

## **ACTIVACIÓN EN EL ALTO RENDIMIENTO**

Todo deportista necesita su máximo rendimiento para poder estar en óptimas condiciones de cara a su actividad competitiva.

El sistema neuromuscular es el encargado de controlar la motricidad humana y es por ello de vital importancia que se encuentre en las mejores condiciones para que el rendimiento sea el máximo posible.

En base al estudio de bases neurofisiológicas entendemos que la pérdida de capacidad de comunicación que sufren ciertos músculos por diversos motivos como falta o exceso de estrés, traumas, etc.; hace que el sistema se descalibra y por tanto la información que recibe nuestro córtex motor no es la adecuada generando respuestas no adecuadas lo que hace que unos músculos aumenten su tono en detrimento de otros, lo cual hace que la/s articulaciones que estos músculos controlan queden inestables, es decir, no tengan capacidad adecuada de tolerar fuerzas, lo cual aumenta el riesgo de sufrir lesiones y de perder capacidad de rendimiento...e incluso con el tiempo, abandono de la disciplina deportiva.

Si conseguimos mejorar dicha estabilidad lograremos que el sistema motor se encuentre en las mejores condiciones posibles, lo cual haga que el posible riesgo de sufrir una lesión se minimice al máximo, consiguiendo, por tanto, un mayor rendimiento y una mejor aptitud hacia el deporte que practica.

El deportista de élite necesita su "máquina" al 100%; necesita que todo esté a punto para rendir al máximo y minimizar el riesgo de sufrir lesión, no llegando, incluso a dicho percance, el cual le haga no rendir al máximo o perderse la oportunidad de competir por problemas asociados a la inestabilidad articular.

El hecho de buscar el máximo para lograr los objetivos que se plantean hace aumentar el riesgo, y al ir al límite, esto puede generar desajustes propios de igual modo que *un coche tiene que pasar por el taller para tener una buena puesta a punto*. Cuanto más nos acercamos al máximo de nuestras posibilidades, mayor aumenta el riesgo, por tanto tendremos que reajustar el sistema más habitualmente, de igual modo que *un Fórmula 1 está más tiempo en el taller que en la pista*.

Estudios demuestran que muchas lesiones osteo-articulares que desencadenan en cirugía vienen asociadas a desajustes del sistema muscular por tanto uno de los grandes avances que conseguiremos es evitar en muchos casos dichas cirugías.

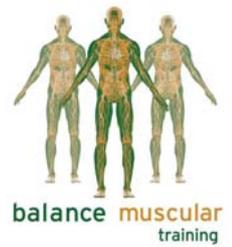
También observamos que muchos deportistas que han recurrido a cirugía para solucionar sus problemas articulares han perdido rendimiento. Esto viene en relación a que la propia cirugía, al ser invasiva crea un sobre-estrés en las zonas manipuladas, generando desajustes en la capacidad de entrada de información propioceptiva, descalibrando el sistema y generando que nuestro cerebro bloquee articulaciones para mantener su integridad al máximo. Por tanto, solucionamos un problema pero generamos otro de inestabilidad creando un potencial riesgo en esa o en otra articulación.

En la imagen **1** observamos la limitación de la flexión de rodilla de uno de nuestros clientes deportistas, concretamente jugador de la Liga Delante de Fútbol, que fue operado años atrás de la famosa "Triada", y después de la cirugía se quedó limitada funcionalmente.



En la imagen **2** después de tratar todos los músculos asociados a la rodilla conseguimos equilibrar respecto a la rodilla "sana" la flexión de la misma





Mejorando la capacidad de la musculatura de mandar información propioceptiva al córtex motor conseguimos mejorar esta inestabilidad y minimizar el riesgo derivado de dicha cirugía.

En estos momentos creemos que existe un gran vacío entre la actividad física y el tratamiento médico que profesionales especializados en función muscular queremos intentar cubrir, ya que hasta ahora, el deportista realiza su actividad física y si tiene una lesión tiene profesionales para intentar solucionar dicho problema (fisioterapeutas, médicos...) pero no hay NADIE que prepare antes, durante y después al sistema muscular para tolerar el estrés que genera cada disciplina deportiva. Pensamos que en un futuro no muy lejano Activadores convivirán con el resto de profesionales para lograr cada uno con su especialidad, que los deportistas se encuentren en las mejores condiciones para rendir al máximo en su disciplina.

En EEUU los Activadores conviven con otros profesionales consiguiendo entre todos que el deportista rinda al máximo dentro de sus posibilidades y en España, poco a poco empezamos a tratar a deportistas como tenistas, futbolistas, atletas, jugadores de basket, etc.

Los resultados en el alto rendimiento son muy satisfactorios y nos sentimos muy orgullosos que profesionales del deporte conozcan y puedan utilizar nuestros servicios, esperando que muchos deportistas más vean más allá de la preparación física y comiencen también a preparar y optimizar su sistema neuromuscular.