

Infografía – Terapia Muscular definitiva

Infografía – Terapia Muscular definitiva

¿En que consiste? ¿Por que es importante?, Reglas de la Terapia muscular, Equipo y Tiempos de terapia.

Terapia Muscular el entrenamiento invisible



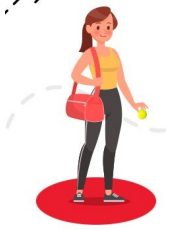
¿En qué consiste?

Son actividades que relajan los músculos y ayudan a mantener el rendimiento antes, durante y después de carreras largas.

¿Por qué es importante?

Ayuda a evitar que las contracturas se acumulen o agraven y formen lesiones de mayores.

Reglas de la Terapia Muscular



Se realiza después de cada sesión de ejercicio.

Está compuesta de distintas actividades.

Se necesitan mínimo 2 sesiones por semana.

El peso corporal decide la presión que se aplica.

La intensidad de la terapia debe ser de menos a más.

Equipos comunes y fáciles de encontrar



Rodillo de espuma

- Ayuda a liberar presión en músculos alargados.
- Se debe frotar en dirección de la fibra muscular.



Pelota de tenis

- Sirve para músculos como los glúteos o el pie.
- Funciona con movimientos circulares.

Ejemplo #1



Ejemplo #2



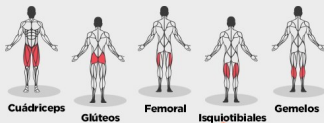
Ejemplo #3



Ejemplo #4



Músculos que requieren terapia



Cuádriceps

Glúteos

Femoral

Isiotibiales

Gemelos

Tiempos de terapia



Antes de la competencia
5 a 10 minutos



Hasta 48 horas antes
15 minutos



Días después
10 a 15 minutos

La terapia muscular ayuda a evitar lesiones en rodillas, talón, ingle y cintura. Sigue estos consejos y prepara tu cuerpo para competencias como el **Circuito de las Estaciones Verano Arboledas 2018**, en donde podrás correr 5 o 10 km el próximo 08 de julio.

Previo al Medio Maratón CDMX Banorte 2018.

MEDIO CDMX
MARATÓN
BANORTE