

## Para quién?

Notas que no impulsas igual con un pie que con el otro cuando vas en carrera? ¿Sientes que un brazo tiene más fuerza y control que el otro cuando estás nadando y no coges tanta agua? ¿Vas forzado en la posición de la bicicleta y esto te impide ir cómodo y desarrollar toda tu fuerza en piernas? Tu swing de golf no es fluido ya que sientes rigidez en la rotación de columna y pelvis? Si esto es así, podemos ayudarte.

## Quieres mejorar tu nivel deportivo y aumentar tu rendimiento?

La estabilidad articular es sinónimo de rango y control muscular. Cuando un conjunto articular carece de estabilidad, la musculatura que lo controla pierde capacidad contráctil y aumenta su tensión para reducir el rango de movimiento. En el deporte esto se traduce en una falta de movilidad y fuerza notable ya que el sistema no es capaz de reclutar tanto porcentaje de fibras para generar fuerza en la totalidad del rango articular y, por lo tanto, se pierde capacidad de aceleración, fuerza máxima, control excéntrico del movimiento y se generan posibles asimetrías que causan una disminución del rendimiento deportivo.

En **Control Neuromuscular** aplicamos técnicas de *activación muscular* para localizar ese desajuste motor que provoca esa asimetría funcional y así activar toda musculatura débil e inestable, preparando a la musculatura para generar más fuerza controlada y así controlar mejor el rango articular. Una vez reajustada esa articulación, iniciamos, con ejercicios isométricos y movimientos con resistencias específicas, un entrenamiento concreto para aumentar la tolerancia de ese conjunto articular para que éste soporte las aceleraciones, deceleraciones, impactos y movimientos de los gestos deportivos. Aumentando la capacidad contráctil, la fuerza y, sobre todo, el control de ésta, el atleta podrá generar más fuerza reactiva cuando se impulse desde el suelo en plena carrera, tendrá más rango articular para generar más acumulación de fuerza elástica en el swing de golf o, bien, tendrá un mayor control y sensibilidad en el momento de nadar con ambos brazos.

El “problema” del deportista es que es un gran compensador y tiende a seguir entrenando a pesar del desajuste ya que no es consciente y tiene un alto nivel de compensación y fuerza compensatoria. Esto hace que su entrenamiento muscular haga más fuerte el patrón que es fuerte ya que esta compensando y se haga más débil el patrón que no recibe input ya que está inhibido (falta de fuerza contráctil por déficit de control neuromuscular). Es decir, el deportista sigue entrenando y haciendo más fuertes sus músculos fuertes y debilitando sus músculos más inhibidos creando un gran desajuste que, a la larga, puede desencadenar lesiones graves, déficits notorios de fuerza bilateral o, como ya hemos comentado, una disminución objetiva del rendimiento.