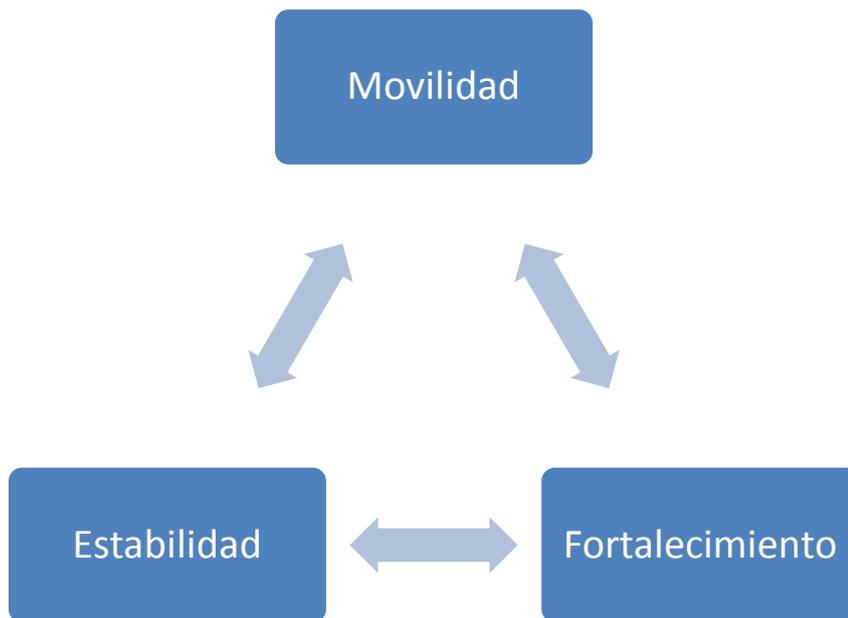


[Lección #1 de 3] Maestría en la Movilidad de Hombro



La movilidad, estabilidad y fortalecimiento son tres conceptos que están relacionados.

Movilidad la entendemos como el movimiento en rango completo en cada una de las articulaciones. Tiene componentes articulares y también musculares.

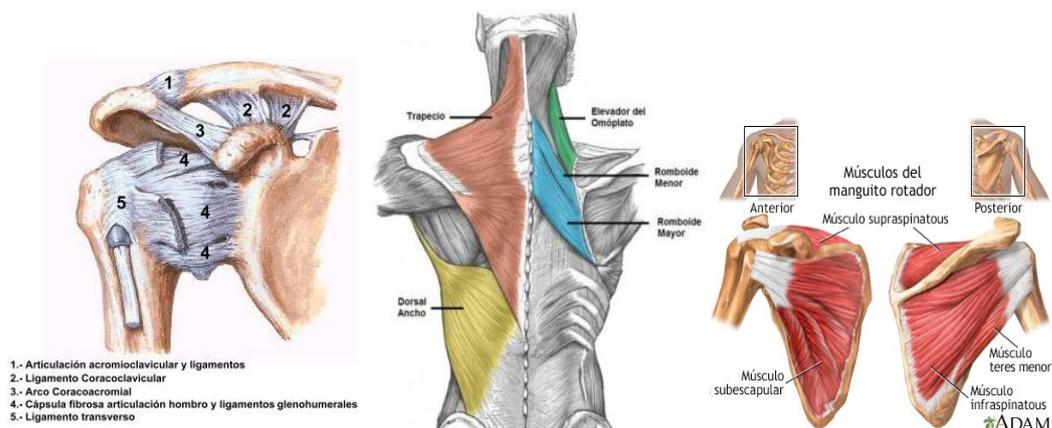
Estabilidad es poder moverse en estos rangos articulares de forma segura y eficaz.

El fortalecimiento o fuerza, permite que la movilidad sea generada con mayor potencia. No solo deben ser fuertes los

músculos que generan el movimiento sino también aquellos que estabilizan mientras éste, es ejecutado.

Equilibrar estas tres áreas te permitirá mejorar tu técnica, prevenir lesiones y avanzar mucho más en tu entrenamiento. Te mantendrá más saludable y hará que tu cuerpo sea más eficiente.

En el caso del hombro, la movilidad está dada por cinco articulaciones, tres grupos musculares, ligamentos, labrum y cápsula. Hay elementos que nos ayudan a estabilizar y otras a movilizar dependiendo del rango y el movimiento que estemos realizando.



En las próximas clases iremos conociendo cada uno de ellos y como se relacionan e ir identificando cuáles son tus debilidades o las de tus alumnos.