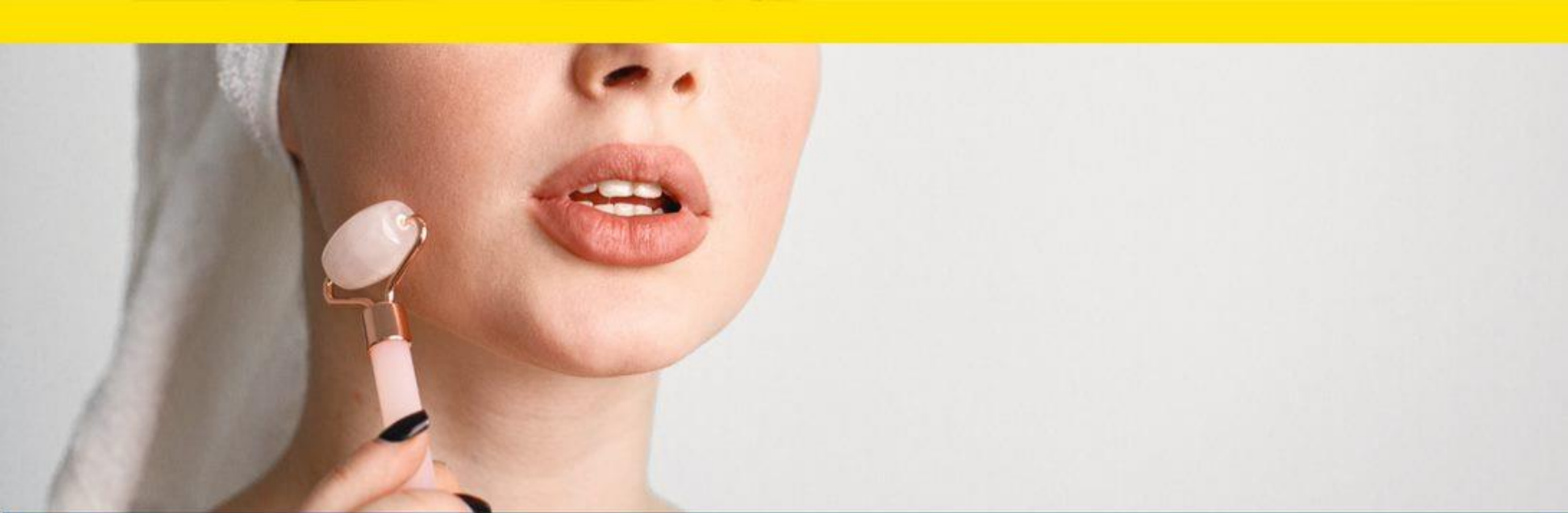




Parte II: Elementos o accesorios complementarios *para técnicas de automasaje relajante*

Continuación...

Este es el recurso Parte II del tema Elementos o accesorios complementarios para técnicas de automasaje relajante, antes de comenzar con este estudio, asegúrese de haber comprendido los contenidos de la Parte I.

Rodillos de espuma



Instituto
Nacional de
Aprendizaje

Rodillo de espuma



Accesorio muy reconocido por su nombre en ingles “Foam Roller” o “Roller”.

Características

- Originalmente elaborados de espuma, sin embargo en la actualidad se puede encontrar accesorios iguales elaborados de plástico suave o plástico duro.
- Su textura tiende a ser lisa, aunque en ocasiones también se pueden observar texturas con relieves circulares. En personas principiantes se recomiendan las lisas pues estas ofrecen un efecto más superficial, la textura en relieve tienen un efecto más profundo y puede generar una sensación incomoda cuando no se esta acostumbrado a este estímulo.
- Tiene forma de cilindro, aunque existes opciones de cilindro cuyo centro es más angosto.
- Existen rodillo de diferentes diámetros, se pueden encontrar con diámetro aproximados de 7-15 cm.
- Los tamaños del rodillo son variados, pueden encontrarse desde los 10 hasta los 90 cm de largo.

Beneficios o acciones

- La fricción con estos ayuda a elevar significativamente la temperatura local.
- Permiten alcanzar estímulos de mayor profundidad, lo cual puede ayudar a liberar las fascias musculares y mejorar la flexibilidad de los músculos.

Rodillo de espuma



Ventajas

- Permite estimular adecuadamente zonas posteriores del cuerpo. El rodillo liso facilita un estímulo uniforme.
- El rodillo en relieve permite estímulos pequeños y profundos en diferentes puntos, esto puede simular la realización manual de presión o compresión en varios puntos a la vez.
- El uso de rodillos largos permite abarcar grandes zonas musculares al mismo tiempo o bien abarcar toda una cara de un músculo al mismo tiempo.
- La amplia variedad en tamaños y grosores permite seleccionar los que más se apeguen a las necesidades individuales.

Desventajas

- Cuando el material es de espuma, tiene la desventaja de que esta textura es muy absorbente, por lo que la limpieza es difícil. Por lo tanto, se recomienda utilizarlo sobre la ropa o darle un uso 100% personal, para su limpieza se debe procurar colocar el rodillo al sol hasta que se seque completamente.
- Debe aprender a manipularse bien para su adecuado deslizamiento y colocación. Por lo tanto, para obtener los beneficios de este accesorio se debe practicar constantemente su uso.
- Para su uso en algunas zonas, se requiere de gran equilibrio y fuerza en los miembros superiores.
- Solo se puede utilizar sobre el piso o una cama o camilla amplia.



Rodillo con relieve uniforme



Diferentes tamaños de rodillo



Rodillo con relieve y más angosto en el centro

Rodillo de espuma



Rodillo con diámetro pequeño y diferentes relieves



Rodillo con diferentes tamaños y relieves (mismo grosor)

Rodillo de espuma

Rodillo de espuma



Precauciones y recomendaciones

- Seleccione el tamaño y diámetro del rodillo acorde con su tamaño corporal y las zonas en las que considera utilizarlo. Por ejemplo, el rodillo largo normalmente es utilizado por personas principiantes en la técnica para la zona de la espalda.
- El rodillo liso, no debe colocarse sobre superficies también lisas, ya que esto puede ocasionar que este elemento se resbale.
- No se recomienda el uso de rodillos duros en la zona lumbar, para esta zona se deben utilizar rodillos de espuma suave. En términos generales las personas con prominencia ósea muy marcada en las apófisis vertebrales solo deben utilizar esta técnica con movimientos laterales, es decir de paravertebrales a los costados, sin colocar el rodillo sobre columna.

Técnica o modo de uso

- Para comprender el modo de uso de este elemento se observarán varios videos con gran diversidad de ejemplos de zonas en las que se puede utilizar el rodillo y la forma de hacerlo.
- El punto clave al usar este elemento, consiste en elegir posturas cómodas que podamos mantener según nuestro equilibrio y fuerza muscular, además se debe velar en todo momento por una adecuada higiene postural.

Rodillo de espuma



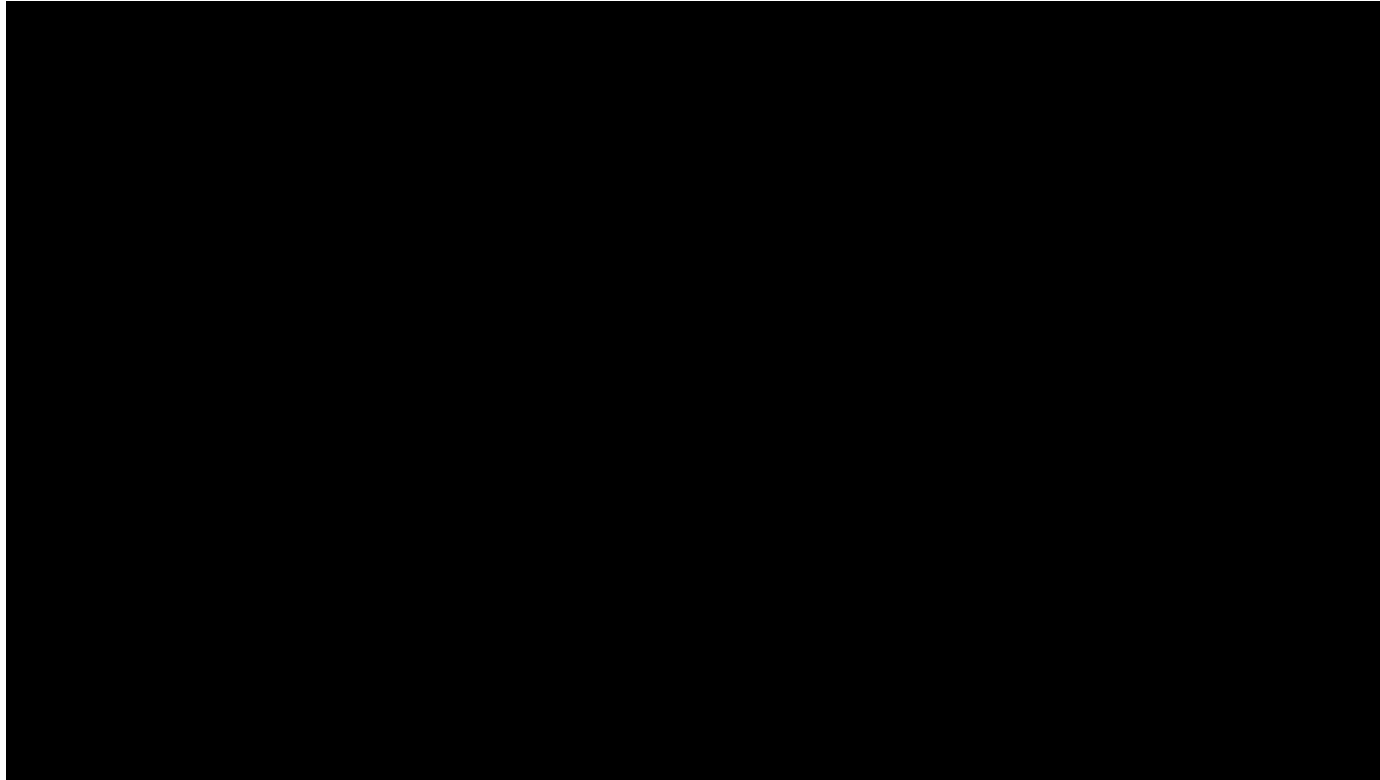
- Lo más común es utilizar el rodillo para la zona de la espalda, por lo tanto en este video se observan las principales recomendaciones y técnicas para esta zona.
- Contrario a lo que se observa en el video, se recomienda utilizar un matt o piso antideslizante para colocar el rodillo.
- Esta es una rutina muy apropiada para personas principiantes, más adelante se observan rutinas completas que requieren mucho más práctica y entrenamiento.
- Como podrá observar, en el uso de este elemento el cuerpo es el que realiza el movimiento mientras que el rodillo se coloca sobre el suelo.

Rodillo de espuma



- En este video se observa una rutina para cuerpo completo del uso de rodillo de espuma. Para realizar esta rutina completa se requiere de buen equilibrio, fuerza en miembros superiores y mucha práctica
- Note como se utiliza un matt en el piso para que el rodillo no se resbale.
- Como podrá observar, en el uso de este elemento el cuerpo es el que realiza el movimiento mientras que el rodillo se coloca sobre el suelo.
- Para un efecto de mayor relajación realice los movimientos con una velocidad menor a la mostrada en el video.
- En este video se observa el uso de dos rodillos de diferente tamaño y textura.

Rodillo de espuma



- En este video se observa una rutina similar a la del video anterior, la diferencia principal es que, en esta, se realizan ejercicios de estiramiento con el uso de rodillo.
- Note como en los videos se subraya mucho el uso de este accesorio como complemento a actividades físicas, sin embargo, los efectos alcanzados son los mismos que los asociados a los intereses de este curso.

Puntos clave



- En general el rodillo de espuma se puede utilizar para automasaje en la mayoría de zonas corporales (según tamaño y grosor), no se recomienda en abdomen ni en zona lateral del cuello. Sin embargo es más utilizado para miembros inferiores y espalda, ante todo en la cara posterior.
- Siempre considerar que el tamaño del rodillo se puede seleccionar según la zona que interese trabajar.
- Los rodillos lisos suelen tener un efecto más sutil, el relieve agrega presión o estímulo a las zonas, por lo que en ocasiones puede generar una sensación de dolor, si esta sensación no es tolerable se recomienda cambiar el accesorio.
- Se recomienda utilizar este elemento sobre la ropa, en este sentido, se recomienda ropa ajustada para mejor deslizamiento. En caso de que se cuente con un rodillo liso y se desee utilizarlo en contacto con la piel, se recomienda el uso de aceite (muy poca cantidad) para facilitar el deslizamiento y proteger la piel.

Bolas para masaje



Instituto
Nacional de
Aprendizaje

Bolas para masaje



Características

- Se elaboran de materiales variados dentro de los que se destaca la goma sólida. También existen de plástico duro, PVC, madera y otros.
- Su textura tiende a ser lisa, aunque en ocasiones también se pueden observar texturas con relieves. En personas principiantes se recomiendan las lisas pues estas ofrecen un efecto más superficial, la textura en relieve tienen un efecto más profundo y puede generar una sensación incomoda cuando no se esta acostumbrado a este estímulo.
- Tiene forma redonda, en algunos casos son dobles, es decir son dos círculos unidos entre sí.
- Existen de diferentes diámetros, se pueden encontrar con diámetro aproximados de 6-15 cm (las más usadas no exceden los 10 cm, sin embargo esto depende de los gustos y preferencias personales).
- El peso y resistencia (dureza) es muy variado, en general resisten grandes presiones y se recomienda utilizar bolas de materiales que tengan flexibilidad.

Beneficios o acciones

- Permiten alcanzar estímulos de mayor profundidad, lo cual puede ayudar a liberar las fascias musculares.
- Facilita la eliminación de dolor en puntos gatillo o puntos muy específicos dolorosos.
- Mejora la circulación. Efecto relajante y descontracturante en puntos localizados.

Bolas para masaje



Ventajas

- Permite estimular adecuadamente zonas posteriores del cuerpo. Son de materiales fáciles de limpiar.
- Su tamaño pequeño hace que las bolas sean fáciles de transportar.
- Las texturas lisas producen efectos uniformes, por su parte las de relieves permiten generar estímulos sensitivos importantes. La amplia variedad en tamaños y dureza permite seleccionar los que más se apeguen a las necesidades individuales.
- Son muy efectivas para áreas corporales pequeñas o estímulos puntuales.
- Son más sencillas de manipular que otros elementos, se puede utilizar en diferentes posiciones (contra el suelo, pared, sentado, entre otros)

Desventajas

- No se recomiendan para abarcar grandes grupos musculares.
- Debe aprender a manipularse bien para su adecuado deslizamiento y colocación. Por lo tanto, para obtener los beneficios de este accesorio se debe practicar constantemente su uso. En sedestación tiene la limitante de que solo se pueden realizar movimientos cortos.
- Depende de la técnica usada, se requiere de gran equilibrio y fuerza en los miembros superiores.



Bola doble



Bolas para masaje lisas



Bolas para masaje de diferentes
relieves

Bolas para masaje



Bola con relieve, conocidas como pelotas o bolas erizo, de diferentes tamaños.



Bolas con relieve para efecto profundo

Bolas para masaje

Bolas de masaje



Precauciones y recomendaciones

- Seleccione el tamaño y resistencia acorde con la zona corporal que desea trabajar. Las bolas pequeñas son recomendadas para alcanzar mayor precisión. Además, mientras más dura sea la bola para masaje mayor será la profundidad del efecto, esto puede generar un estímulo doloroso, por lo tanto, seleccione la dureza según su tolerancia.
- Procure siempre utilizar la bola en contacto con superficies antideslizantes.
- No se recomienda el uso de bolas en prominencias óseas.
- No utilice bolas de juguete ya que estas pueden no tener la resistencia necesaria y se revienten al realizar presión sobre ellas.

Técnica o modo de uso

- Para comprender el modo de uso de este elemento se observarán varios videos con gran diversidad de ejemplos de zonas en las que se puede utilizar la bola para masaje y la forma de hacerlo.
- El punto clave al usar este elemento, consiste en elegir posturas cómodas que podamos mantener según nuestro equilibrio y fuerza muscular, además se debe velar en todo momento por una adecuada higiene postural.

Bolas de masaje



- Lo más común es utilizar la bola para la zona de la espalda, por lo tanto, en este video se observan las principales recomendaciones y técnicas para esta zona.
- Esta es una rutina muy apropiada para personas principiantes.
- Como podrá observar, en el uso de este elemento el cuerpo es el que realiza el movimiento mientras que bola se coloca sobre la superficie.
- Entiéndase por dorsalgia y lumbalgia al término que alude a dolor en la zona dorsal o lumbar de la espalda respectivamente.

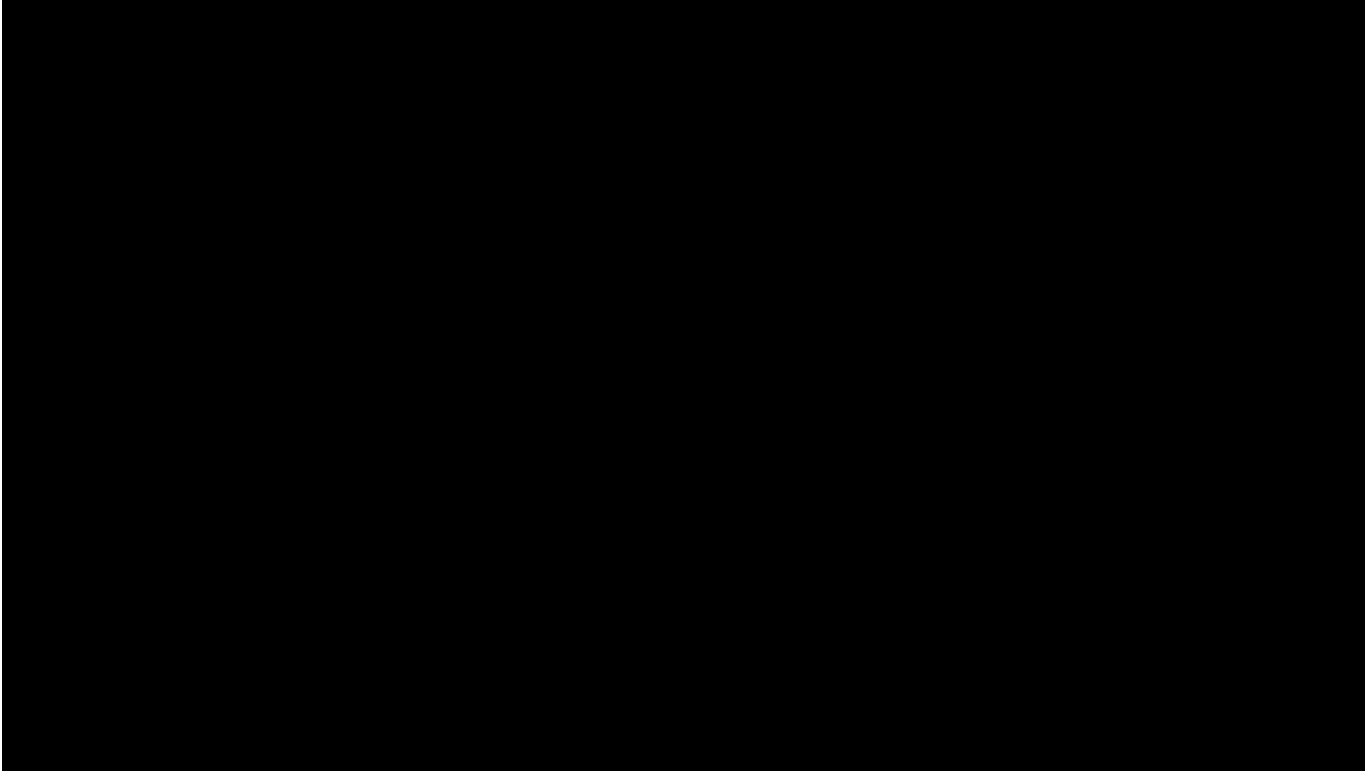


Con relación al video anterior:

- Esta técnica también se puede realizar contra una pared o sobre el piso, esto se muestra brevemente a continuación:



Bolas de masaje



- En este video se observa el uso de bolas para el masaje en manos.
- Normalmente, en estos casos ambas manos se estimulan al mismo tiempo a través de diferentes movimientos. Sin embargo también se puede optar por trabajar la bola sobre una superficie para trabajar una mano a la vez
- En este video, en algunos casos se observan las manos en el aire, para mayor relajación se recomienda apoyar la mano trabajada sobre una superficie cada vez que sea posible.

Fuente: Vital Yoga Mx. (2017). Rutina de Masaje de Manos y Muñecas Cansadas usando Pelotas Terapéuticas.

<https://www.youtube.com/watch?v=kjF0uEiQ4uE>

Bolas de masaje



EJERCICIOS DE TOBILLO



- En este video se observan movimientos lineales, circulares y presiones que se pueden realizar con bola para automasaje de los pies.
- Note como en este ejemplo se utilizan medias, si se desea se puede utilizar la bola en contacto directo con el pie para mayor sensibilidad.

Puntos clave



- En general las bolas para masaje se pueden utilizar para automasaje en la mayoría de zonas corporales (según tamaño y grosor).
- Siempre considerar que el tamaño de la bola se puede seleccionar según la zona que interese trabajar.
- Las bolas con relieve generan una estimulación sensitiva mayor y estimulan micropuntos en cada zona.
- Se recomienda utilizar este elemento sobre la ropa, en este sentido, se recomienda ropa ajustada para mejor deslizamiento. En caso de que se desee utilizar las bolas en contacto directo con la piel se puede realizar sin cosmetología ya que este elemento se moviliza con mucha facilidad, o bien, con una leve cantidad de aceite para facilitar el rodamiento.
- Sea cuidadoso al momento de colocar la bola, ejercer presión y realizan movimientos con ella para evitar que este elemento se caiga y ruede lejos de la zona que estamos utilizando para el automasaje relajante.

Continuación...

Para finalizar con el estudio de este tema, continúe con el recurso Parte III del tema Elementos o accesorios complementarios para técnicas de automasaje relajante.