

Daniel López Pujades

# Cómo recuperarte rápido de una lesión deportiva sin apenas esfuerzo

Activación Muscular: la  
nueva técnica que arrasa  
entre los atletas de EEUU.



*Cómo recuperarte rápido de una lesión deportiva*

**DESCARGA  
GRATUITA**

# Cómo recuperarte rápido de una lesión deportiva sin apenas esfuerzo con Activación Muscular

**Descubre la nueva técnica que arrasa entre los atletas de Estados Unidos**

REPORTE EN PDF DE DESCARGA GRATUITA. PROHIBIDA SU VENTA.  
PUEDES DISTRIBUIR LIBREMENTE ESTE EBOOK SIN ALTERAR EL CONTENIDO

Autor: Daniel López Pujades

## ¿Qué hay aquí para ti?

Es posible que te estés preguntando ahora mismo si te has descargado el eBook adecuado.

¿Valoras tu salud como uno de tus mayores tesoros para tener calidad de vida?

¿Te apasiona algún deporte en particular o te gusta practicarlo en general?

¿Incluso eres profesional de una disciplina deportiva o lo has sido en el pasado?

¿Has sufrido una lesión o intervención y quieres recuperarte rápido... pero con seguridad?

Si has respondido que sí a una o varias de estas preguntas, no lo dudes: la activación muscular es para ti.

En este reporte gratuito encontrarás lo que necesitas saber para llegar a tu máximo potencial en el deporte (y por extensión a tu salud en general).

También encontrarás una sencilla práctica para ayudarte a que tu recuperación sea rápida y sin añadir esfuerzo complementario.

Y no solo esto, sino que también podrás mejorar tu rendimiento muscular mucho más allá de tu rendimiento antes de la lesión.

Pero vamos paso a paso, si te parece. Primero y principal:

## ¿Quién soy yo?



Mi nombre es Daniel López Pujades, soy diplomado en Fisioterapia (9348) y licenciado en Educación Física y Ciencias del Deporte. Estoy especializado en Función Neuromuscular y Alto Rendimiento Deportivo.

Soy un apasionado del deporte y la vida sana. Elegí la carrera de fisioterapia porque siento que mi objetivo vital es ayudar a las personas a tener una mejor calidad de vida mediante el deporte y la salud.

En lo personal soy algo perfeccionista (vale, igual esto sea un pequeño defecto, no me lo tomes en cuenta), lo que me ha llevado a seguir formándome en mi campo a lo largo de los años, en muchas disciplinas y todas ellas dedicadas al cuerpo y la mente.

En uno de mis cursos descubrí la Activación Muscular y me convertí en un verdadero apasionado de esta especialidad. En este eBook te hablaré sobre cómo la AM te ayudará de manera sorprendente.

Desde que la descubrí he viajado cuatro veces a Estados Unidos para estudiarla. Puedes creerme, no son unos estudios baratos, ni todo el mundo accede a ello. Basta con decir que, en España, SOLO SEIS PERSONAS MÁS APARTE DE MÍ tienen el nivel de **Maestría en Activación Muscular**. Y en el resto de Europa, no muchas más.

El caso es que, desde que incorporé esta técnica a mis terapias más tradicionales, he podido ser testigo directo de lo que puede hacer por la recuperación de mis pacientes.

Pero no voy a hablarte ahora de milagros, ni de fórmulas mágicas para sanar tu vida en lo que se tarda en decir "Jesús".

Como lo que otros dicen de esto vale un millón de veces más que lo que yo mismo puedo decir, si tienes interés en conocer casos reales puedes visitar la página de testimonios de la web [aquí](#).

En fin, mi vida ahora mismo consiste en atender mi consulta de fisioterapia en Barcelona, por la que ya han pasado muchas personas encantadas con la AM, ya que las ha ayudado de manera extraordinaria en su recuperación.

Pero como mi objetivo vital es ayudar y mi pasión es la salud, siento que puedo llegar a muchas más personas gracias a las posibilidades tecnológicas de la red. Es por eso que estás leyendo este eBook ahora mismo.

Por tanto, vamos a ver...

### ¿Qué es esto de la Activación Muscular?

La técnica con la que la recuperación física es mucho más rápida y que lleva a cualquier sistema muscular a un nuevo nivel de rendimiento, muy superior al habitual, se llama Activación Muscular. Una de sus grandes ventajas frente a otros entrenamientos o métodos, es que NO ES INTENSA O AGRESIVA EN ABSOLUTO.

Es una técnica bastante actual que viene de Estados Unidos y la utilizan deportistas de élite para llegar a su máximo potencial físico.

Piensa que hablamos de deportistas, por ejemplo, de la *NFL* (Liga Nacional de Fútbol Americano) como los *Denver Broncos* o los *Utah Jazz*. El fútbol americano es un deporte muy exigente, en el cual la potencia muscular de los jugadores necesitar dar lo máximo... y un poco más.

Además, los equipos profesionales de Norteamérica se desplazan muchos miles de kilómetros para jugar sus partidos, la presión en los partidos es enorme y la competencia es extremadamente dura, con lo cual la forma física de los jugadores debe ser perfecta en todo momento.

Por descontado, las lesiones están a la orden del día.

El creador de la AM se llama Greg Roskopf, fisioterapeuta de los *Denver Broncos*.

Ayudando a la recuperación de sus deportistas, Greg se preguntó por qué unos se lesionaban con más frecuencia que otros, cuando su capacidad física era similar y recibían el mismo programa de entrenamiento.

Comenzó a estudiar la biomecánica del cuerpo humano y fue descubriendo cómo el sistema muscular tolera las demandas del deporte. Averiguó que cada atleta tiene sus propias limitaciones específicas de la función muscular y se centró en evaluar estas funciones de manera individual.

Descubrió, incluso, que el mismo entrenamiento que funcionaba para unos ¡A OTROS LES PERJUDICABA!

A través de un proceso de búsqueda continuada, evaluando efectos y causas de los desequilibrios y las fuerzas compensatorias del sistema muscular, Greg desarrolló un programa para sus deportistas que completaba el hueco entre ejercicio y el campo de la rehabilitación.

De este programa nació la Activación Muscular, debido al impresionante éxito que tenía no solo en la recuperación de las lesiones deportivas, sino en la mejora del rendimiento físico a todos los niveles, en especial el muscular.

### ¿Cómo funciona la Activación Muscular?

Consiste en evaluar el cuerpo a través de las articulaciones, mediante diversas técnicas, para determinar dónde se encuentran los fallos musculares que están provocando inestabilidad, inflamación y pérdida de movilidad.

Su principal objetivo es DEJAR AL CUERPO MÁS ESTABLE A TRAVÉS DE UN CONTROL MOTOR MÁS EFICIENTE, lo que se consigue cuando los músculos envían información adecuada de su estado al Sistema Nervioso Central (SNC).

Lo que se traduce en EQUILIBRIO: cuando al cerebro le eliminas el estrés por una sobrecarga muscular, el SNC hace llegar esa información a los músculos, los cuales rinden mejor y el sistema se va ajustando a sí mismo.

Por ejemplo, a medida que nos hacemos mayores y debido a diferentes tipos de estrés que recibe nuestro cuerpo, el sistema muscular disminuye su capacidad contráctil. El resultado de esta disminución puede relacionarse con gran parte de las sensaciones que tenemos al envejecer:

*“Qué tensión cervical tengo hoy...”* o bien: *“Qué raro, hoy me he levantado con dolor de espalda/rodilla/hombro.”* Eso es habitual a los 30 y 40.

*“Me estoy acartonando”* es otra frase bastante usada hacia los 50 o 60.

La salud muscular, basada en una contracción eficiente, es la clave para el movimiento normal. Cualquier ineficiencia en la contracción se mostrará con reducción en la movilidad, además de con peor práctica física, lo que conllevará molestias y pérdida de capacidades.

¿Por qué? ¡Porque el cerebro, a través del SNC, está sacrificando la movilidad por la sujeción de la estructura del cuerpo!

A través del entrenamiento, el traumatismo de repetición y la memoria, los músculos desarrollan su umbral máximo de estrés tolerable. Es aquí donde el diagnóstico de los desequilibrios mediante las técnicas de la AM, indican qué ejercicios específicos realizar para recobrar sujeción de la estructura corporal.

Como el exceso de tensión en algunos músculos es secundario a la debilidad de otros, si damos con los débiles y los reajustamos, los que hayan mostrado exceso de tensión podrán empezar a relajarse.

Por eso también es una técnica extremadamente eficiente para ayudar a personas que han sufrido lesiones y accidentes vasculares, desgaste de articulaciones por edad, etc., como ictus o intervenciones quirúrgicas de prótesis. Una de mis mayores satisfacciones personales es haber ayudado a personas con enfermedades neurodegenerativas, como hemiparesia infantil.

He sido testigo de HAZAÑAS ESPECTACULARES y me complace decir que la Activación Muscular fue una parte esencial de las mismas. Pero el carácter, tesón y fuerza vital de las personas afectadas por estas enfermedades es fuente de motivación personal para mí.

Y ahora puedes decir: *“todo esto me parece muy bien, muy interesante... pero, Daniel ¿qué puedo hacer ahora mismo, desde casa, para notar los beneficios de la Activación Muscular?”*

### Optimiza tus músculos con un sencillo ejercicio práctico

Si has sufrido una lesión deportiva y estás teniendo molestias o dificultad en hacer lo que hacías antes de tu accidente, esta práctica puede ayudarte a mejorar e incluso eliminar el problema.

Partimos de la base de que tu cerebro detecta el estrés producido en el músculo o articulación como un DESEQUILIBRIO.

Como el cerebro trabaja para mantener la estabilidad corporal y ha percibido que no hay suficiente capacidad, por ejemplo en mi codo, para sostener la articulación estable, decide aumentar la estimulación de los músculos que deben sujetarla, lo que llevará aparejada una inflamación de estos:

- A. Si la estimulación extra que reciben los músculos y que provoca su inflamación es suficiente para sujetar la articulación, la cuestión quedará en equilibrio momentáneo y los tonos musculares se mantendrán altos, pero no tendremos porque llegar al dolor, o por lo menos no a uno que sea limitante.
- B. Si por el contrario la estimulación no permite contener el aumento de estrés y la articulación sigue sufriendo de inestabilidad, el cerebro seguirá aumentando su estimulación sobre los músculos encargados de dar equilibrio a la articulación y pasaremos, muy posiblemente a percibir dolor (amenaza grado 2).
- C. Si el estrés prosigue comenzará la fase 3 en percepción de amenaza por parte del cerebro. Lo que va a llevarle a tomar una decisión crucial...

#### **¡SACRIFICAR MOVILIDAD POR UNA MAYOR ESTABILIDAD!**

A este nivel, el cerebro (guardián incansable de nuestra salud) ha descartado seguir manteniendo el mismo grado de movilidad articular.

Por tanto, gran parte de las lesiones, molestias, pérdidas de contracción, fuerza, etc., se pueden tratar “hackeando” al mismísimo cerebro.

Porque la parte del cerebro que rige el SNC no es una parte controlada por la parte racional y NO ES CAPAZ DE DISTINGUIR ENTRE LO QUE EL CEREBRO IMAGINA Y LA REALIDAD.

Por tanto, cuando vayas a entrenar o vayas a hacer recuperación de la zona lesionada, sigue estos pasos:

- 1) VISUALIZA: dedica 10 minutos a relajarte, cerrar los ojos y hacer un ejercicio de imaginación. Visualízate llevando a cabo ese ejercicio, sintiendo la molestia que te perturba y luego corrige con tu imaginación el movimiento hasta que lo realices sin molestia. Es

decir, entrena primero con tu mente lo que harás en el gimnasio. Crea en tu imaginación la “memoria” muscular idónea que necesitarías para no sentir tu limitación.

- 2) REPITE LENTAMENTE: cuando en efecto estés practicando el ejercicio, repite muy despacio, con mucha suavidad y lentitud, el movimiento que imaginaste. Al ser suave, establecerás una memoria muscular idónea... y esta vez entrenando el propio músculo. De esta forma establecerás un control que nunca será negativo para tu cerebro, no lo percibirá como un estrés que necesita compensar y tu sistema muscular recobrará el equilibrio.

Por supuesto, esta es una sencilla práctica que puede ayudarte en un nivel muy básico. ACELERARÁ TU RECUPERACIÓN SIN AÑADIR ESFUERZO NI ESTRÉS A TU PRÁCTICA DIARIA... al contrario: ¡verás que es muy relajante!

Lo ideal sería trabajar con un Activador Muscular que te guiara por los desequilibrios y te enseñara cómo corregirlos, con pautas personalizadas extraídas en una evaluación particular.

### ¿Cómo trabaja un Activador Muscular?

El activador dispone de toda una batería de testeos musculares para cada articulación.

En los testeos positivos, practicará un reajuste de los parámetros neurofisiológicos, mediante isometría y palpación digital, dos herramientas básicas del activador para mejorar la capacidad contráctil muscular.

La Activación Muscular es un proceso específico y único, que se sirve de la detección de asimetrías a través de rangos articulares. La detección de una asimetría en un lado con respecto al otro, plantea la aparición de debilidades que podrían estar mermando el movimiento requerido.

Una vez determinada la incorrecta capacidad de contraerse del músculo, se aplicarán las técnicas de Activación Muscular con el fin de restablecer sus funciones.

Es por eso que a veces, para reequilibrar una articulación, se trabaja en zonas del cuerpo que no parecen guardar mucha relación con el problema, pero el activador ha detectado que el SNC compensa la estabilidad de una articulación restando movilidad a otra que influye en el estrés de aquella.

Por ejemplo: haciendo que cargue más peso una rodilla que la otra, el sistema nervioso evita que una cadera se descompense. Compensando la cadera, el activador evita la sobrecarga de la rodilla y la molestia en la rodilla desaparece sin haber trabajado en ella.

Aun así, EL TRATAMIENTO DEL DOLOR NO ES EL OBJETIVO DEL ACTIVADOR MUSCULAR: no hay que perder de vista que el cuerpo humano es algo muy complejo y el dolor puede tener fuentes variadas.

El objetivo principal es

#### **MEJORAR LA CAPACIDAD DE LA MUSCULATURA DE CONTRAERSE EFICIENTEMENTE**

Cuando esto se consigue, las sensaciones corporales pueden variar, pero la mayoría de los casos denota un cuerpo más ligero y capaz.

Esto no es casualidad: optimizar la respuesta muscular puede mejorar e incluso hacer desaparecer ciertas molestias e incluso dolores.

Por eso, la AM no es simplemente una forma de recuperarse espectacularmente rápido de una lesión, sino que es un complemento al entrenamiento deportivo capaz de conducir a un atleta hacia su MÁXIMO POTENCIAL.

Buscando el equilibrio perfecto entre musculatura y sistema nervioso, “hackeando” el cerebro y controlando su respuesta, se optimiza el rendimiento muscular y articular a niveles inexistentes hasta hace muy poco tiempo.

### ¿Qué hacer ahora?

Si te parece que la Activación Muscular es una técnica que puede ayudarte, te ofrezco dos opciones.

Permanece alerta a tu correo electrónico, porque muy pronto podrás tener acceso a cursos y programas para aplicar la AM.

Y si vives en Barcelona o cerca, o tienes posibilidad de acercarte a mi consulta, puedes solicitar una **sesión exploratoria LOW COST**. Te garantizo que sentirás efectos muy positivos desde el primer momento.

Tienes [toda la información en este enlace](#), te recomiendo que actúes rápido porque solo concedo 5 sesiones exploratorias a la semana y tengo una lista de espera considerable.

Espero que este reporte te haya resultado interesante, pero sobre todo, deseo que te haya ayudado a mejorar tu lesión.

¡Un saludo!

**Daniel López Pujades**