

RODILLO DE FASCIA

ADIÓS A LAS TENSIONES

AVISO IMPORTANTE

Gracias por su interés. Antes de empezar, dedique un momento a leer estas indicaciones importantes.

Esta guía no pretende ser una instrucción ni una directriz médica. La información y los ejercicios que contiene son un complemento y buscan despertar el interés y la curiosidad por el entrenamiento de fascia. Debe utilizarse exclusivamente con fines informativos.

Entrene con precaución: caliente siempre antes de los ejercicios y realícelos de forma lenta y controlada. **Escuche las señales de su cuerpo** y no entrene hasta el agotamiento. El entrenamiento de fascia es una actividad física suave; no se trata de poner a prueba los propios límites.

Tenga en cuenta que **toda actividad física puede conllevar un riesgo de lesión**. Este riesgo aumenta si los ejercicios se realizan de forma incorrecta o si existen enfermedades que supongan una sobrecarga física.

En caso de duda, recomendamos realizar los ejercicios solo bajo la supervisión de un entrenador profesional.

¿Para quién son estos ejercicios?

Los ejercicios de esta guía están dirigidos exclusivamente a **personas sanas mayores de 18 años**. La información no sustituye la actividad física regular y **no reemplaza las recomendaciones ni los tratamientos médicos**.

Antes de empezar a entrenar con los ejercicios de esta guía, **consulte a su médico** y obtenga su aprobación.

Si tiene molestias físicas, enfermedades o lesiones, consúltelo también con su médico antes de utilizar esta guía.

Lo mismo se aplica si toma medicamentos.

Si durante los ejercicios con el rodillo de fascia BODYMATE aparecen molestias, **interrumpa el entrenamiento de inmediato** y acuda a su médico.

Por último, una advertencia: si detecta piezas desgastadas o defectuosas en el rodillo de fascia BODYMATE, **no siga utilizando el producto bajo ninguna circunstancia**.

Nuestro servicio de atención al cliente está a su disposición en todo momento y le ayudará de forma rápida y sencilla.

¿Preguntas? Escríbanos: contact.es@allmates.com

© 2026 BODYMATE – Todos los derechos reservados.

ENTRENAMIENTO DE FASCIA – SUAVE Y EFICAZ



Quien empieza, ya no quiere parar. Con un entrenamiento de fascia regular se nota una clara mejora en la percepción del propio cuerpo.

MOLESTIAS HABITUALES:

- Tensión en la nuca
- Tensión en la parte alta y baja de la espalda
- Tensión en glúteos y caderas
- Tensión en rodillas y tobillos

POSIBLES CAUSAS:

- Sobrecarga muscular (p. ej., demasiado entrenamiento de fuerza intenso)
- Mala técnica de entrenamiento (p. ej., ejecución incorrecta)
- Desequilibrios musculares (p. ej., entrenamiento descompensado, trabajo físico repetitivo)
- Mala postura (p. ej., espalda encorvada, hombros caídos)
- Desalineaciones articulares (p. ej., cadera o pies)
- Falta de movimiento (p. ej., estar sentado mucho tiempo)
- Accidentes, caídas o lesiones
- Estrés
- Alimentación desequilibrada o insuficiente
- Beber poca agua

LO QUE PUEDE APORTAR UN MASAJE DE FASCIA

Las fascias son plásticas: adoptan la forma y la consistencia que se les exige con regularidad. Al igual que los músculos, pueden endurecerse o debilitarse si se usan mal o no se usan.
Las cargas inadecuadas mantenidas en el tiempo pueden provocar las llamadas «adherencias», que percibimos como tensiones molestas.
El tejido pierde elasticidad y se nota rígido y menos móvil.
En las páginas siguientes presentamos ejercicios prácticos con distintos niveles de dificultad, para que cada persona encuentre el que mejor le va.

¡A disfrutar!



EJERCICIOS POR ZONA DEL CUERPO

GRUPOS MUSCULARES QUE SE PUEDEN TRATAR CON EL RODILLO DE FASCIA:

1. **NUCA** — 8
   Alivia la tensión del trabajo de escritorio y del estrés.
2. **PARTE ALTA DE LA ESPALDA** — 9–11
   Actúa sobre la rigidez en la zona de los omóplatos.
3. **ZONA LUMBAR** — 12
   Puede reducir la rigidez y las molestias en la zona lumbar.
4. **GLÚTEOS** — 13
   Clave para la movilidad de la cadera; ayuda con las tensiones profundas en los glúteos.
5. **MUSLO, PARTE DELANTERA** — 14–15
   Suelta el cuádriceps y puede descargar rodillas y espalda.
6. **MUSLO, PARTE EXTERNA** — 16
   Para tensiones ligadas a molestias en rodilla y cadera.
7. **MUSLO, PARTE INTERNA** — 17
   Favorece la estabilidad de la cadera antes del esfuerzo.
8. **MUSLO, PARTE POSTERIOR** — 18–19
   Suelta los isquiotibiales y puede descargar rodillas y espalda.
9. **GEMELOS** — 20–21
   Esencial para la movilidad del tobillo; ideal para corredores.
10. **TIBIAL ANTERIOR** — 22–23
    Ayuda a prevenir molestias por sobrecarga en la espinilla.





NUCA

1



Ideal para:
Tensión en hombros y nuca

Músculos implicados:
Musculatura de la nuca y parte alta de los hombros

Relajar la nuca

Tumbarse boca arriba y colocar el rodillo justo debajo de la nuca.
Ejercer una ligera presión y dejar que la cabeza se apoye suavemente sobre el rodillo.

NIVEL FÁCIL

Inclinar la cabeza despacio hacia un lado y hacia el otro.

NIVEL AVANZADO

Levantar un poco los hombros del suelo. Girar la cabeza despacio hacia un lado y hacia el otro.



PARTE ALTA DE LA ESPALDA

2

Ideal para:
Tensión en hombros y nuca

Músculos implicados:
Musculatura entre los omóplatos





Relajar la parte alta de la espalda

Tumbarse boca arriba.
Colocar el rodillo bajo la columna dorsal, justo debajo de los omóplatos.
Flexionar las rodillas y cruzar los brazos sobre el pecho.
Elevar ligeramente la cadera del suelo.
Rodar despacio desde la mitad de la espalda hasta la nuca y de vuelta.

Consejo: Cruzar los brazos sobre el pecho permite llegar mejor a los músculos entre los omóplatos y hace el masaje más eficaz.

PARTE ALTA DE LA ESPALDA



Ideal para:
Tensión en hombros y nuca

Músculos implicados:
Hombro posterior y parte alta de la espalda

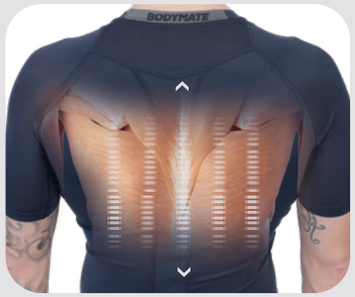
Estiramiento del hombro posterior

Colocarse a cuatro patas.
Estirar los brazos y apoyar las palmas sobre el rodillo, mirando al suelo durante todo el ejercicio.
Llevar la cadera suavemente hacia atrás y bajar el pecho hacia el suelo.
Dejar la cabeza relajada entre los brazos y mantener la posición durante varias respiraciones profundas.



Ideal para:
Tensión en hombros y nuca

Músculos implicados:
Dorsal ancho y hombros





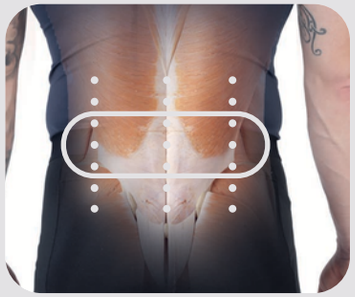
Estiramiento del dorsal ancho

Colocarse a cuatro patas.
Estirar los brazos y apoyar las palmas sobre el rodillo, una frente a la otra durante todo el ejercicio.
Llevar la cadera suavemente hacia atrás y bajar el pecho hacia el suelo.
Dejar la cabeza relajada entre los brazos y mantener la posición durante varias respiraciones profundas.

Consejo: Para intensificar el estiramiento en el costado (donde se encuentra el dorsal ancho), desplazar la cadera ligeramente de un lado a otro. Al llevar la cadera a la izquierda, el estiramiento aumenta en el lado derecho, y viceversa.

ZONA LUMBAR

3



Ideal para:
Molestias musculares en la zona lumbar

Músculos implicados:
Musculatura de la zona lumbar



Relajar la zona lumbar

Tumbarse boca arriba y colocar el rodillo en la parte baja de la espalda.
Flexionar las rodillas y cruzar los brazos sobre el pecho.
Elevar ligeramente la cadera y rodar despacio desde la zona lumbar hasta la mitad de la espalda y de vuelta.

Consejo: Para proteger la columna, contraer activamente el abdomen durante el ejercicio. Así se estabiliza la zona lumbar y se evita arquear demasiado la espalda.

GLÚTEOS

4

Ideal para:
Molestias musculares en la zona lumbar

Músculos implicados:
Musculatura glútea



Relajar los glúteos

Sentarse con un glúteo, por ejemplo el derecho, sobre el rodillo. Apoyar las manos en el suelo, detrás del cuerpo. Levantar la pierna derecha y apoyar el tobillo derecho sobre el muslo izquierdo. Rodar despacio de lado a lado sobre el glúteo.

Consejo: Si se encuentra un punto especialmente tenso, mantener la presión sobre él durante 15–20 segundos. Presionar de forma constante o hacer pequeños círculos para liberar la tensión en profundidad.



MUSLO, PARTE DELANTERA



Ideal para:
Tensión lumbar y en la parte delantera del muslo

Músculos implicados:
Cuádriceps y flexores de la cadera

Relajar la parte delantera del muslo

Posición inicial:
Colocarse en plancha sobre los antebrazos.
Situar el rodillo justo por encima de las rodillas.

NIVEL FÁCIL

Rodar despacio hasta la cadera y de vuelta hacia las rodillas, con la fuerza de hombros y brazos.



NIVEL MEDIO

Apoyar una pierna en el suelo, al lado del rodillo, como soporte.
Rodar despacio por la parte delantera del muslo hasta la cadera y de vuelta a la rodilla.



NIVEL AVANZADO

Cruzar una pierna sobre la otra para aumentar la presión sobre la pierna de abajo.
Rodar despacio por la parte delantera del muslo hasta la cadera y de vuelta a la rodilla.

Consejo: Mantener el abdomen (core) firme para estabilizar la zona lumbar. Girar el cuerpo ligeramente hacia dentro o hacia fuera para masajear las distintas zonas del cuádriceps.



MUSLO, PARTE EXTERNA

6



Ideal para:
Tensiones que pueden afectar a rodilla y cadera

Músculos implicados:
Cintilla iliotibial

Relajar la parte externa del muslo

Colocarse en plancha lateral sobre el antebrazo. Apoyar la cara externa del muslo sobre el rodillo, justo por encima de la rodilla.
Flexionar la pierna de arriba y apoyar el pie delante del cuerpo. Rodar despacio hasta la cadera y de vuelta a la rodilla.

Consejo: La cara externa del muslo es muy sensible. Evitar rodar sobre el saliente óseo de la cadera o sobre la articulación de la rodilla. Centrar el masaje en la parte superior, más muscular, cerca de la cadera.

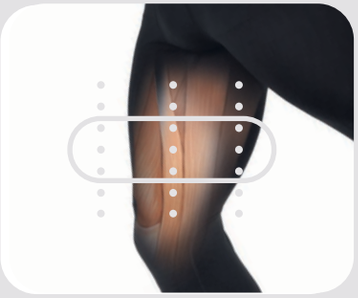


MUSLO, PARTE INTERNA

7

Ideal para:
Tensión en la cara interna del muslo

Músculos implicados:
Aductores



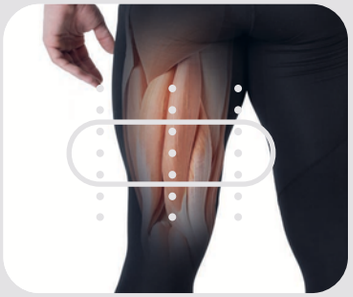


Relajar la parte interna del muslo

Colocarse en plancha sobre los antebrazos.
Flexionar una pierna hacia un lado en 90 grados y colocar el rodillo bajo su cara interna, justo por encima de la rodilla.
Mantener la plancha y rodar desde la rodilla hacia la ingle y de vuelta.

Consejo: Para proteger las inserciones de los tendones, detener el movimiento poco antes de la rodilla y de la ingle.

MUSLO, PARTE POSTERIOR



Ideal para:
Tensiones que pueden afectar a rodillas y zona lumbar

Músculos implicados:
Isquiotibiales

Relajar la parte posterior del muslo

Posición inicial:
Sentarse con las piernas estiradas.
En ambos niveles, colocar el rodillo bajo la parte posterior del muslo, por encima de la corva.



NIVEL FÁCIL

Apoyar las manos en el suelo, detrás del cuerpo. Elevar los glúteos y rodar despacio hasta el inicio del glúteo y de vuelta a la rodilla.

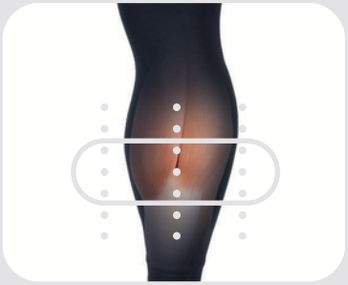


NIVEL AVANZADO

Estirar la pierna que se quiere masajear.
Apoyar la otra flexionada, con toda la planta del pie en el suelo.
Apoyar las manos detrás del cuerpo. Elevar los glúteos y rodar despacio hasta el inicio del glúteo y de vuelta a la rodilla.

Consejo: Para masajear toda la zona, girar la pierna ligeramente hacia dentro y hacia fuera durante el movimiento. Así se llega a todos los isquiotibiales.

GEMELOS



Ideal para:
Tensión en los gemelos que puede afectar a rodilla y tobillo

Músculos implicados:
Musculatura de la pantorrilla

Relajar los gemelos

Posición inicial:
Sentarse con ambas piernas estiradas.

NIVEL FÁCIL

Apoyar ambas pantorrillas sobre el rodillo, justo por encima de los tobillos.
Apoyar las manos detrás del cuerpo.
Elevar los glúteos y rodar despacio hacia la corva y de vuelta al tobillo.



NIVEL MEDIO

Estirar una pierna. Apoyar la otra flexionada a un lado, con toda la planta del pie en el suelo.
Apoyar las manos detrás del cuerpo. Elevar los glúteos y rodar despacio hacia la corva y de vuelta al tobillo.



NIVEL AVANZADO

Estirar la pierna que se va a masajear y cruzar la otra encima para aumentar la presión. Apoyar las manos detrás del cuerpo. Elevar los glúteos y rodar despacio hacia la corva y de vuelta al tobillo.

Consejo: Girar la pierna ligeramente hacia dentro y hacia fuera para un masaje completo. Si aparece un punto especialmente tenso, detenerse y mover la punta del pie arriba y abajo para profundizar la relajación.



TIBIAL ANTERIOR



Ideal para:
Molestias por sobrecarga en la espinilla

Músculos implicados:
Tibial anterior

Relajar el tibial anterior

Posición inicial:
Colocarse a cuatro patas, con las manos justo debajo de los hombros y las rodillas justo debajo de la cadera.



NIVEL FÁCIL

Levantar del suelo la pierna que se va a masajear.
Colocar el rodillo bajo la rodilla, en la parte delantera de la pierna, justo al lado de la tibia.
Rodar despacio hacia el tobillo y de vuelta a la rodilla.



NIVEL AVANZADO

Colocar el rodillo bajo ambas rodillas, justo al lado de las tibias. Rodar despacio hacia los tobillos y de vuelta a las rodillas.

Consejo: Rodar solo sobre el músculo, junto a la tibia. Evitar siempre la presión directa sobre el hueso.

EL COMPLEMENTO PERFECTO

Para las zonas a las que no llega el rodillo: cuello, planta del pie, pantorrillas y espalda.

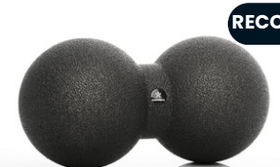
PELOTA DE FASCIA



Para un automasaje preciso de hombros, cuello, glúteos y planta del pie. En Ø 8 y 12 cm.
Ideal con: Nuca (pág. 8), Glúteos (pág. 13)

PELOTA DOBLE

RECOMENDADO



Dos esferas con una hendidura central: ruedan a ambos lados de la columna y también son aptas para cuello y pantorrillas.
Ideal con: Parte alta de la espalda (pág. 9), Gemelos (pág. 20)

SET PUNTOS GATILLO



Masajeador cónico con soporte de pared para un efecto profundo y preciso en hombros, espalda alta y muslos. Ideal para deshacer nudos persistentes.
Ideal con: Hombros (pág. 10), Muslos (pág. 16)

MINI SET



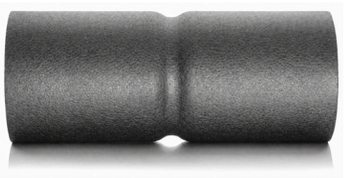
Mini rodillo, pelota de fascia y pelota doble en un set de colores a juego. Compacto para pies, antebrazos y cuello, también de viaje.
Ideal con: Nuca (pág. 8), Gemelos (pág. 20)

ESTIRADOR DE GEMELOS



Set 3 en 1 de tres cuñas combinables. Estira pantorrillas y pies estando de pie, con cuatro inclinaciones de 9° a 36°.
Ideal con: Gemelos (pág. 20)

RODILLO CARE



Con hendidura para la columna: la presión actúa de forma específica sobre los músculos de ambos lados, para un masaje de espalda suave.
Ideal con: Espalda (págs. 9 y 12)

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

MOVILIDAD

SUAVE CON LA PIEL

FÁCIL DE LIMPIAR

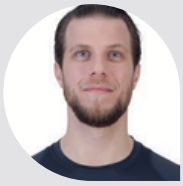
FÁCIL DE TRANSPORTAR

DURADERO

VERSÁTIL

¡MUCHAS GRACIAS!

Esperamos que los ejercicios hayan sido útiles y agradables.



Si tiene preguntas o necesita ayuda, nuestro servicio de atención al cliente le ayudará con gusto.

contact.es@allmates.com

¡Adelante!
Adiós a las tensiones.



AllMates GmbH & Co. KG
Otto-Hahn-Str. 20
61381 Friedrichsdorf
Alemania
© 2026 · Edición 2026