

## Para quién?

¿Caminas mal o con molestias en la cadera? ¿Te duele la espalda constantemente y no te atreves a hacer según qué movimiento? ¿No duermes bien porque estás en tensión constante? ¿Te sientes rígido y has perdido mucha movilidad? Si esa así, podemos ayudarte.

## Quieres aumentar tu calidad de vida y prevenir problemas asociados al sedentarismo y al envejecimiento?

Conforme envejecemos o nos movemos poco (sedentarismo), tendemos hacia un retroceso de la movilidad articular y disminución de fuerza contráctil junto a otras características que involucionan respecto a tiempos anteriores. Estos cambios a nivel articular acaban por reducir la calidad de vida de la personas ya que éstas tienen una vida diaria limitada por el dolor, son menos autónomas o sienten molestias recurrentes de forma constante. La pérdida de movilidad articular conjuntamente con la disminución de fuerza contráctil va asociada a una excesiva tensión muscular constante ya que el sistema muscular es incapaz de ser estable o fuerte en según qué rangos articulares. Debido a esto, el sistema protector del cuerpo reduce potenciales movimientos lesivos a través del incremento de la tensión muscular, dotando de más rigidez y inmovilidad a la articulación en cuestión.

Es ley y naturaleza de vida seguir ese camino, pero desde **Control Neuromuscular** proponemos evitar o prevenir esa disminución de la calidad de vida debida a la pérdida de fuerza y de movilidad articular a través del entrenamiento y aplicación de técnicas de *activación muscular*.

Aplicando técnicas de *activación muscular* podemos aumentar o hacer más estable y óptimo el movimiento articular ya que activaremos y mejoraremos el control nervioso de las articulaciones implicadas en el movimiento. Una vez hemos logrado estabilizar ese conjunto de articulaciones, con el entrenamiento muscular mediante refuerzos isométricos y dinámicos específicos incrementaremos la tolerancia y, por lo tanto, la fuerza de la musculatura, permitiéndola negociar con fuerzas con total seguridad y estabilidad. Esto conlleva un incremento de la movilidad articular y de la calidad de vida. El día a día es una negociación con fuerzas constante (subir y bajar escaleras, llevar bolsas pesadas, coger al niño en brazos, agacharme para recoger algún objeto,...). La diferencia entre que esa acción sea controlada, ágil y aparentemente fácil o no, depende de nuestro sistema muscular y como éste está controlado, entrenado y ajustado. Todo es cuestión de tener un sistema estable y tolerante al estrés mecánico al que se somete el cuerpo cada día. En **Control Neuromuscular**, a través de la aplicación de técnicas de *activación muscular* y resistencias específicas, revisaremos los niveles de control que se pueden perder conforme envejecemos o nuestra vida se hace más sedentaria e intentaremos restaurarlos de forma óptima para favorecer la recuperación de la mayor calidad de vida posible.