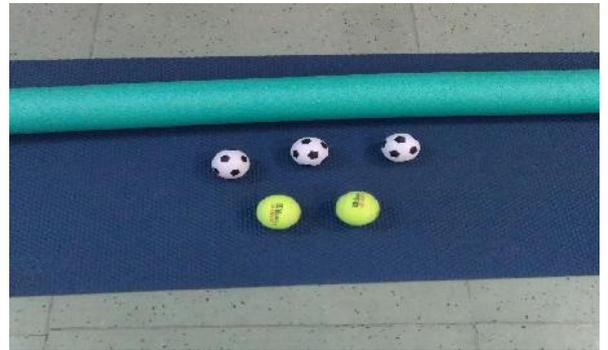


TECNICAS DE AUTOMASAJE PARA MONTAÑEROS.

Material necesario:

- Esterilla.
- Pelotas de tenis o de caucho (4-5)
- Calcetines usados largos.
- Churro de piscina o rulo (tipo foam roller).
- Toalla.
- Ropa cómoda.



Objetivos del taller:

- Relajar la musculatura tras la práctica deportiva.
- Prevenir lesiones tras la práctica deportiva.
- Ayudar a la recuperación muscular.

Práctica:

PIES

EJERCICIO 1.

- Posición de bipedestación, pies paralelos y alineados, sacro caído y relajado, espalda y brazos relajados.
- Colocar una pelota de tenis en el pie, y realizar pases longitudinales por el borde interno del pie, medio del pie y borde externo, desde los dedos hasta el talón. En aquellas zonas donde encontremos puntos dolorosos, nos paramos un poquito más (30-40 segundos mientras respiramos lentamente) para relajar las tensiones.
- Pelota de tenis debajo de la cabeza de los metatarsos. El otro pie situarlo detrás y más horizontalizado (cruzado). Flexionamos la rodilla de delante y nos dejamos caer con fuerza hacia la pelota haciendo un bombeo intenso.
- Retirar pelotas, sentir apoyos y repetir con el pie contrario.



EJERCICIO 2.

- Situamos una pelota de tenis debajo de la cabeza de los metatarsos de los dos pies, con los pies paralelos, sacro caído y relajado, espalda y brazos relajados.
- Doblamos los dedos de los pies todo lo que podamos para que toquen el suelo, relajarlos y repetir de nuevo.
- Ahora nos dejamos caer (doblado solo los tobillos, resto del cuerpo sin mover) un poquito hacia delante con los dedos doblados y mantener.
- Hacer lo mismo con los dedos relajados.
- Objetivo: estirar sóleo.
- Retirar pelota y sentir apoyo.



EJERCICIO 3.

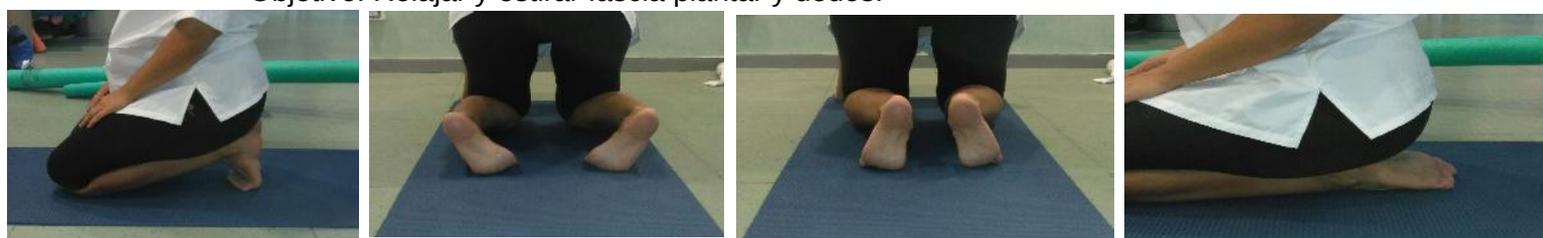


- Caminar con los dos pies encima de las pelotas de tenis recorriendo toda la planta del pie (incluido el talón). Suavemente, realizando presión en diferentes puntos a lo largo de la fascia plantar. Insistir delante del talón.

PIERNAS:

EJERCICIO 4

- Nos ponemos de rodillas en el suelo.
- Nos sentamos sobre los talones con los dedos de pies apoyados en el suelo (sobre la cara plantar de los mismos para estirar la fascia plantar). En esa posición intentar que rueden los pies de manera que apoyamos del 5º al 1º dedo y viceversa (de dentro hacia fuera) Observar que los pies estén alineados en todo momento (paralelos).
- Ahora apoyamos el dorso del pie y dedos de los pies en el suelo y me siento sobre los talones (objetivo estirar empeine). Mantemos unos 30-40 seg en esa posición.
- Vuelvo a sentarme en la posición anterior, ruedo los pies y mantengo unos segundos (ahora sin rodar los pies) y alternamos cada postura.
- Repetir 4-5 veces.
- Objetivo: Relajar y estirar fascia plantar y dedos.



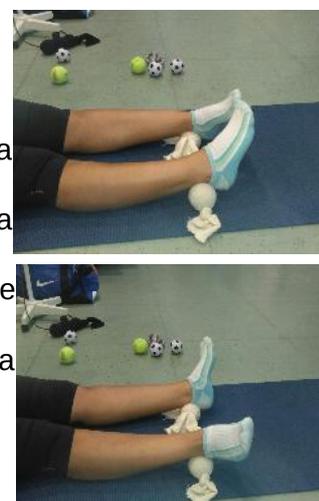
EJERCICIO 5

- Posición cuadrupedia.
- Utilizamos dos pelotas de tenis metidas en un calcetín.
- Colocamos las pelotas por debajo de la rodilla, de tal manera que la tibia queda en el surco entre las dos pelotas.
- Deslizar la pierna, realizando flexo-extensiones de cadera. De forma suave.
- Si queremos insistir más en el compartimento interno o externo, rotamos la pierna hacia dentro o hacia fuera.
- Objetivo: Relajar y drenar la musculatura del compartimento anterior de la pierna.
- Retirar pelotas, sentir apoyos y repetir con la pierna contraria.



EJERCICIO 6

- Sentados en el suelo con las piernas estiradas y espalda apoyada (ej. en la pared).
- Utilizamos dos pelotas de tenis metidas en un calcetín, 1 calcetín en cada pierna (4 pelotas).
- Colocar un calcetín horizontal debajo de cada talón, a nivel de tendón de aquiles.
 - Llevamos los pies hacia dentro y fuera (rotando las caderas) para masajear a este nivel.
 - Llevar las puntas de los pies hacia mí y seguimos masajeadando.



- Colocar un calcetín horizontal debajo de cada pierna en la unión miotendinosa de los gemelos. Realizar lo mismo.
- Colocar el calcetín horizontal en el vientre muscular de los gemelos y masajear por rotación de caderas.
- Colocar el calcetín a nivel de los isquiotibiales y realizamos los mismos pasos.
- Colocar pelotas por delante de los isquiones (apoyo levemente las nalgas) Masajear girando los pies. Las pelotas internas se encuentran a nivel del ano.
- Colocar pelotas a nivel de los isquiones horizontales. Flexionar rodillas y apoyar los pies en el suelo. Apoyamos las manos en el suelo y rodamos con todo el cuerpo hacia delante y hacia detrás.
- Colocar pelotas a nivel de los isquiones verticales. Flexionar rodillas y apoyar los pies en el suelo. Apoyamos las manos en el suelo y rodamos con todo el cuerpo hacia dentro y hacia fuera.
- Retirar pelotas y sentir apoyos.



CADERAS-SACRO-LUMBAR.

Tumbado boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo, rodillas y pies a la altura de la cadera.

EJERCICIO 7.

- Colocar una pelota de tenis en el centro del sacro, mantener un rato la posición. Si duele mucho, bajamos la pelota y la colocamos un poco más abajo.
- Ahora me rasco el sacro con la pelota, con un movimiento "sexy", llevando la pelota hacia derecha e izquierda con un movimiento de caderas y pelvis)
- Retiro pelota y siento apoyo.



EJERCICIO 8. (Masaje glúteos).

- Posición: tumbados boca arriba con las rodillas flexionadas y pies apoyados en el suelo.
- Utilizar 2 ó 3 pelotas de tenis en un calcetín.
- Colocar el calcetín en la zona glútea (ej. derecha) de forma vertical por fuera del sacro.
 - Abrir y cerrar la pierna lentamente.
 - Estirar la pierna y rodar el pie hacia dentro y fuera.
- Retirar pelotas y sentir, realizar lo mismo del lado contrario.



EJERCICIO 9

Posición: Tumbados boca arriba con las rodillas flexionadas y pies apoyados en el suelo, con caderas-rodillas y pies alineados.

- Colocar una pelota de tenis a cada lado del sacro en su parte alta (por fuera). No apoyar el sacro en el suelo.
 - Abrimos las caderas (separando las rodillas) y luego volver al centro, al eje. Sin juntar las rodillas.
 - Repetir 15-20 veces.
 - Se puede acompañar con la respiración. Inspirar y al espirar, abrir caderas lentamente.
- Bajamos las pelotas y las juntamos un poco más (por la forma triangular del sacro).
 - Abrimos las caderas (separando las rodillas) y luego volver al centro, al eje. Sin juntar las rodillas.
 - Repetir 15-20 veces.
 - Se puede acompañar con la respiración. Inspirar y al espirar, abrir caderas lentamente.
- Volvemos a subir las pelotas, pero ahora las colocamos un poco más separadas que al principio.
 - Abrimos las caderas (separando las rodillas) y luego volver al centro, al eje. Sin juntar las rodillas.
 - Repetir 15-20 veces.
 - Se puede acompañar con la respiración. Inspirar y al espirar, abrir caderas lentamente.
- Separamos ahora un poco más las pelotas de manera que el sacro apoyen en el suelo.
 - Abrimos las caderas (separando las rodillas) y luego volver al centro, al eje. Sin juntar las rodillas.
 - Repetir 15-20 veces.
 - Se puede acompañar con la respiración. Inspirar y al espirar, abrir caderas lentamente.



En todos estos ejercicios estamos relajados dejando que la pelota se “incruste” cada vez más con la inspiración.

- Retiramos pelotas y sentir apoyos.

EJERCICIO 10

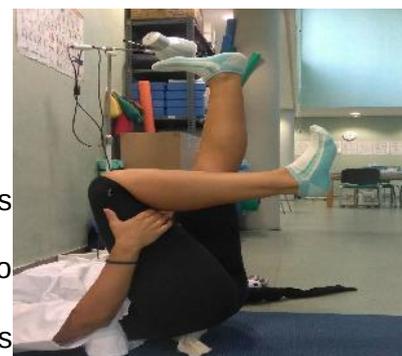
Posición: Tumbados boca arriba con las rodillas flexionadas y pies apoyados en el suelo, con caderas-rodillas y pies alineados.

- Colocar 2 pelotas de tenis en un calcetín en el centro del sacro (verticalmente). Si es doloroso, se puede colocar un churro.
- Nos dejamos caer un poquito hacia los lados, para masajear el sacro.

EJERCICIO 11

Posición: Tumbados boca arriba con las rodillas flexionadas y pies apoyados en el suelo, con caderas-rodillas y pies alineados.

- Colocar 2 pelotas de tenis en un calcetín en el centro del sacro (horizontalmente). Si es doloroso, se puede colocar un churro.
- Flexionamos la cadera y rodilla de una pierna lentamente, y nos



agarramos el muslo por debajo de la rodilla con una mano, primero una pierna y luego la otra.

- Estiramos una pierna poco a poco, llevandola a la vertical, dirigiendo el talón al techo con los dedos de los pies relajados todo lo que podamos, sintiendo el estiramiento de la musculatura posterior de la pierna.
- Flexionamos lentamente, y realizamos el estiramiento con la otra pierna.
- Repetir varias veces.

EJERCICIO 12:

- Posición tumbados boca arriba con las rodillas dobladas y pies apoyados en el suelo.
- Colocar "churro" debajo del sacro en horizontal y rodar sobre él.
- Llevar las dos rodillas al pecho lentamente y abrazarlas.
- Dejo una rodilla abrazada hacia el pecho y lentamente estiro la otra rodilla hasta que se apoye en el suelo y noto como se estiran los flexores de cadera.
- Flexiono la pierna lentamente y me la abrazo.
- Estiramos ahora la pierna contraria lentamente hasta el suelo y mantengo.
- Repetir varias veces alternativamente.
- Retirar churro y sentir apoyos.



COLUMNA-CUELLO

EJERCICIO 13.

Posición: tumbados boca arriba con las rodillas flexionadas y pies apoyados en el suelo, con caderas-rodillas y pies alineados.

- Colocamos un churro o rulo, debajo de la columna, longitudinalmente, de tal manera, que intentemos mantener los máximos puntos de apoyo. Cabeza apoyada.
- Masajear musculatura paravertebral del lado derecho y después del lado izquierdo.



EJERCICIO 14.

Posición: tumbados de lado, en decúbito lateral, con las piernas estiradas, alineados. Brazo inferior en Abd de 90° y superior apoyada en el suelo por delante.

- Colocar el churro por debajo de la axila, horizontalmente.
- Mantener en esa posición un ratito.
- Rodar con el cuerpo hacia delante y atrás, buscando puntos dolorosos. Mantener presión 1 minuto.
- Objetivo: Relajar dorsal ancho.
- Retirar churro, sentir apoyos y repetir del otro lado.



EJERCICIO 15.

Posición: tumbados boca arriba con las rodillas flexionadas y pies apoyados en el suelo, con caderas-rodillas y pies alineados.

- Colocar 2 pelotas de tenis en un calcetín, por debajo de la cabeza (a nivel occipital) de tal

forma que el apoyo sea estable. Podemos poner un chorro transversal debajo del cuello, para fijar las pelotas debajo de la zona suboccipital.

- Mantener la posición durante un ratito, dejando que las pelotas relajen la musculatura suboccipital, por presión mantenida, mientras respiramos lentamente.
- Decir “no” muy despacito (micromovimiento) varias veces.
- Decir “si” muy despacito (micromovimiento) varias veces.
- Gesticular como rompiendo la máscara de la cara.
- Quitar pelotas y sentir apoyos.

