



# Empezar a moverse

Miquel Torras  
[WWW.HOMOMOBILIS.NET](http://WWW.HOMOMOBILIS.NET)



# EMPEZAR A MOVEVERSE



**Miquel Torras**

Soy Miquel Torras, entrenador personal con más de 20 años de experiencia ayudando a personas como tú a moverse mejor y sentirse bien en su cuerpo.

Y digo personas como tú, porque a la que tengas articulaciones (100% que sí) y sientas que algo en ellas no acaba de funcionar, estás coincidiendo con un elevadísimo porcentaje de la población.

Mi especialidad es la movilidad articular, esa capacidad que nos permite movernos libremente y sin molestias en nuestro día a día, vayas al gimnasio o no.

## ÍNDICE

- 1. Qué es la movilidad articular**
- 2. Para qué sirve**
- 3. Quién la necesita**
- 4. Vida sedentaria**
- 5. Por qué me siento rígido**
- 6. Por qué me duele**
- 7. Qué puedo hacer**
- 8. Cómo realizar los ejercicios**
- 9. Los ejercicios**



## Qué es la movilidad articular

La movilidad articular es la capacidad de nuestras articulaciones de **moverse ampliamente, de forma controlada y ser estables** (fuertes) por allí por donde pasan.

## Para qué sirve

La movilidad articular sirve para vivir.

Lo he resumido a tope, pero es que es así.

La vida es movimiento. Sin movimiento no hay vida.

Desde agacharte para ponerte los zapatos, bajar escaleras, llegar a esa lata en el armario alto de la cocina, levantar la pierna para subirte a la moto, no caerte cuando tropiezas... hasta llegar sin que nada cruja a esa pelota imposible en el pádel, menearte en tus clases de salsa, o practicar lo que te guste con menos riesgo de lesión y más eficiencia técnica



## **Quién la necesita**

Como te decía antes: si tienes articulaciones tienes muchas papeletas para que necesites mejorarla

Porque tanto si practicas cualquier deporte o actividad física como si no, tus articulaciones tienen las mismas posibilidades y necesitan recibir ciertos estímulos para funcionar como se supone que deberían hacerlo.

Y esto es: responder bien a lo que les pides sin dolor, sin rigideces y de forma natural.



## **Vida sedentaria**

Nuestras articulaciones evolucionaron en un contexto en que moverse era obligado para sobrevivir.

Obtener comida y agua, conseguir cobijo y luchar o huir.

Ahora, todo eso lo tenemos asegurado desde el sofá de casa.

Además, los trabajos son cada vez más sedentarios y nos hacen permanecer horas sentados (habitualmente frente a una pantalla), de pie... vamos: en las mismas posiciones y con movimientos cortos y repetitivos.

¿Nos ponemos a comparar los estímulos que recibían nuestras articulaciones en el contexto antiguo y en el de ahora?

Creo que no es necesario.

Pero nuestro organismo sigue esperando los mismos estímulos, ya que son miles de años frente a tan solo un par de siglos haciendo cosas diferentes.



## **Por qué siento rigidez**

Vamos a desmitificar algo: no es por no estirar.

Es por no moverte.

Y ahora te lo cuento muy resumido.

Cuando usamos las articulaciones para tan poca cosa como es el caso (sobre todo estar sentados) siempre usamos los mismos músculos de las mismas formas. Así que tienes un montón de posibilidades sin usar a penas.

Nuestro organismo tiene una máxima: lo que no se usa se pierde. Lo que se usa se hace fuerte.

En este caso concreto serías muy fuerte en la posición de sentado y en comparación te haces débil en otras posiciones.

Pero articulación a articulación y músculo a músculo pasa lo mismo: partes muy fuertes y otras muy débiles.

Las partes débiles son inestables y el cuerpo crea rigideces para que no pases por allí.

Eso lo programa tu sistema nervioso que solo pretende que sobrevivas.



## Por qué me duele

Es el siguiente paso.

A medida que nuestras articulaciones se descompensan (zonas muy fuertes Vs. zonas débiles) el sistema nervioso, que es el que manda, quiere evitar a toda costa que pases por esas zonas “por si acaso” te haces daño (ya que él las considera peligrosas) y su forma de avisarte es con señales en forma de dolor.

Imagina que cada vez que te comes algo que no es sano alguien te pegase un bofetón. Dejarías de comer eso para no recibir el bofetón.

Y es por eso, que, quizás te han hecho pruebas de imagen por tus dolores de rodilla, espalda, hombro... y te dicen que no se ve nada.

Y es que realmente, no hay nada que ver, porque las señales que te transmite tu sistema nervioso no saldrán en una prueba de imagen.

Quizás empieces a ver la relación entre las horas de tu mano sobre el ratón y el dolor de hombro, no mover tus rodillas más allá de los 90° y el dolor que sientes, estar muchas horas sentado y tu dolor lumbar...



## **Qué puedo hacer**

Pues tenemos que convencer al sistema nervioso que nos deje pasar por esas zonas sin emitir señales de dolor.

Eso lo conseguiremos si somos capaces de hacerle ver que esa zona es móvil y estable en todo su recorrido y que no hay peligro alguno.

La movilidad articular viene a resolver este problema.

Y ahora podrás practicar algunos ejercicios para estimular diferentes partes de tu cuerpo que suelen estar bastante rígidas, descompensadas o débiles en muchísimos casos.

Puede que algún ejercicio te resulte muy fácil de ejecutar o que otro apenas puedas realizar recorrido.

Tómalo solo como una muestra de que zonas necesitan más trabajo.

Por supuesto es algo general.

Para un trabajo específico para cada uno es necesario hacer una serie de test para comprobar cómo nos movemos y cuáles son las mayores limitaciones (descompensaciones) que sufrimos.

Este servicio puedes encontrarlo en las newsletters de Homomobilis.



## **Cómo realizar los ejercicios**

Aunque no lo parezca, son ejercicios de fuerza, pero es que, además, vas a intentar hacer fuerza en un punto en el que apenas tienes capacidad para ejercerla.

Ya te he dicho que son posiciones débiles.

No es necesario realizarlos todos el mismo día.

Puedes practicar cada parte un día y alternarlas.

También puedes hacerlas todas y dejar un par de días de descanso.

No te frustres. Se trata de trabajar sin hacer trampas, sin dar golpes, sin coger impulso.

Lleva el movimiento hasta donde puedas y aguanta un par de segundos al final del recorrido.

Regresa a la posición inicial con control.

Realizar entre 2 y 4 series de unas 10 a 15 repeticiones.

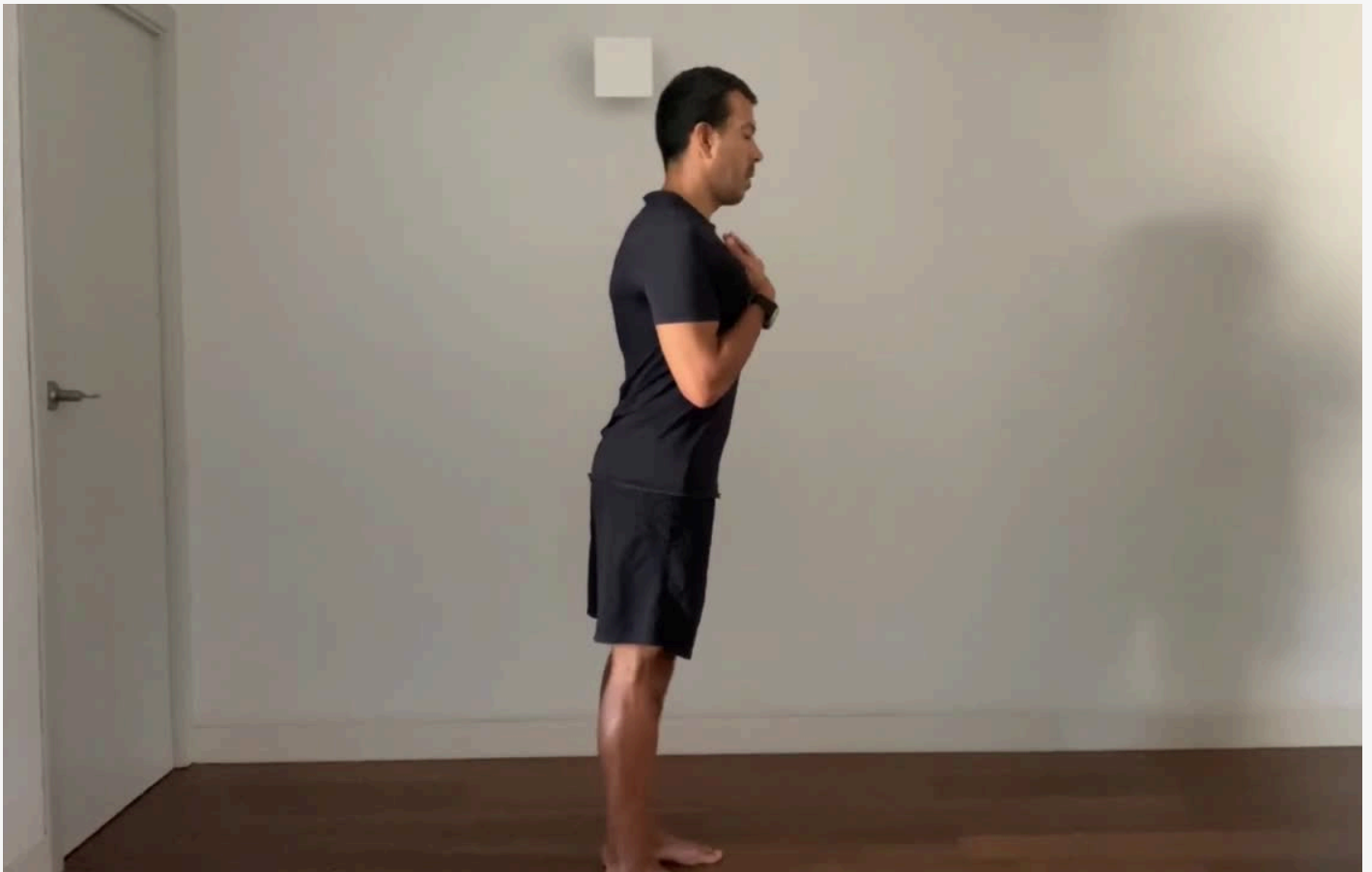
Descansa entre series al menos 1 minuto.

Aunque no sientas que te cansas, localmente (los músculos que intervienen) si lo hacen y necesitan recuperarse para trabajar bien la siguiente serie.



## Los ejercicios

Tienes 3 apartados: columna, caderas y cintura escapular



**COLUMNA**



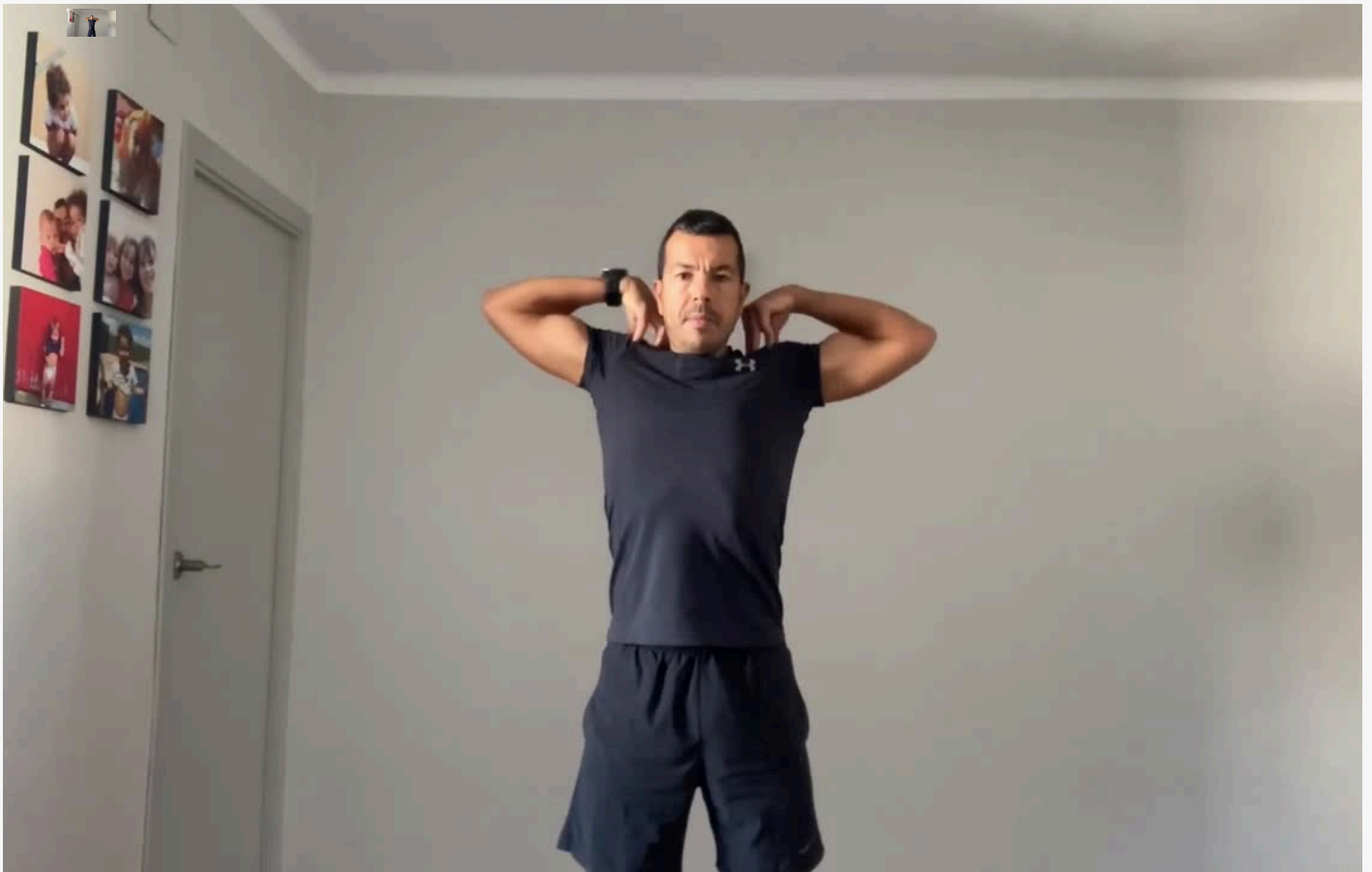
## Los ejercicios



**CADERA**



## Los ejercicios



**ESCÁPULAS**