

1. Sujete el rodillo miofascial BODYMATE horizontalmente entre la pared y la parte superior de la espalda, justo por debajo de los omóplatos (mire el dibujo).

2. Ruede ahora hacia arriba y hacia abajo lentamente, durante 20 segundos, estirando las piernas y flexionándolas otra vez. Atención: No use el rodillo sobre la zona lumbar inferior de la espalda.
3. Si siente un endurecimiento o encuentra un punto gatillo durante la ejecución del ejercicio, manténgalo sobre el rodillo miofascial BODYMATE durante 20 segundos aprox. Deje que el endurecimiento se relaje de esta forma.
4. Mueva el tronco lentamente, a la izquierda y a la derecha, para masajear el punto gatillo por todos los lados.
5. Para variar la presión, puede modificar la distancia de su cuerpo a la pared.

Ejercicio de hombros de pie



Grupo muscular: Musculatura del hombro.

Localización: Entre el omóplato y el brazo superior.

Función: Estabiliza y moviliza la articulación del hombro.

Objetivo de entrenamiento: Si las fascias de esta zona están relajadas, pueden aliviar los dolores de la espalda e incrementar la movilidad.

1. Sujete el rodillo miofascial BODYMATE horizontalmente entre la pared y los hombros (mire el dibujo).
2. Ruede ahora hacia arriba y hacia abajo lentamente, durante 20 segundos, estirando las piernas y flexionándolas otra vez.

3. Si siente un endurecimiento o encuentra un punto gatillo durante la ejecución del ejercicio, manténgalo sobre el rodillo miofascial BODYMATE durante 20 segundos aprox. Deje que el endurecimiento se relaje de esta forma.
4. Mueva el tronco a la izquierda y a la derecha, para masajear el punto gatillo por todos los lados.
5. Para variar la presión, puede modificar la distancia de su cuerpo a la pared.
6. Repita este ejercicio también para el otro lado de la espalda.

Ejercicio de hombros tumbado



Grupo muscular: Musculatura del hombro.

Localización: Entre el omóplato y el brazo superior.

Función: Estabiliza y moviliza la articulación del hombro.

Objetivo de entrenamiento: Si las fascias de esta zona están relajadas, pueden aliviar los dolores de la espalda e incrementar la movilidad.

1. Túmbese lateralmente con el hombro sobre el rodillo miofascial BODYMATE. Flexione ahora ligeramente las piernas y levante el trasero (mire el dibujo).
2. Ruede lentamente hacia delante y atrás sobre la superficie de los hombros. Al hacerlo, tense un poco los músculos abdominales.
3. Si siente un endurecimiento o encuentra un punto gatillo durante la ejecución del ejercicio, manténgalo sobre el rodillo miofascial BODYMATE durante 20 segundos aprox. Deje que el endurecimiento se relaje de esta forma.
4. Muévase lateralmente, para masajear el punto gatillo por todos los lados.
5. Repita el ejercicio también para el otro lado del hombro.

Ejercicio de cuello para estiramiento



Grupo muscular: Musculatura del cuello.

Localización: En la parte posterior del cuello.

Función: Estira, inclina, gira y agacha la cabeza.

Objetivo de entrenamiento: Las fascias endurecidas en esta región suelen producir rigidez de cuello y dolor de espalda. La relajación de las fascias en esta zona puede llevar al alivio de los dolores.

1. Tumbese boca arriba y coloque el rodillo miofascial BODY-MATE debajo del cuello. Flexione las piernas (mire el dibujo).
2. Ahora, mueva la cabeza hacia la izquierda y la derecha, muy despacio, para estirar el cuello.
3. Realice este movimiento durante 20 segundos aprox.

Ejercicio para los brazos



Grupo muscular: Musculatura del brazo superior (*Fascia brachii*).

Localización: Entre los codos y los hombros.

Objetivo de entrenamiento: Por los distintos grupos musculares de la musculatura del brazo superior pasan varias fascias. La llamada *Fascia brachii* rodea el brazo superior entero. Cuando está adherida, pueden aparecer dolores en los hombros y los brazos. Es por esto que es necesario masajear esta fascia.

1. Sujete el rodillo miofascial BODYMATE horizontalmente entre la pared y el brazo superior (mire el dibujo).

2. Ruede ahora hacia arriba y hacia abajo lentamente, durante 20 segundos, estirando las piernas y flexionándolas otra vez.
3. Si siente un endurecimiento o encuentra un punto gatillo durante la ejecución del ejercicio, manténgalo sobre el rodillo miofascial BODYMATE durante 20 segundos aprox. Deje que el endurecimiento se relaje de esta forma.
4. Ruede el tronco hacia delante y atrás, para masajear el punto gatillo por todos los lados.
5. Para variar la presión, puede modificar la distancia de su cuerpo a la pared.
6. Repita este ejercicio también para el otro lado del hombro.