

# LOS ESTIRAMIENTOS GLOBALES: “RPG” o “SGA”

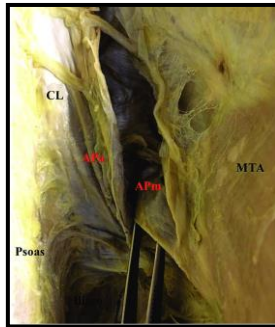
## Músculos organizados en ... CADENAS MUSCULARES

\* (VÍDEO C. Musculares 5)



El **APARATO LOCOMOTOR** está formado por **huesos, articulaciones, músculos y FASCIAS**.

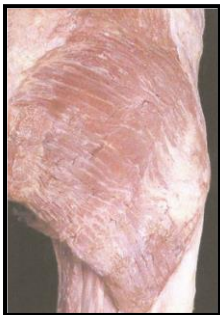
El cuerpo humano **no ha cambiado su anatomía y fisiología**, desde hace muchos siglos.



Las **FASCIAS** están constituidas por todas las **estructuras Conjuntivas** (Tejidos que sostienen, unen y protegen a otros tejidos y órganos del cuerpo):  
Músculos, tendones, ligamentos, cápsulas,  
(Periostio, pleura, pericardio, peritoneo, ...)



Para estudiar las funciones de la musculatura **el ESTUDIO** se ha hecho clásicamente **a través de cadáveres**, lo que nos ha llevado a cometer **ERRORES** que se han ido subsanando gracias a los **progresos en fisiología neuromuscular**.



La mayoría de los **libros de anatomía y fisiología** citan individualmente **músculo y acción**.

Pero en realidad **no existen MÚSCULOS trabajando de forma aislada**, no hay musculatura inútil, **todos son necesarios**.



**Hoy en día** el conocimiento ha cambiado: existen **SINERGIAS**, entendiendo que dos **músculos sinérgicos** lo son cuando, con funciones inicialmente diferentes, **se alían para un objetivo común**.

Nos encontramos entonces a los **MÚSCULOS** formando un **SISTEMA coordinado de CADENAS MUSCULARES**:

**“Las cadenas musculares representan CIRCUITOS continuos de dirección y de planos a través de los cuales se propagan las fuerzas del cuerpo.”**



Al **TRABAJAR UNIDOS**, los músculos multiplican su **potencia** y al mismo tiempo su **finura** de movimientos.

**PERO**, también **se LESIONAN juntos**.

Por ello, debemos de **aplicar trabajos sobre las cadenas** y no sólo aisladamente con cada músculo



Se describirán **una serie de cadenas musculares**, compuestas cada una **por varios músculos**.

**Aquí con 1ºB**

Recordemos su trabajo **en sinergia**, para lograr **nuestros movimientos y posturas**.



**Técnica de Reeducción Postural Global (RPG)**  
**o de Stretching Global Activo (SGA)**



**Método** creado por el fisioterapeuta francés **Philippe SOUCHARD** (que continuó el trabajo de la pionera **MÉZIÈRES**).  
**Basado en** la idea de **músculos organizados en Cadenas musculares**  
**Consiste en la práctica** de un **conjunto de posturas de alargamiento global** de los músculos.  
**SURGE con el objetivo de** **prevenir y tratar deformaciones posturales**.

- Sin entrar a valorar o cuestionar los resultados de **los estiramientos clásicos** (“**stretching clásico**”) de tipo análítico, en los que trabajamos la elasticidad y la flexibilidad “**músculo a músculo** y articulación por articulación”.
- Entre los **Beneficios** de la técnica de **Stretching Global Activo**:
  - ✚ Corrige y previene **desviaciones posturales** (**MEJORANDO NUESTRA POSTURA**)
  - ✚ Aumenta nuestra **FLEXIBILIDAD**, mejorando la **libertad de movimientos** (*función de relación con el exterior*)
  - ✚ Amplía nuestra **FUNCIÓN RESPIRATORIA** (*aumenta sus prestaciones mejorando el rendimiento deportivo*)
  - ✚ Previene de **LESIONES** (*práctica deportiva*)

## Práctica de “las POSTURAS”:

### Primer Grupo de Posturas: “la Cadena Anterior del cuerpo”

A nivel de la columna vertebral, **la retracción de esta cadena:** inclina la **cabeza** hacia adelante, **redondea la región dorsal**, **acentúa la curvatura lumbar**, adelanta los **hombros** y acerca las **rodillas**, pudiendo aparecer los **pies planos**.

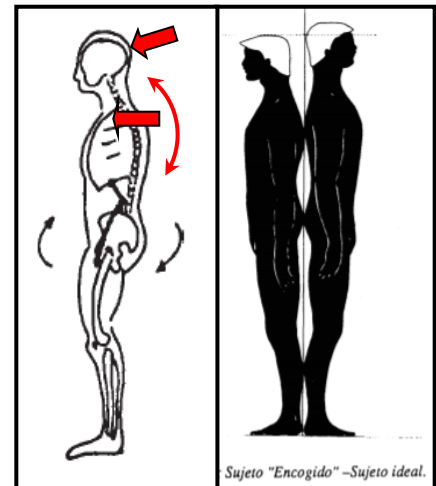
La actitud postural que adopta la persona es la misma que “un **arco con una cuerda muy corta**”; (es la postura típica del **niño/a tímido** con la espalda redondeada y cabeza inclinada hacia adelante)

**Grupos musculares** que forman parte de la **Cadena Anterior**:

- Escalenos
- Esternocleidomastoideos
- Pectorales
- Diafragma
- Músculos profundos de la Pelvis-Cadera
- Psoas Iliaco
- Aductores
- Tibiales anteriores
- ✚ Cadena muscular **ANTERIOR DEL BRAZO**



Cadena Maestra Anterior



### Postura nº 1 “RANA en SUELO”

**(Inicio):** Tumbado/a boca arriba, rodillas y caderas en flexión, pies juntos y brazos en 45°

**(Progresión):**

- 1.- Estirar manualmente la **nuca** (*doble mentón*), buscando apoyo con la parte posterior del cráneo en el suelo (occipital)
- 2.- Desenrollar los **hombros** haciendo que toda su superficie posterior se apoye en el suelo
- 3.- Manteniendo los **brazos** en 45° con el cuerpo, **extender los codos, palmas y dedos**.
- 4.- (sin arquear la región lumbar) **separar las rodillas al máximo** colocando los **pies** planta con planta
- 5.- Bascular la **pelvis** hacia abajo-atrás con ayuda de manos y abdominales
- 6.- Extender progresiva y lentamente las **rodillas** (con **2-3 pausas**) llevando los **pies** lejos por el suelo hasta extender completamente las rodillas.
- 7.- **Pies** en extensión y **muslos** separados al máximo.
- 8.- Recoger lentamente las **piernas** a posición de pies planta con planta y después juntar piernas

\* Cuidado especial en **no bloquear LA RESPIRACIÓN**: espiración amplia)

### Compañero:

- ✚ **DEBE “corregir”** en las **pausas sobre la colocación de: Pelvis, Cabeza, Hombros**.
- ✚ Se **puede “Insistir”** con la **ayuda de las manos sobre la separación de las rodillas** en las posiciones en flexión.
- ✚ Se **puede efectuar contracción Isométrica de las rodillas 4-5”**



\* (tras 1 min de descanso, **repetir 2-3 veces la secuencia de movimientos**)