



## ¿QUÉ ES BALANCE MUSCULAR TRAINING?

Es un nuevo concepto de entrenamiento cuyo objetivo principal es aplicar las bases de la biomecánica, anatomía y neurofisiología con el fin de mejorar la salud del complejo músculo-articular, optimizado el sistema muscular.

El correcto funcionamiento de todos los músculos es vital para la salud de nuestras articulaciones, ya que éstos son los encargados de mover y controlarlas y sin un adecuado trabajo muscular, la/articulación/ones se vuela/n inestable/s, con el riesgo que esto supone para la/s misma/s.

Siempre hemos pensado en la tensión muscular como un problema. Cualquier terapia física busca eliminar dicha tensión relajando ya sea con masaje, o estirando los músculos que se encuentran más tensos; siempre hemos oído “estira los músculos que sientes más tensos y así los relajarás...”

¿Puede ser que este aumento de la tensión o del tono pueda ser la mejor solución que tome nuestro sistema neuromuscular con el objetivo de “protegerse” ante una situación de inestabilidad?.

Debido a múltiples variables como puede ser el estrés tanto físico como psicológico, traumas, aspectos alimentarios..., algunos músculos pierden capacidad de contraerse debido a un fallo de comunicación con el sistema nervioso, y al perderse este equilibrio ideal, se produce lo que se denomina **COMPENSACIÓN**, la cual significa que otros músculos deben trabajar en exceso, para mantener en la medida de las posibilidades, estabilidad global de sistema.

Esta compensación es la mejor opción a corto plazo, pero si persiste durante el tiempo, puede provocar incomodidad, tensión excesiva, dolor, menor movilidad, desgaste irregular en articulaciones,...

Por tanto nuestro trabajo parte de la premisa que “La tensión o el exceso de tono, es secundario a la debilidad muscular”. Por tanto la mejora o disminución del dolor asociado a problemas articulares lo tratamos buscando la CAUSA y no el Síntoma, como hacen la mayoría de terapias físicas.



## ¿COMO LO LOGRAMOS?

Realizamos **test biomecánicos** para descubrir que musculatura no está realizando correctamente su función y por tanto hace que otros estén sobre trabajando, ocasionando el aumento de tensión y por consiguiente potencial daño y lesión en los tejidos.

Una vez descubiertos qué músculos no están realizando su trabajo adecuadamente, a través de técnicas específicas restablecemos la comunicación de estos músculos y el sistema nervioso. Al conseguir esto, mejoramos la estabilidad de las articulaciones implicadas, consiguiendo el rango de movimiento ideal en función a la persona y disminuyendo o eliminando el exceso de tensión el cual ocasionaba las molestias o el dolor. Una vez mejorada la comunicación de estos músculos el siguiente paso es el refuerzo de las articulaciones implicadas y el aumento de la tolerancia al estrés con ejercicios específicos, integrándolos en acciones funcionales, con el objetivo de no volver a “caer” en el mismo fallo y generar las adaptaciones adecuadas para que el sistema sea cada vez más estable.

## ¿PARA QUÉ BALANCE MUSCULAR TRAINING?

Para cualquier tipo de actividad, ya seas deportista o cualquier persona que sufre de molestias musculares en espalda, hombros, rodillas o problemas articulares como tendinitis, epicondilitis, ciática, lumbalgias...La optimización del sistema Neuromuscular puede ser la solución más duradera y eficaz, y el camino para la mejora real de la calidad de vida o el plus para ser más eficiente en tu disciplina deportiva.

Nuestro objetivo final es preparar al cliente para la realización de sus actividades diarias, sean cual sean éstas, como estar sentado 8 horas en la oficina, cargar y descargar pesos, cuidar a sus hijos..., hasta mejorar el rendimiento de cualquier deportista

**Balance Muscular Training es el entrenamiento más avanzado para la mejora de la salud articular.**