

ENTRENAMIENTO CON MATERIAL (MANGUITO ROTADOR)

Una vez más os proponemos una entrega dedicada al entrenamiento con material auxiliar centrada en el trabajo específico de una zona del cuerpo utilizando una banda elástica.

En este caso dirigiremos el entrenamiento a fortalecer una zona del cuerpo conocida como “manguito de los rotadores” término anatómico dado al conjunto de músculos y tendones que colaboran en la estabilidad a la articulación del hombro. Estos músculos son el supraespinoso, infraespinoso, redondo menor y subescapular.

Aunque nuestras propuestas están planteadas para personas que no sufran ninguna lesión en esta zona, es muy corriente encontrarnos con individuos que pueden tener afectado el tendón del músculo supraespinoso. “Tendinitis del manguito de los rotadores”. Estas personas lógicamente deberán seguir las indicaciones pautadas por el profesional que les atienda en su proceso rehabilitador.

Sin embargo los ejercicios aquí planteados, pueden suponer un buen trabajo de prevención, de cara a no sufrir este tipo de lesiones.

Para que todos estos ejercicios resulten beneficiosos, es imprescindible respetar una buena higiene postural durante su realización, no exagerando ni forzando en exceso los grados de rotación, no elevando los hombros, manteniendo la curvatura natural de la espalda, una correcta colocación de la cabeza y una activación muscular en la zona abdominal coordinada con la respiración.

Como siempre, os sugerimos que tengáis en cuenta la densidad y el tipo de material con el que están fabricadas ya que esto influye directamente en la intensidad del ejercicio, así como la distancia a la que os coloquéis para determinar el esfuerzo muscular requerido.

Sin os surgen dudas sobre la conveniencia o no de realizar determinado ejercicio es preferible situarse en un plano conservador y sustituir este por otro que dominemos mejor o simplemente no ejecutarlo.

Una vez más queremos recordaros que hoy en día, existe cada vez más evidencia que constata que la práctica de actividad física de manera saludable, aconsejados por un profesional y en la dosis necesaria en función de nuestra situación particular, reporta innumerables beneficios sobre nuestra salud, por ello desde aquí, os seguimos animando a practicarla.

Podéis remitir vuestras sugerencias y comentarios a través del el “Buzón del Ciudadano” en la página web del Ayuntamiento.

Igualmente para aclarar dudas, estamos a vuestra disposición en la dirección de correo. tiempodedeporte@móstoles.es.