

Índice

INTRODUCCIÓN	1	a) La desensibilización	26
Cuáles son las diferencias y errores que se suelen cometer con los ejercicios clásicos	3	b) Cambios de densidad en la sustancia fundamental.	27
La relación de las vías anatómicas o cadenas musculares con los cuadrantes fasciales	9	2. Estirar	27
La línea posterior superficial (LPS)	9	¿Como deben ser los estiramientos?	27
Línea frontal superficial (LFS)	12	a) ¿Estáticos o dinámicos?	27
Línea Lateral (LL)	13	b) ¿Estiramiento simétricos o unilaterales?	28
La línea espiral LE	14	c) ¿Que es eso de la rigidez y tensión?	28
Línea frontal profunda LCFP o línea central	18	3. Propiocepción	29
Líneas Adicionales	18	Respuesta de los estímulos según la tensión del tejido	29
La línea superior (LS)	19	1. En un tejido bajo tensión	29
La línea inferior (LI)	21	2. En un tejido con una tensión deficiente	29
El tratamiento de los cuadrantes fasciales a través del movimiento	23	La progresión será la siguiente	30
El tratamiento de las fascias	23	4. Resistencia	30
¿Por qué tratar y entrenar las fascias?	23	La progresión	31
Beneficios del entrenamiento fascial	23	a) Intensidad	31
Cuál es el mejor tratamiento?	24	b) Duración	31
¿Que convierte un tratamiento en el mejor?	24	c) Velocidad	31
Tendremos que tener en cuenta	24	5. Fuerza	31
1. Los efectos inmediatos o a corto plazo	24	La progresión	32
2. Los efectos a largo plazo	24	a) Intensidad	32
El mejor tratamiento es	26	i). Tensión de inicio	32
El ejercicio fascial	26	ii). Posición de inicio	32
Los 5 pilares del ejercicio fascial	26	b) Repeticiones	32
1. Liberar tejido	26	Las tres situaciones de trabajo predeterminadas	33
Los efectos que buscamos son	26	c) Velocidad	33
		Tenemos tres supuestos a respetar	33
		La implementación de los ejercicios terapéuticos	34
		El orden a seguir en el auto tratamiento y ejercicios	34
		Trabajo con Foam Roller y Ball	34
		1. Los Objetivos	34

2. Los parámetros de tratamiento para el tejido conectivo	34
3. Los parámetros de tratamiento para el tejido muscular	34
4. Los parámetros de tratamiento a nivel articular	35
El Foam Roller	35
Descripción	35
Utilidad	35
Su función principal	35
Modos de uso	35
a) Longitudinal	35
b) Transversal	35
c) Fijo	35
El Ball	36
Descripción	36
Utilidad	36
Su función principal	36
Modos de uso	36
a) Fijo	36
b) Arrastre	36
c) Transversal	37
d) Tornado	37
La compresión miofascial con flossband	38
Descripción	38
Utilidad	38
Así lo podemos aplicar	38
Tenemos 4 intensidades de aplicación	38
Aplicación	38
a) Analgesia	39
b) Compactador	39
c) Lubricación	39
d) Remodelación	39
e) Drenaje	39
f) Hipertrofia	39
g) Estabilidad	40
Modos de aplicación	40
a) Tiempo de aplicación	40
b) Recuperación	40
c) Repeticiones	40
d) Cuando usar el flossband	40

e) Frecuencia	41
i). Intensidades bajas	41
ii). Intensidades altas	41

La descompresión miofascial con ventosas

Descripción	41
Tres posibilidades de aplicación	41
El Movilizing	42
Tenemos tres intensidades	42
Colocación	42
La técnica de aplicación	42
Los efectos terapéuticos	43
Con una sola ventosa conseguimos	43
Trabajo con resistencia	43
Gomas tipo tubulares	43
La resistencia	43
Tensión cero de inicio	43
Tensión neutra.	43
Tensión previa	43
Tensión variable	43
Formas de fijación	43
Con un lazo a un pilar	43
Con un mosquetón en una cincha	43
Secuencia de trabajo	43

El Richelli's Fascial Reset System

El tratamiento de los Cuadrantes Fasciales	49
--	----

Cuadrantes del Cráneo y Cuello

Cuadrantes del cráneo (Nº1)

A tener en cuenta	49
Implicaciones	49
Foam Roller	49
Haremos especial incidencia en	49
Calentamiento	50
Tratamiento	50
Estiramientos	51
Propiocepción	52
Resistencia	52
Fuerza	53

Cuadrantes del Cuello (N.º 2) 53

A tener en cuenta	53
Implicaciones	53
Foam Roller	53
Haremos especial incidencia en	53
Calentamiento	53
Tratamiento	54
Estiramientos	54
Propiocepción	54
Resistencia	55
Fuerza	55

Cuadrante del Cuello Posterior (N.º 3) 56

A tener en cuenta	56
Implicaciones	56
Foam Roller	56
Haremos especial incidencia en	56
Calentamiento	56
Tratamiento	57
Estiramientos	58
Propiocepción	58
Resistencia	58
Fuerza	58

Cuadrantes Anteriores del Tronco 59

Cuadrante Torácico Anterior Superior (N.º 4) 59

A tener en cuenta	60
Implicaciones	60
Foam Roller	60
Haremos especial incidencia en	60
Calentamiento	60
Tratamiento	60
Estiramientos	61
Propiocepción	62
Resistencia	63
Fuerza	64

Cuadrante Torácico Medio Anterior (N.º 5) 65

A tener en cuenta	65
Implicaciones	65

Foam Roller	65
Haremos especial incidencia en	65
Calentamiento	65
Tratamiento	66
Estiramientos	66
Propiocepción	67
Resistencia	68
Fuerza	69

Cuadrante Torácico Inferior Anterior (N.º 6) 69

A tener en cuenta	69
Implicaciones	69
Foam Roller	69
Haremos especial incidencia en	69
Calentamiento	70
Tratamiento	70
Estiramientos	71
Propiocepción	71
Resistencia	72
Fuerza	72

Cuadrante de los Rectos abdominales (N.º 7) 73

A tener en cuenta	73
Implicaciones	73
Foam Roller	73
Haremos especial incidencia en	73
Calentamiento	73
Tratamiento	74
Estiramientos	74
Propiocepción	75
Resistencia	75
Fuerza	76

Cuadrantes Posteriores del tronco 76

Cuadrante Torácico Superior Posterior (N.º 8) 76

A tener en cuenta	76
Implicaciones	76
Foam Roller	76
Haremos especial incidencia en	77
Calentamiento	77

Tratamiento	77
Estiramientos	80
Propiocepción	81
Resistencia	82
Fuerza	83

Cuadrante Torácico Inferior Posterior (N.º 9)

A tener en cuenta	84
Implicaciones	84
Foam Roller	84
Haremos especial incidencia en	84
Calentamiento	84
Tratamiento	84
Estiramientos	88
Propiocepción	89
Resistencia	89
Fuerza	90

Cuadrante Torácico Central Posterior (N.º 10)

A tener en cuenta	90
Implicaciones	91
Foam Roller	91
Haremos especial incidencia en	91
Calentamiento	91
Tratamiento	92
Estiramientos	92
Propiocepción	93
Resistencia	93
Fuerza	93

Los cuadrantes de los MMII

El Cuadrante del Muslo (N.º 11 A,B,C y D)

A tener en cuenta	94
Implicaciones	94
Foam Roller	94
Haremos especial incidencia en	94
Calentamiento	94
Tratamiento	95
Estiramientos	99
Propiocepción	102
Resistencia	104
Fuerza	106

Cuadrante de la rodilla (N.º 12)

Incidencia	108
Foam Roller	109
Haremos especial incidencia en	109
Calentamiento	109
Tratamiento	110
Estiramientos	112
Propiocepción	113
Resistencia	113
Fuerza	114

El Cuadrante de la Pierna (N.º 13 A,B,C, y D)

A tener en cuenta	115
Implicaciones	115
Foam Roller	115
Haremos especial incidencia en	115
Calentamiento	115
Tratamiento	115
Estiramientos	119
Propiocepción	121
Resistencia	122
Fuerza	123

Cuadrante del Tobillo (N.º 14)

A tener en cuenta	124
Implicaciones	125
Foam Roller	125
Haremos especial incidencia en	125
Calentamiento	125
Tratamiento	125
Estiramientos	125
Propiocepción	126
Resistencia	126
Fuerza	127

Cuadrante del Pie (N.º 15)

A tener en cuenta	128
Implicaciones	128
Foam Roller	128
Haremos especial incidencia en	128
Calentamiento	128
Tratamiento	128

Propiocepción	131
Resistencia	133
Fuerza	134

Cuadrantes del MMSS 135

Cuadrante del Deltoides (N.º 16) 135

A tener en cuenta	135
Implicaciones	135
Foam Roller	135
Haremos especial incidencia en	135
Calentamiento	135
Tratamiento	135
Estiramientos	141
Propiocepción	141
Resistencia	143
Fuerza	143

Cuadrante del Brazo (N.º 17 A,B,C, y D) 146

A tener en cuenta	146
Implicaciones	146
Foam Roller	146
Haremos especial incidencia en	146
Calentamiento	146
Tratamiento	146
Estiramientos	151
Propiocepción	153
Resistencia	153
Fuerza	153

Cuadrante del codo (N.º 18) 154

A tener en cuenta	154
Implicaciones	154
Foam Roller	154
Haremos especial incidencia en	154
Calentamiento	155
Tratamiento	155
Estiramientos	157
Propiocepción	158
Resistencia	159
Fuerza	159

Cuadrante del Antebrazo (N.º 19 A, B, C y D) 160

A tener en cuenta	160
-------------------	-----

Implicaciones	160
Foam Roller	160
Haremos especial incidencia en	160
Calentamiento	160
Tratamiento	161
Estiramientos	162
Propiocepción	164
Resistencia	164
Fuerza	165

Cuadrante de la muñeca (N.º 20) 166

A tener en cuenta	166
Implicaciones	166
Foam Roller	166
Haremos especial incidencia en	166
Calentamiento	167
Tratamiento	167
Estiramientos	168
Propiocepción	169
Resistencia	169
Fuerza	170

Cuadrante de la Mano (N.º 21) 170

A tener en cuenta	171
Implicaciones	171
Foam Roller	171
Haremos especial incidencia en	171
Calentamiento	171
Tratamiento	171
Estiramientos	173
Propiocepción	173
Fuerza	174

La prevalencia de puntos específicos en las patologías más comunes ... 177

Clasificación por patologías	177
Lumbalgias	178
Cervicalgias	180
Patología de hombro	181
Conclusiones	171

Páginas de interés 182

Bibliografía 183