



CONJUNTO DE LAS BOLAS DE MASAJE



BOLA BLANDA CON PINCHOS



BOLA LISA LACROSSE



BOLA DURA CON PINCHOS

Relax !

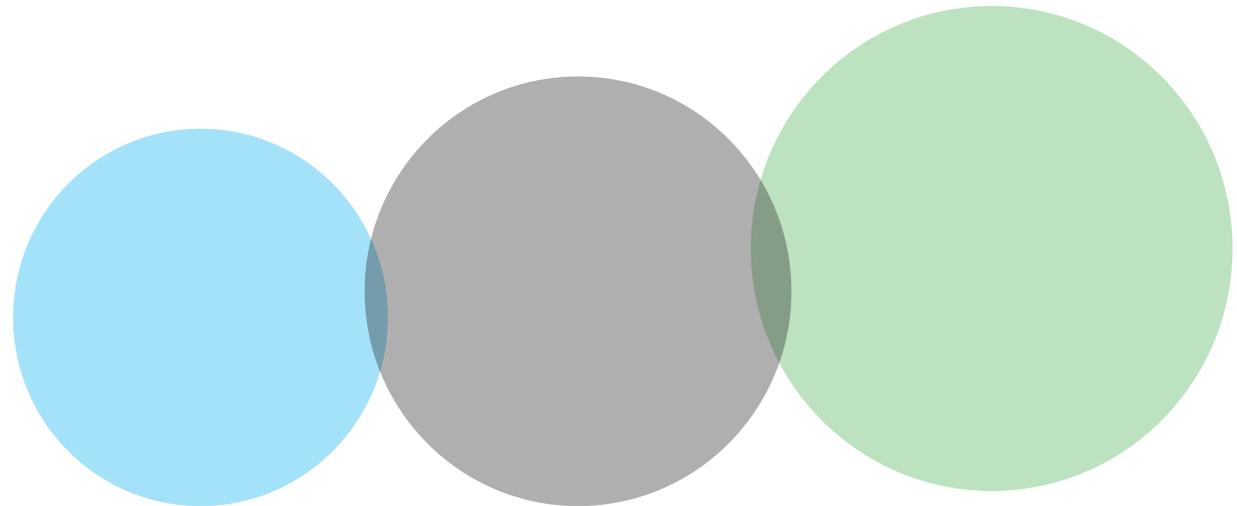
Ejercicios para aliviar los músculos, el síndrome miofascial y desatar los «puntos de activación» (ganglios y contracciones).
Ayuda a mejorar el rendimiento deportivo y alivia el dolor muscular.
EBOOK GRATIS PARA SUS CLIENTES MYAMI SOLAMENTE

ADVERTENCIA

Este libro no pretende sustituir el consejo médico de un médico con licencia.

El lector debe consultar a su médico en todos los asuntos relacionados con su salud.

Los ejercicios proporcionados en este libro son para fines informativos y no deben interpretarse como una recomendación para un tratamiento o cuidado específico. Los ejercicios no están exentos de riesgos, y este o cualquier otro programa de ejercicios puede conducir a lesiones. Estos incluyen, entre otros, el riesgo de lesiones, la agravación de una afección preexistente o el efecto nocivo del esfuerzo excesivo, como la contracción muscular, la presión arterial anormal, los desmayos y los trastornos del ritmo cardíaco. Para reducir el riesgo de lesiones, antes de comenzar este o cualquier otro programa de ejercicios, debe consultar a un profesional de la salud para obtener las instrucciones adecuadas. Las instrucciones de ejercicio y los consejos proporcionados aquí no pretenden reemplazar una consulta médica. Al igual que con cualquier programa de ejercicios, si comienza a sentirse débil, mareado o incómodo, debe detenerse inmediatamente y consultar a un médico.



PUNTOS DE ACTIVACIÓN

Podríamos traducirlos en «puntos gatillo» o «puntos de relajación». Estos son nudos dolorosos a la palpación que aparecen como fascia endurecida como nódulos. Los puntos de activación no están presentes en un músculo saludable. Múltiples puntos gatillo son parte de un síndrome llamado síndrome miofascial.

Para comprender cómo funciona el auto masaje para eliminar estos nudos y su dolor, es importante comprender primero los diferentes tipos de Puntos desencadenantes.

PUNTOS GATILLO ACTIVOS: Estos son puntos de activación que provocan dolor. Por ejemplo, un punto de activación en el trapecio (músculo superior del hombro) puede irradiar la sensación de dolor en la cabeza y causar dolores de cabeza.

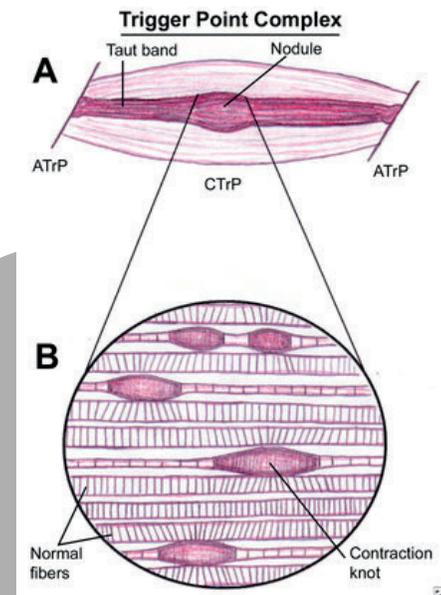
PUNTOS GATILLO LATENTES: Estos puntos desencadenantes están presentes en el músculo, pero no transmiten el dolor en otras partes. Todavía pueden limitar el rango de movimiento y activarse en cualquier momento. Parecen suaves cuando lo tocas.

PUNTOS GATILLO CENTRAL: generalmente se encuentran en el centro de un músculo. Se encuentran en las fibras musculares, y pueden estar directamente relacionadas con el dolor o latentes. Estos puntos gatillo pueden hacer que un músculo se debilite porque parte de los músculos (fibras estiradas) está atrapado en esta contracción.

Dejando solo las fibras restantes para realizar la acción que desea que este músculo realice. También puede limitar el rango de movimiento y causar rigidez en el músculo.

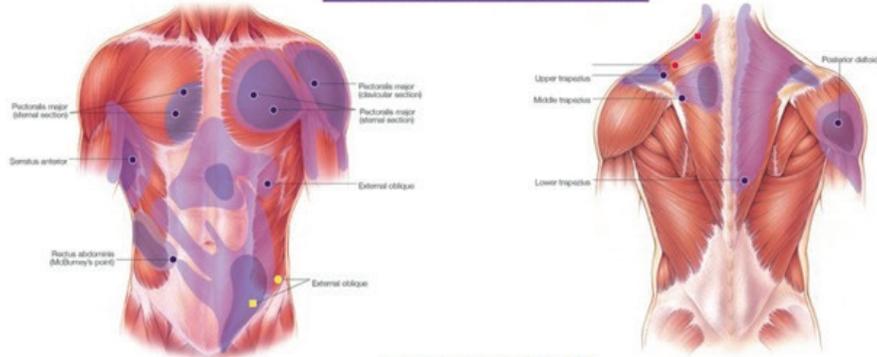
Puntos gatillo SENSIBLES: donde las fibras musculares se unen al tendón. Pueden conducir a un aumento en la rigidez de este tendón. Esto puede provocar irritación de los tendones y tendinitis.

Los puntos gatillo satelitales: estas contracciones se desarrollan en la zona de irradiación del dolor de un punto gatillo activo. Se desarrolla en respuesta al dolor que siente el punto gatillo original. Si no ves y no tratas el punto gatillo activo original, los satélites tenderán a regresar.

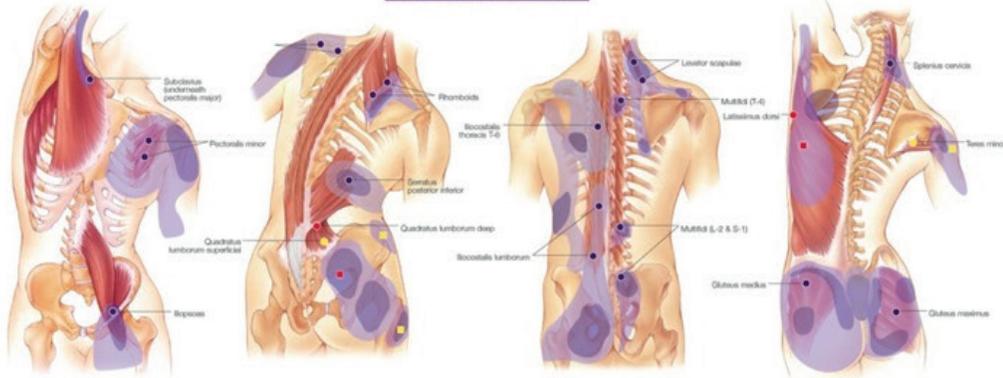


LOS PUNTOS GATILLO PRINCIPALES

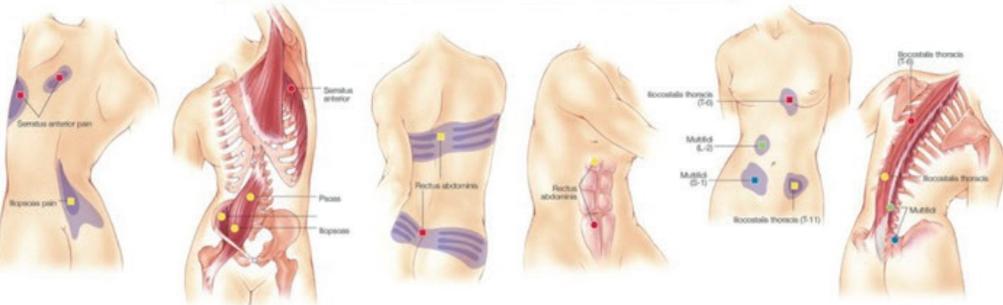
UPPER TORSO AND SHOULDER



POSTERIOR DEEP



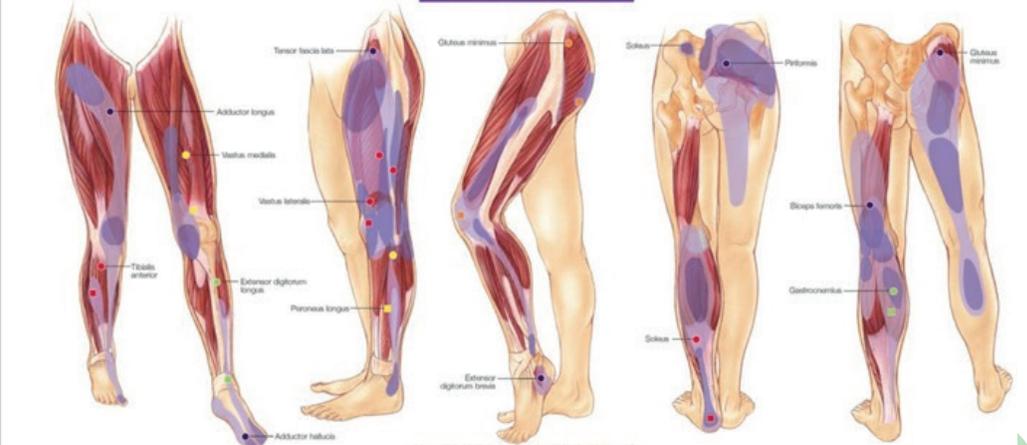
ANTERIOR-POSTERIOR PAIN REFERRAL GUIDE



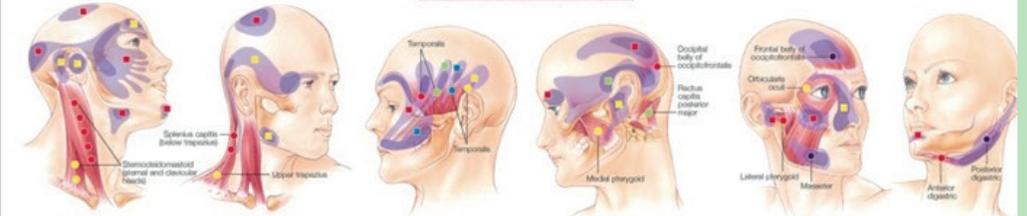
UPPER EXTREMITY



LOWER EXTREMITY



HEAD AND NECK



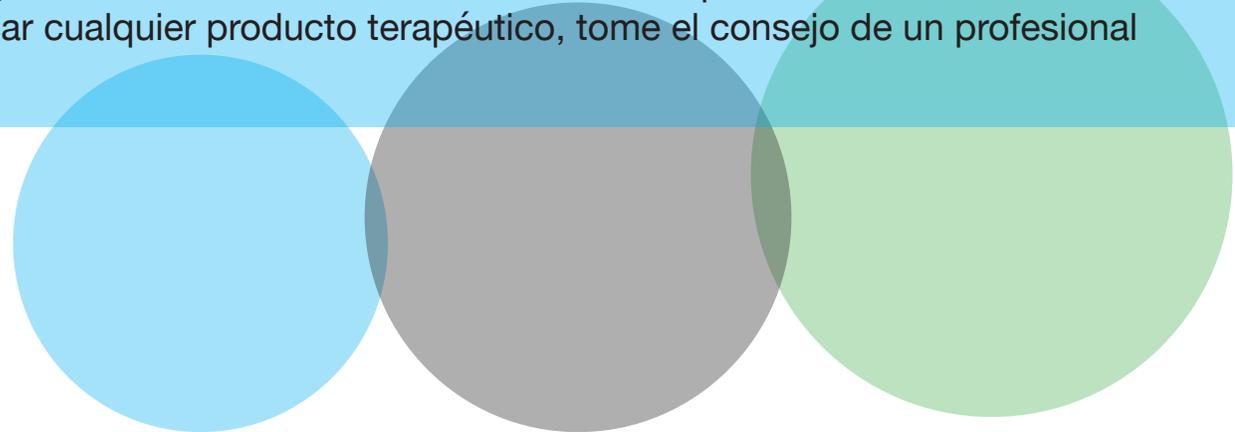
¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DE LOS PUNTOS DESENCADENANTES?

Estas son algunas de las causas de los puntos gatillo:

- Accidentes y lesiones directas,
- lesiones por inactividad
- movimientos repetitivos,
- Falta de ejercicio,
- Mala posición,
- estructura ósea anormal,
- El estrés que provoca la respiración superficial y la tensión en los hombros / cuello,
- Deficiencias en vitaminas y minerales,
- Trastornos metabólicos (insuficiencia tiroidea, diabetes, hipoglucemia, etc.)
- Estilo de vida sedentario.



El auto masaje es un acto accesible y eficaz para aliviar los músculos adoloridos y tensos. Después de un entrenamiento o simplemente para aliviar el estrés, las bolas de masaje pueden resolver sus necesidades. Con 3 bolas de diferentes formas y densidades, puede relajarse masajeando los «puntos gatillo». Se alivian sus dolores, se facilita su posición, sus movimientos y su circulación sanguínea. Por supuesto, antes de usar cualquier producto terapéutico, tome el consejo de un profesional médico, especialmente si conoce lesiones.



TÉCNICA DE LANZAMIENTO EN PUNTOS GATILLO

1. Coloque una pelota entre una superficie dura y la parte de su cuerpo

- La pared es un buen punto de partida para la mayoría de los puntos de activación porque ofrece más control y menos presión que la posición del piso.

- Piso / alfombra: la superficie dura del piso crea una base perfecta para la pelota, mientras que su peso corporal determina la presión aplicada al punto de activación. Puede ajustar el nivel de presión cambiando la posición de su cuerpo. - Un banco o una mesa de centro duro y resistente le ayudará a acceder más fácilmente a los puntos gatillo de los isquiotibiales.

- Mano / otra parte del cuerpo: la presión aplicada con la mano generalmente es insuficiente para acceder a los puntos gatillo más difíciles. Pero puede ser un buen punto de partida si tus nudos musculares son extremadamente sensibles.

2. Usa la Bola Lisa Lacrosse para explorar el área que deseas masajear. Lentamente, masajee los músculos y sienta si son suaves o tienen nudos. Use este tiempo para aumentar la circulación sanguínea en el área que está masajeadando y prepárese para un trabajo de liberación más profundo.

3. Ajuste la presión. Una vez que haya localizado un punto de activación, luego mueva la bola de su elección por micro movimientos aproximadamente 10 veces con un nivel de dolor entre 4-6 (0- sin dolor en absoluto, 10 - dolor insoportable). Si el área es demasiado sensible, intente

aplicar menos presión o utilizando el softball.

4. Sostener la pelota de forma estática en la zona durante 15-20 segundos mientras respira profundamente. Use la respiración profunda para relajar los músculos y calmar el sistema nervioso.

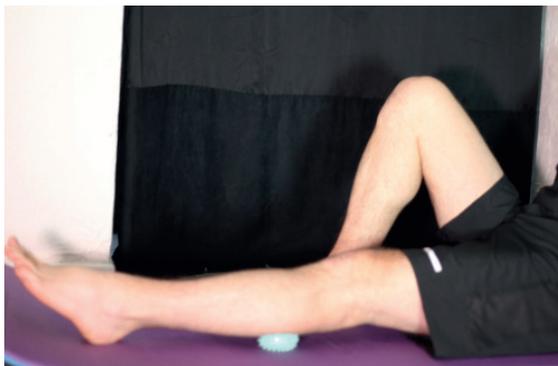
Si la colocación de la bola en el punto de activación fue correcta, debe sentir que el nudo se desvanece (o se relaja por completo) y el dolor disminuye. También puede dirigir el calor liberado por el punto gatillo a los tejidos circundantes. Si no experimenta una liberación inmediata, trate de encontrar un lugar que proporcione una presión más precisa sobre el punto de activación. Algunos puntos gatillo son más obstinados que otros y es posible que deba regresar varias veces a este lugar antes de que finalmente pueda sentir alivio.

5. Estirar los músculos que han trabajado.

6. Repita su masaje 2-3 veces al día para puntos gatillo obstinados o 2-3 veces a la semana para mantenerse saludable.

No te quedes en una parte de tu cuerpo por mucho tiempo. Si el punto de activación no se ha relajado en menos de 1 minuto, debe mudarse a otra ubicación o regresar a ella más tarde. Puede dañar los tejidos o pellizcar la piel. Será mejor para colocar la pelota de otro modo o en otro lugar en vez de insistir en la misma parte del cuerpo demasiado tiempo.

MÚSCULO DE LA PANTORRILLA/ TOBILLO



1. Comience usando el softball o la bola lisa de Lacrosse debajo de su espinilla. Coloque la pelota en el suelo y aplique presión al punto de activación.

2. Masaje la pierna sobre la bola mediante micro movimientos para aumentar la circulación sanguínea en el área e identificar la ubicación exacta del punto.

3. Continúa con tu bola favorita. Aplique presión estática al punto de disparo localizado. Aumente la presión cambiando la posición del cuerpo o moviendo el peso hacia adelante.

1. Coloque la pelota en el suelo y coloque la pantorrilla sobre ella.

2. Lentamente, rodar la bola en la línea central del tobillo. Detenga y mantenga la presión donde está el punto gatillo.

3. Girar la pierna hacia fuera (los dedos del pie se enfrentan hacia fuera) y rodar la bola fuera de la pantorrilla.

Deténgase una vez que encuentre el punto de disparo.

4. Rotación interna de la pierna (los dedos de los pies están orientados hacia la línea media del cuerpo) y rueda la pelota dentro de la pantorrilla.

Aumente la presión sobre el punto desencadenante descubierto.

5. Respire profundamente durante 20 a 30 segundos

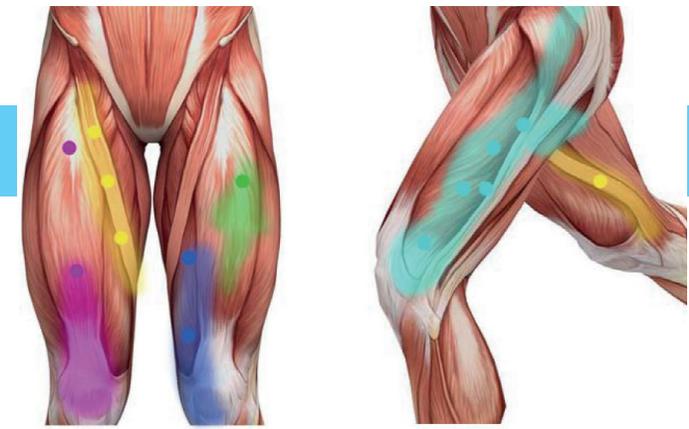
6. Continúe soltando el punto con una pantorrilla estirada usando una correa, un cinturón o una toalla de mano.

Cada uno de sus músculos o grupos musculares responden de manera diferente según el estilo o la dureza de la bola de masaje utilizada.

Elija una de las 3 bolas según sus sentimientos y su condición física.

En muchos casos, puedes usar 2 o 3 bolas diferentes para una zona.

CUADRÍCEPS



1. Sentarse en el piso y coloque la Bola lisa de Lacrosse o la bola negra dura, como lo siente, en los cuádriceps. Presione la pelota y luego apretar mientras empuja la pelota hacia adelante.
2. Aplique una presión más profunda con la bola en todos los nodos que descubra.
3. Regresa a tu estómago y coloca la pelota en el suelo debajo de los cuádriceps.
4. Lentamente deslice sobre la bola. Deténgase cuando encuentre un nudo y sostenga durante 10-30 segundos.
5. Altere la rotación externa e interna de la pierna para cubrir toda la superficie de los cuádriceps.
6. Repita en el otro lado.

*Cada uno de sus músculos o grupos musculares responden de manera diferente según el estilo o la dureza de la bola de masaje utilizada.
Elija una de las 3 bolas según sus sentimientos y su condición física.
En muchos casos, puedes usar 2 o 3 bolas diferentes para una zona.*

LOS MÚSCULOS GLÚTEOS



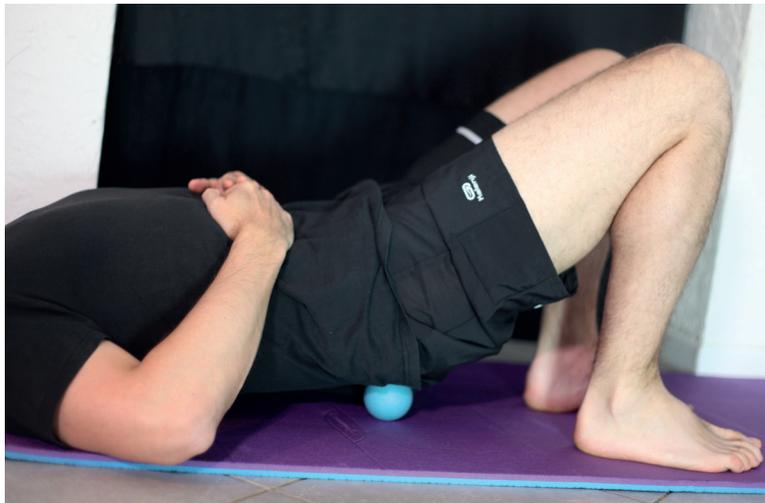
LA TÉCNICA CONTRA UNA PARED

1. Si el área es particularmente sensible, lo mejor es comenzar su ejercicio contra la pared para ejercer una ligera presión en los puntos gatillo.
2. Coloque la pelota entre la pared y el músculo glúteo e inicie los pequeños movimientos circulares
3. Puede alternar las bolas para aplicar una presión más profunda sobre los nodos descubiertos. Aplica movimientos profundos de masaje en los nudos apretados para liberarlos.

OTRA TÉCNICA DE SUELO

1. Acuéstese y coloque una bola de masaje debajo de las nalgas. La pelota debe estar cerca, pero no en el ischion (hueso).
2. Use sus brazos para ayudarse a sí mismo y haga rodar la pelota con pequeños movimientos circulares.
3. Sustituir el balón con el uno (pin negro) más duro y repetir los movimientos circulares para una penetración más profunda.

También puede doblar la pierna a 90 ° (levantar la rodilla hacia arriba). Enderezar esta pierna hacia adelante en la diagonal y bajar la pierna. Lleve la pierna de nuevo en la posición plegada.



LA ESPALDA BAJA

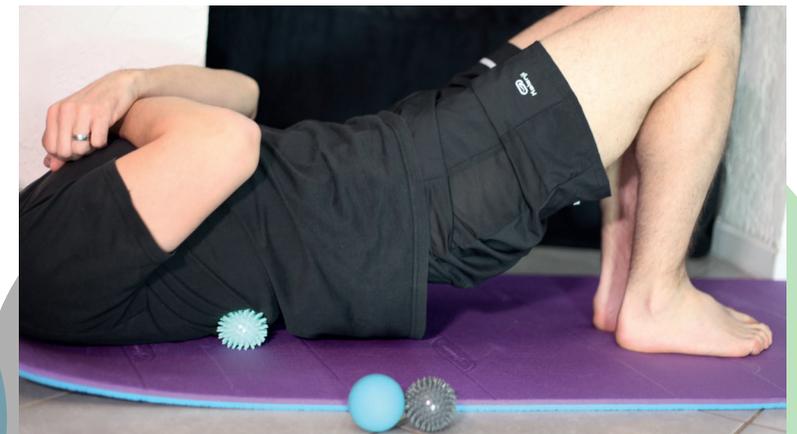
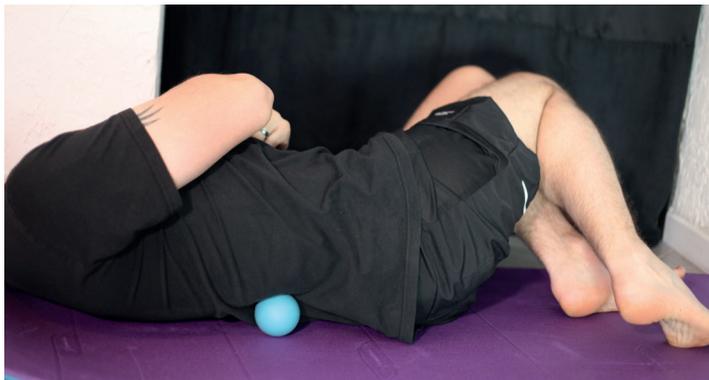


LA TÉCNICA CONTRA UNA PARED

1. Párate contra una pared, localiza tu lumbar. Los puntos gatillo es probable que estén cerca de la cadera.
2. Manténgase con un ligero ángulo contra la pared, coloque la pelota contra la pared y presione la parte inferior de la espalda. Masaje con la pelota mediante micro-movimientos.
3. Explore toda la superficie del músculo moviendo la pelota hacia la parte inferior de la columna y justo encima del hueso pélvico. Evitar apretar el balón en las partes «suaves» de la espalda baja (mover a lo largo de los huesos, pero no apriete en la cavidad abdominal).

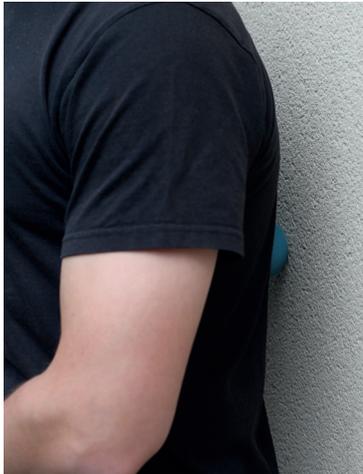
LA TÉCNICA DEL SUELO

1. Inclíne ligeramente hacia un lado y coloque una bola lisa o con pinchos, según lo desee, debajo de la parte inferior de la espalda.
2. Presione el peso de su cuerpo en la pelota. Mueva la pelota para cubrir todas las áreas del músculo. Evite apretar la bola en las partes «blandas» de la parte inferior de la espalda (mueva a lo largo de los huesos pero no apriete la cavidad abdominal).



Cada uno de sus músculos o grupos musculares responden de manera diferente según el estilo o la dureza de la bola de masaje utilizada. Elija una de las 3 bolas según sus sentimientos y su condición física. En muchos casos, puedes usar 2 o 3 bolas diferentes para una zona.

MÚSCULOS DE LA COLUMNA VERTEBRAL



TÉCNICA CONTRA UNA PARED

1. Párese contra la pared, coloque una pelota entre la pared y el centro de la columna vertebral.

2. Lentamente comienza a descender bajando las rodillas mientras presionas tu espalda contra la pared. No dejes que las rodillas se pongan delante de tus dedos.

4. Regrese lentamente a la posición de pie.

Variación: Subiendo, mover el peso corporal de una pierna y presione la pelota en el músculo a lo largo de la columna vertebral. Mueva el peso a la otra pierna y mueva la bola hacia arriba y hacia el otro lado de la columna vertebral. La bola se mueve en zigzag por la columna vertebral

5. Repita de 6 a 10 veces.

TÉCNICA DEL SUELO

1. Coloque una pelota en la base de los omóplatos simétricamente y contra la columna vertebral.

2. Presione el peso del cuerpo dentro de la bola y sienta los pinchos (si es una bola de pinchos) excavando en el tejido muscular.

3. Coloque las manos detrás de la cabeza o cruzar los brazos sobre su pecho.

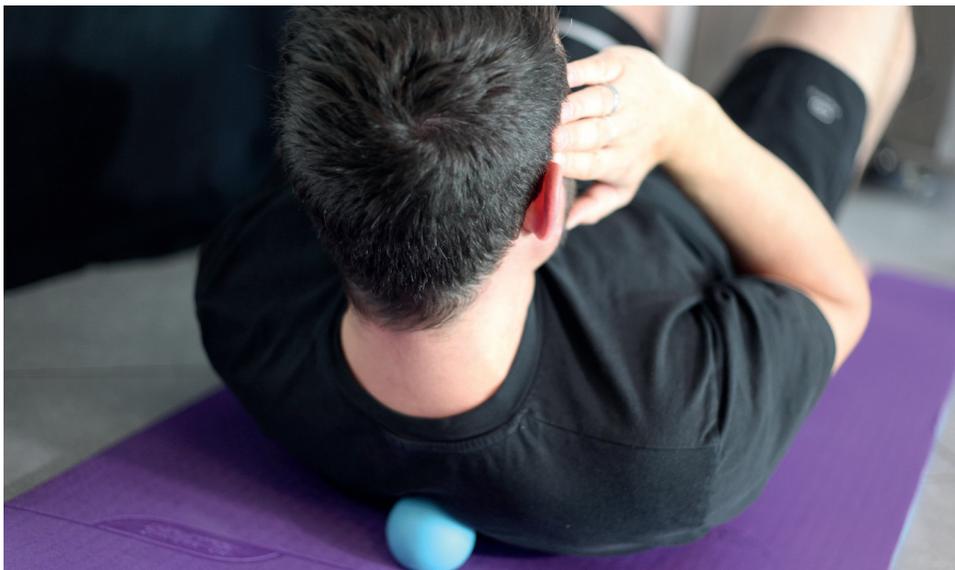
4. En la exhalación, use los músculos abdominales y presione la parte inferior de la caja torácica en el suelo. Comienza a levantar la cabeza y los hombros. Mantén la presión sobre la pelota.

5. Inhale profundamente mientras mantiene esta posición.

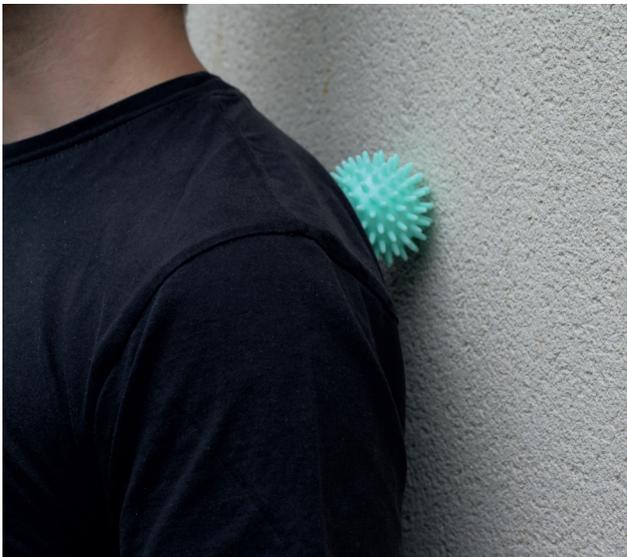
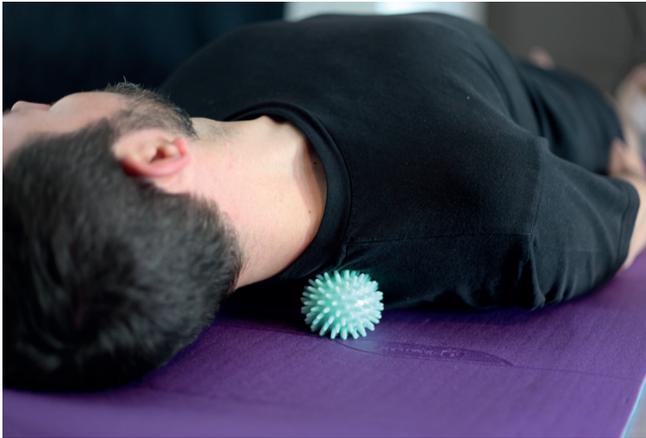
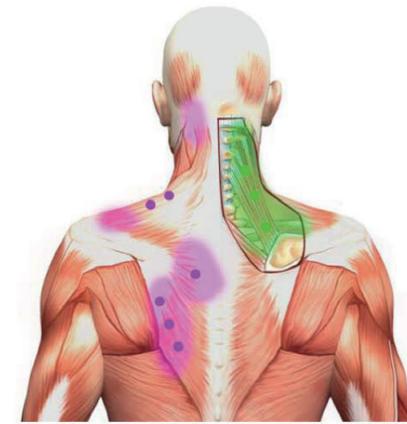
6. En el inicio de exhalación bajando lentamente.

Concéntrese en la sensación de la pelota en su espalda para aplicar una presión más profunda.

7. Repita 6-8 veces.



TRAPECIO



TÉCNICA DEL SUELO

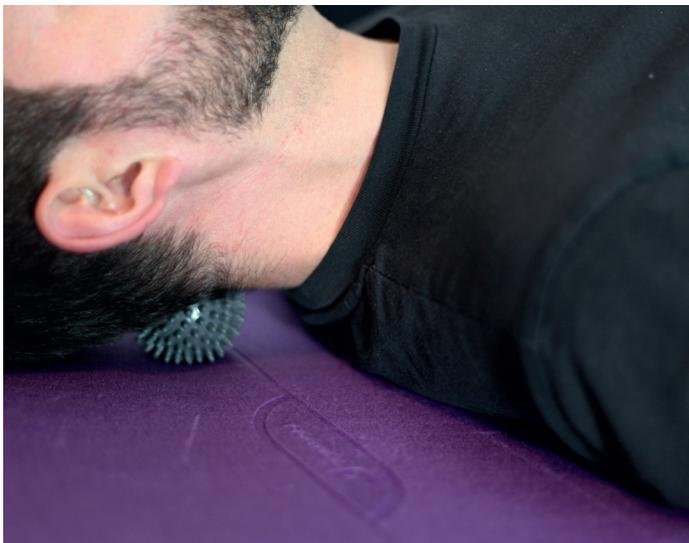
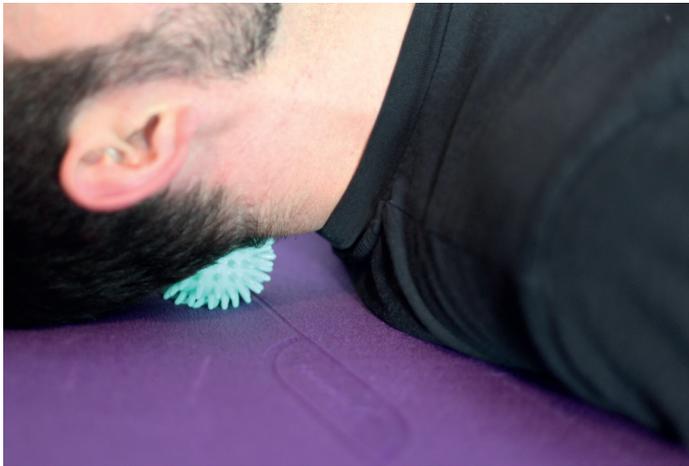
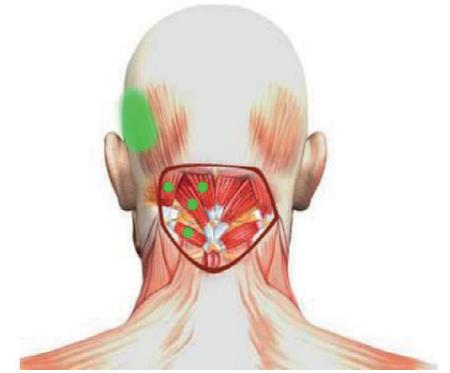
1. Coloque la pelota en el suelo debajo de la parte inferior del trapecio
2. En la exhalación, relajarse en la pelota y empujar su cuerpo al suelo como si estuviera tratando de hundirse en la arena. Respire profundamente.
3. Baje lentamente el peso del cuerpo hacia la pelota.
4. Una vez que se encuentra el punto gatillo, masajee por micro movimientos, controlando la presión por el peso del hombro. Repite de 2 a 4 veces
5. Mueva la pelota unos centímetros para encontrar otros puntos gatillo
6. Continúa moviendo la pelota sobre todo el músculo trapecio.

LA TÉCNICA CONTRA UNA PARED

1. Coloque la bola de su elección entre la pared y su músculo.
2. Mueva el peso de su cuerpo mediante micro movimientos mientras permanece recto para encontrar el punto de activación.
3. Una vez que se encuentra el punto gatillo, masajee por micro movimientos, controlando la presión por el peso del hombro contra la pared. Puedes cambiar la bola para aumentar la presión. Repite de 2 a 4 veces

Cada uno de sus músculos o grupos musculares responden de manera diferente según el estilo o la dureza de la bola de masaje utilizada. Elija una de las 3 bolas según sus sentimientos y su condición física. En muchos casos, puedes usar 2 o 3 bolas diferentes para una zona.

CABEZA Y CUELLO



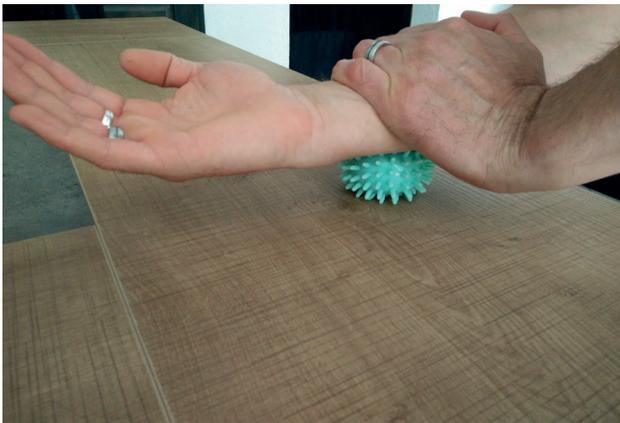
1. Coloque la pelota en el suelo debajo de la base del cráneo. Use sus manos para controlar la colocación de la bola para evitar que se salga de la cabeza.
2. Masaje suavemente.
3. Pare si un área es sensible y respire durante 10-20 segundos.
4. Modificación 1: Coloque un bloque de yoga en el hueco del cuello
5. Cambiar 2: si esta área es demasiado sensible y no puedes tolerar las bolas debajo de la base del cráneo, coloca una toalla pequeña sobre la bola para aliviar la presión.

*Cada uno de sus músculos o grupos musculares responden de manera diferente según el estilo o la dureza de la bola de masaje utilizada.
Elija una de las 3 bolas según sus sentimientos y su condición física.
En muchos casos, puedes usar 2 o 3 bolas diferentes para una zona.*

ANTEBRAZO



1. Párese cerca de una pared. Coloque una bola de pinchos entre la pared y la parte peluda del antebrazo. El codo está flexionado.
2. Aplique presión mientras rueda la pelota.
3. Puede usar la otra mano para presionar el antebrazo y ayudar a deslizar lentamente el brazo sobre la pelota. Pulse el peso de su cuerpo sobre el balón.
7. Masajee por micro movimientos la pelota en lugares dolorosos por 10 a 30 segundos.
8. Repita en el otro lado.
9. El mismo ejercicio se puede realizar inclinándose sobre una mesa y presionando el peso del cuerpo sobre la pelota.



*Cada uno de sus músculos o grupos musculares responden de manera diferente según el estilo o la dureza de la bola de masaje utilizada.
Elija una de las 3 bolas según sus sentimientos y su condición física.
En muchos casos, puedes usar 2 o 3 bolas diferentes para una zona.*

MANO

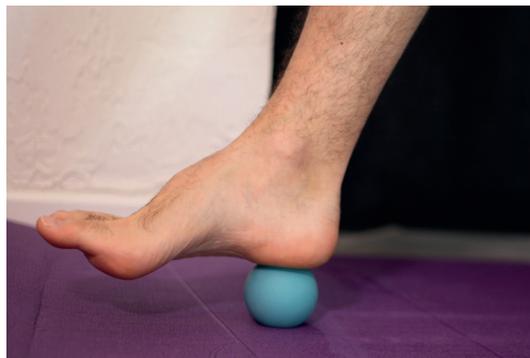
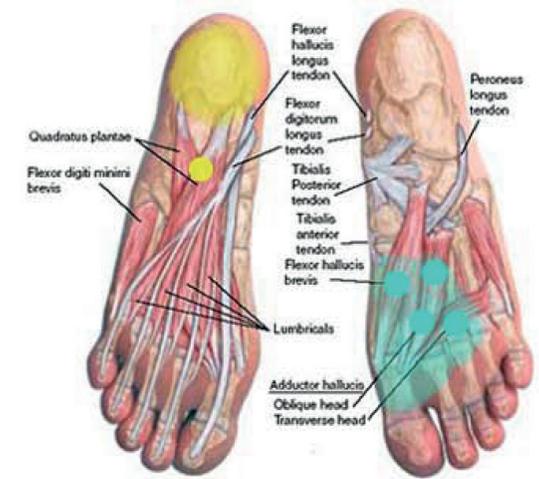


1. Sostenga la bola con pasadores flexibles en su mano y presiónela fuertemente. Suelte y repita de 5 a 10 veces.
2. Coloque la pelota sobre una mesa y presionar la palma. Use la segunda mano para aplicar más presión a la pelota.
3. Masajea la palma sobre la bola con movimientos circulares.



*Cada uno de sus músculos o grupos musculares responden de manera diferente según el estilo o la dureza de la bola de masaje utilizada.
Elija una de las 3 bolas según sus sentimientos y su condición física.
En muchos casos, puedes usar 2 o 3 bolas diferentes para una zona.*

PIES



1. Párese cerca de una pared o superficie que lo ayudará a mantener el equilibrio.
2. Coloque la bola, debajo de la parte acolchada de la suela entre los dedos y el arco, y comience a aplicar presión gradualmente. Comience usando la pelota de softball y progrese gradualmente hacia una pelota más dura cuando esté listo para ejercer más presión.
3. Comience aplicando una presión de bombeo sobre la pelota.
4. Aplique tanta presión como pueda manejar cómodamente y rueda algunas pulgadas sobre la bola. Cuando llegue a un punto doloroso (punto de activación), deténgase y respire profundamente unas pocas veces hasta que el dolor disminuya.
5. Aplique más presión cuando el músculo se vuelve más flexible y más relajado.
6. Mueva la pelota debajo del arco de su pie y siempre aplique esta presión de bombeo. Deslice el pie hacia adelante y hacia atrás y hacia los lados. Deténgase en lugares delicados y espere 10-20 segundos.
7. Mueva la pelota por debajo del talón y bombee el talón dentro de la pelota. Continúa con el movimiento de rodadura y finalmente con la presión estática.
8. Continúa el movimiento por al menos 3 minutos en cada pie,
9. Repita en el otro lado.
10. Repita todos los días o incluso varias veces al día.

Cada uno de sus músculos o grupos musculares responden de manera diferente según el estilo o la dureza de la bola de masaje utilizada. Elija una de las 3 bolas según sus sentimientos y su condición física. En muchos casos, puedes usar 2 o 3 bolas diferentes para una zona.



El auto masaje es una técnica simple y económica para cuidarse. Al explorar tus músculos, serás más consciente de tu cuerpo e incluso cambiará tu forma de pensar, la forma en que te mantienes e incluso respiras. Siéntase libre para cuidar de sí mismo varias veces al día, las bolas te seguirán donde quiera que vaya. Aprende a relajarte durante tu día o después de un día ocupado... ¡RELAJATE!

Los ejercicios de este libro electrónico son solo sugerencias, no dude en explorar todas las posibilidades de las bolas de masaje. Cuanto más se use, más sabrá cómo controlarlos e identificar sus puntos gatillo.

Sinceramente,
Myriam
Fundador MYAMI

contact@myami.fr

