

EL MASAJE EN EL CICLISMO



**“ TODOS ESTOS EXCELENTES CICLISTAS DE NIVEL MUNDIAL,
HAN UTILIZADO COMO MEDIO DE RECUPERACION, EN ALGUN
MOMENTO, EL MASAJE”**

**TRABAJO FINAL REALIZADO Y PRESENTADO POR EL ENTRENADOR
MIGUEL ALBERTO ZELEDON GONZALEZ - COSTA RICA, EN EL CENTRO
MUNDIAL DE CICLISMO – U.C.I. - AIGLE – SUIZA**

EL MASAJE EN EL CICLISMO

PRESENTACIÓN

Trabajo final realizado y expuesto en el curso para entrenadores de ciclismo latinoamericanos realizado en el CENTRO MUNDIAL DE CICLISMO – U. C. I. – Aigle – Suiza, del jueves 03 de febrero al miércoles 28 de abril del 2005, por Miguel Alberto Zeledón González, entrenador de Costa Rica.

Espero que el presente trabajo sirva en algún momento como material de enseñanza para preparar a los futuros masajistas en el deporte del ciclismo, en cualquiera de sus especialidades y ramas.

Dicho trabajo lo realice y me apoye para realizar la recopilación con la ayuda de diferentes libros de la biblioteca del Centro Mundial, como material recopilado con anterioridad en Costa Rica de autores de nacionalidades variadas; mientras me encontraba realizando el curso para entrenadores de ciclismo en el Centro Mundial de Ciclismo U.C.I. en Aigle – Suiza, el cual tuvo una duración de 3 meses.

El masajista es una persona muy necesaria e indispensable dentro del cuerpo técnico que debe tener todo equipo de ciclismo, ya sea aficionado o profesional.

También deseo expresar un sincero agradecimiento y reconocimiento a los profesores y amigos JUAN CARLOS PEREZ QUEIROGA Y AUGUSTO PILA TELEÑA, (Q.d.D.g.), por todos los conocimientos que me han brindado a través de tantos años de estar involucrado en el mundo del ciclismo, ocupando diferentes cargos desde 1.971.

Deseo aprovechar para agradecer tanto a la encargada de la biblioteca y a la traductora, la española Ester Curado, del Centro Mundial de Ciclismo, a los diferentes compañeros del curso que me dieron sugerencias y consejos y también que me ayudaron a digitar el material.

A las Srtas. Belén Ramírez Ramírez y Elizabeth Armas Sandí, secretaria y encargada de Prensa de la Federación Costarricense de Ciclismo y Sra. Alba Iris Zeledón González, hermana y secretaria de la Asociación Deportiva los Ángeles, por la valiosa colaboración en la confección del material ya estando en Costa Rica.

A los diferentes miembros de la JUNTA DIRECTIVA de la Federación Costarricense de Ciclismo, del período del 2.005 al 2.007, por la confianza brindada para desarrollar el PROGRAMA DE CAPACITACION del convenio y el aval del INSTITUTO COSTARRICENSE DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN Y LA FEDERACIÓN COSTARRICENSE DE CICLISMO, tanto con los cursos de Ciclismo Nivel 1 y los cursos de Salud Deportiva en el Ciclismo (nutrición y masaje).

El interés que he puesto al regresar a mi querida Costa Rica en la confección y recopilación mejorando el material que me permito presentarles ha sido con el único propósito de transmitirles mis conocimientos y los de la Lic. Gabriela Traña Trigueros, (gran atleta nacional), con el valioso aporte del material de nutrición aplicada al ciclismo, a las personas interesadas en aprender el arte de ser masajista y tener algunos conocimientos básicos de nutrición en el lindo deporte del ciclismo.

Además es muy importante la PRACTICA, es necesario leer todo tipo de material didáctico sobre las funciones de las diferentes partes del cuerpo humano para conocer y APRENDER sus funciones.

Conocer sobre las características de los sistemas del cuerpo humano como son: el muscular, el nervioso, el respiratorio, el óseo, el digestivo y el circulatorio.

Adelante y mucha suerte en las enseñanzas que vas a empezar a recibir... , ahora no me queda más que motivarlos para que lleven el CURSO SALUD DEPORTIVA EN EL CICLISMO (masaje y nutrición), avalado por el ICODER Y LA FECOCI.

Miguel Alberto Zeledón González

HISTORIA DEL MASAJE

Recopilación realizada por Miguel Zeledón González, entrenador de ciclismo U.C.I. del libro MASAJE DEPORTIVO, de Anatolik Andreewicz Biriukov – Catedrático en Medicina del Deporte y de Masaje del Instituto Central de Educación Física de Moscú.

El masaje se aplica como medio higiénico, profiláctico, sanitario y también para aumentar los resultados deportivos, desde hace más de 35 SIGLOS.

Los resultados de las investigaciones de los últimos años han revelado los mecanismos de acción del masaje sobre el organismo del ser humano y amplían las posibilidades de su aplicación en los aspectos normalizadores de los procesos de autorregulación, intensificación de los mecanismos de defensa naturales y las posibilidades de disminuir considerablemente la farmacoterapia. Ningún pueblo puede reivindicar el descubrimiento del masaje y la elaboración de su metodología. Es preciso buscar sus inicios en las fuentes de la medicina popular.

El masaje como elemento de la medicina popular ha existido desde siempre en la vida de todos los pueblos y de todas las tribus. El viajante inglés Prevelle describió el masaje practicado en las tribus negras de África Central como un suplicio, pero después del tratamiento la persona se encontraba perfectamente.

Cabe suponer que el masaje surgió debido a necesidades terapéuticas y fue probablemente uno de los primeros medios curativos en numerosos pueblos del mundo. La historia nos ha dejado monumentos que atestiguan un gran número de métodos de masaje conocidos 35 SIGLOS ANTES DE J.C.

Posteriormente, el manuscrito antiguo chino NEI TSIN (“Libro del hombre interior”, siglo IX a J.C.) habla de enfermedades que se curaban no sólo con medicamentos, sino también mediante el MASAJE, describe sus técnicas.

El desarrollo del intercambio cultural chino con los países extranjeros, ha permitido que haya penetrado poco a poco no sólo en los países orientales vecinos, Corea, Vietnam y Japón, sino también en los lejanos países de Europa. En la época de la dinastía HAN (206 antes de J.C. – 220 después de J.C.) se abrió entre China y Occidente una ruta por la que el MASAJE se divulgó en el Pamir, Asia Central y Occidental, hasta la orilla oriental del Mediterráneo, que sirvió de vínculo de unión entre China y países como India, Irán, Irak, Egipto, Grecia e Italia.

En China existían muchas escuelas distintas donde se preparaba a los MASAJISTAS.

En el siglo IV de nuestra era, se creó por primera vez en el mundo un INSTITUTO DE MEDICINA DEL ESTADO EN CHINA, donde una de las asignaturas obligatorias era el MASAJE. En la antigua China, el masaje se aplicaba combinado con ejercicios físicos con muy buenos resultados. Por ejemplo, los monjes del monasterio SHAOLIN (provincia de Henan) utilizaban el MASAJE y el AUTOMASAJE antes y después de la lucha “Kunf fu” (karate) que surgió en el siglo I después de J.C. En el siglo III, un curandero llamado Juto recomendaba el masaje (técnica de fricciones) para preparar y curar las articulaciones.

Actualmente, el masaje se aplica en China con fines higiénicos y terapéuticos para mantener el tono vital, en particular para preparar a los DEPORTISTAS DELEITE.

En la antigua India, se concedía una gran importancia al masaje, como queda atestiguado en el libro “AYUR VEDA” (conocimiento de la vida”) escrito 1600 años antes de J.C. Después de la conquista de la India por los árabes, a su vez, adoptaron algunos métodos de la escuela india de masaje. El español FRANCISCO LOPEZ de GOMARA escribió en 1553 que en la India se utilizaba el masaje como medio de curación de enfermedades y picaduras de serpiente, para eliminar el cansancio y especialmente para curar las lesiones (esquinces, fracturas, torceduras).

Ilustración 1 El masaje en la tribus negras de Uganda en el África Central

En Corea y Japón, el masaje se utilizaba como método curativo. En Japón también era usado para preparar a los luchadores. Datos bibliográficos atestiguan que la historia del masaje está estrechamente relacionada con el "SUMO", que tiene más de 1.000 años. En Japón el masaje se practicaba bajo forma de auto masaje, que se hacía en la cabeza y el cuello para eliminar el dolor de cabeza.

El masaje era también conocido en Egipto, Abisinia, Libia y Nubia, como atestiguan las inscripciones de las pirámides y los papiros. "Las artes de la medicina debían satisfacer las necesidades de las personas. Cabe destacar el masaje, la balneoterapia y la aplicación de medicamentos caros".

En los antiguos países de Oriente Medio y norte de África el masaje ya era conocido en los siglos XV – XVII antes de J.C. Buena prueba de ello son todas las representaciones de los distintos métodos y posiciones del masaje de los papiros y los relieves de alabastro que decoraban los palacios de los reyes antiguos.

En el año 1841, en una excavación de tumbas egipcias, se encontró en la de un jefe militar un papiro que representaba los métodos de masaje de la pierna, la planta del pie, la espalda y los glúteos y también un automasaje del hombro.

Esta ilustración nos confirma con toda seguridad que en esta época ya se conocía el masaje por parejas (dos masajistas hacen masaje a una

persona) que hoy en día se utiliza en la práctica terapéutica y deportiva.

Ilustración 2 Representación de las posiciones y técnicas del masaje.

La influencia de Egipto fue capital para la divulgación del masaje en otros países. La utilización de los baños, de los aceites y fricciones por los egipcios fue ampliamente imitada por los griegos y romanos.

En la antigua Grecia se concedía mucha atención a la educación física. En muchos jarros griegos y objetos de uso cotidiano se han conservado representaciones artísticas del cuidado del cuerpo: duchas, fricciones y masaje.

Ilustración 3 Representación de las duchas y fricciones.

En Grecia, uno de los primeros divulgadores del masaje con fines terapéuticos y curativos fue HERADIXOS (484 – 425 antes de J.C.) Este médico fue el primero de reconocer la influencia fisiológica del masaje en el organismo y la importancia de su aplicación en el deporte.

Todavía más significativos para el desarrollo de la teoría del masaje fueron las obras del gran médico de la Antigua Grecia, HIPÓCRATES (459 – 377 antes J. C.) Hipócrates, fundador y preconizador de los medios naturales terapéuticos, utilizaba el masaje para distintas lesiones. Decía: “Un médico debe ser experto en muchas cosas y en particular, en masaje, porque el masaje puede fortalecer una articulación demasiado distendida y relajar una articulación muy tensa”: En el Código de Hipócrates se describe la influencia de las técnicas de masaje en los enfermos y se explica su acción curativa.

Los médicos de la Antigua Grecia prestaban una atención especial al masaje no sólo con fines curativos, sino en un ámbito más amplio, como el deporte, el ejercicio, la escuela y también dentro de la vida cotidiana.

En el sistema de la educación física, el masaje adquiere una nueva forma, el auto masaje, es decir, distintas manipulaciones que uno mismo lleva a cabo sobre el propio cuerpo.

El historiador romano CURCIO escribió: “Mientras los padres se encargaban de la formación espiritual de sus hijos, en los gimnasios se procuraba el desarrollo corporal porque, desde el punto de vista del interés social, el principal objetivo del Estado era una buena educación física para lograr una nueva generación compuesta por jóvenes fuertes, hermosos, valientes y ágiles”.

Los médicos más famosos de Roma recogieron y generalizaron lo mejor que existía en la tradición China, India, Egipcia, y Griega, contribuyeron al posterior desarrollo de la teoría y la práctica del masaje como **METODO CURATIVO Y COMO MEDIO PARA LA EDUCACIÓN FÍSICA.**

El que más contribuyó a este desarrollo fue ASCLEPIADES, un eminente médico romano del siglo I antes de J.C. (156 – 128 antes de J.C.)

Claudio Galeno (131 – 200) nos ha legado una detallada relación de todas las técnicas de masaje.

Galeno fue el médico más importante de la escuela de gladiadores. Describió nueve técnicas de masaje y aconsejaba empezarlo con pequeñas fricciones, que se podían intensificar paulatinamente y acabar con métodos suaves.

IBN SINA le daba mucha importancia al masaje: “Hay distintas técnicas de masaje: el masaje fuerte que refuerza el cuerpo, el masaje débil que ablanda el cuerpo, el masaje prolongado que adelgaza el cuerpo, y el masaje moderado que supone grandes beneficios”. Ibn Sina distinguía asimismo el masaje de preparación para poner en forma el organismo que debe ejecutar ejercicios físicos.

“Para preparar el ejercicio físico, es preciso frotar el cuerpo con una tela burda para ... toda la musculatura.”. También existe el masaje de recuperación o relajación, que se lleva a cabo después de la práctica de ejercicios físicos”. Su finalidad es la reabsorción de las sustancias superfluas que contienen los músculos y que no han podido ser eliminados para evitar el estado de fatiga.”.

El masaje, en los países de Asia Menor y del Asia Central, es sustancialmente diferente del masaje que se practicaba en la Antigua Grecia y en Roma. Su principal característica es la utilización de movimientos bruscos, como son presiones, que se ejercen a veces con los codos, las rodillas o incluso mediante distintos golpes y movimientos que se hacen al paciente.

Ilustración 4 El masaje en Oriente.

- 9 -El masaje en el ciclismo – Grupo Malze

La historia del masaje de principios del siglo XVIII está ligada a nombres científicos como HOFMAN, BERNARD Y ANDRÉ.

Los científicos rusos desempeñaron un importante papel en el desarrollo de los métodos modernos de masaje. Desde 1881 hasta 1889, I.Z. ZABLUDOVSKI., K. A. SCHULTESEN, B. I. KIANOVSKI, I. K. STABROVSKI, defendieron tesis doctorales sobre su importancia en la lucha contra enfermedades .

El masaje empezó a aplicarse no sólo en clínicas, hospitales, y ambulatorios, sino también en balnearios y sanatorios.

El desarrollo del deporte influyó en la creación de un SISTEMA SOVIETICO DEL MASAJE DEPORTIVO basado en el clásico. El fundador del masaje deportivo fue el profesor SÁRKISOV –SERAZINI (1887 – 1964). Durante los últimos 20 años un discípulo del profesor I.M. SÁRKISOV – SERAZINI, A. A. BIRIUKOV, ha creado un original sistema de masaje para el deporte, que incluye nuevas técnicas, modifica algunos de los tipos de masaje antiguos, el orden de aplicación y su duración, que lo diferencia sustancialmente de otros sistemas que se aplican en el extranjero.

Actualmente el masaje es uno de los medios más eficaces para la recuperación de la capacidad de TRABAJO DEPORTIVO.

El masaje es un aliado del deporte. Por ello, en aquellos países donde la práctica deportiva estaba muy desarrollada también lo estaba el MASAJE.

Las fuentes del masaje deportivo están estrechamente vinculadas a la educación física.

El masaje deportivo adquiere una técnica y una forma específicas. Este masaje tiene como objetivo la preparación de los atletas ante las competiciones y su posterior recuperación.

En la antigua China, el masaje se utilizaba no sólo para fines curativos, sino también para perfeccionar las cualidades físicas en combinación con distintos ejercicios.

Tanto en Japón y como en China se concedía una gran importancia al masaje para la práctica de los ejercicios físicos y el deporte.

Es bien sabido que los indios de América utilizaban ampliamente la educación física y el masaje. Las leyendas, las descripciones de los testigos e historiadores, las ilustraciones antiguas que han llegado hasta nuestra época, son prueba fehaciente del entusiasmo de este pueblo por el masaje.

Los africanos del TOGO que competían subiendo a las palmeras se masajaban las manos y los brazos. Ling desempeñó un importante papel en el desarrollo del masaje. Era profesor de esgrima en la Universidad de Lundsk y de la Academia Militar. Recomendaba utilizar el masaje antes de las sesiones de entrenamiento y después de ellas.

Según Ling, el masaje deportivo es una parte de todos los movimientos posibles que ejercen una influencia positiva en el organismo humano.

Hemos visto que el MASAJE DEPORTIVO era conocido desde muy antiguo y que formaba parte del sistema de educación física y deporte de numerosos pueblos del mundo.

Los deportistas rusos usaban mucho el MASAJE DEPORTIVO.

BREVE HISTORIA DEL MASAJE ORIENTAL Y OCCIDENTAL

Recopilación realizada por Miguel Zeledón González, entrenador de ciclismo U.C.I. del libro Guía Práctica del masaje – Dra. Ouida West

La historia del masaje se puede remontar hasta el tercer milenio antes de Cristo. Tan sólo podemos suponer que, en tiempos prehistóricos, los humanos sentían un instinto igualmente poderoso consistente en golpear o tocar el cuerpo cuando éste se hallaba aquejado de alguna dolencia a fin de consolar al enfermo o acelerar la recuperación. Incluso los animales salvajes lamen sus heridas en un intento de limpiarlas y ayudarlas a sanar.

En la China promovían reconocían y utilizaban los beneficios terapéuticos del masaje. Los Chinos realizaron una síntesis del masaje y la gimnasia y la historia demuestra que los orientales ya empleaban el MASAJE TRES MIL AÑOS ANTES del nacimiento de Cristo.

Un tratado médico, conocido como NEI CHING y atribuido al emperador Amarillo Huang –Ti, el cual contiene las referencias chinas más antiguas sobre el masaje.

Los libros Hindúes del AYUR VEDA, escritos alrededor de 1.800 años antes de Cristo, se refieren al MASAJE como sobeo y lavado que se recomendaban como medios de ayudar al cuerpo a sanar por sí mismo.

La literatura médica de los doctores Egipcios, Persas y Japoneses hacen numerosas referencias de los beneficios y la utilidad del MASAJE cuando se trata de curar y de controlar un gran número de enfermedades específicas.

También los Romanos y Griegos creían firmemente en los beneficios del MASAJE.

Homero, Herodoto, Hipócrates, Sócrates y Platón, quines se encuentran entre los grandes hombres de sus respectivas época, elogiaron la práctica del MASAJE. Comentaban los poderes restaurativos, curativos de diferentes enfermedades, incluso decían que los médicos debían de aprender a aplicar MASAJES. En diferentes escritos hacían referencia al uso y al excelente resultado del MASAJE.

La popularidad del MASAJE continuo creciendo hasta la Edad Media, época en la que perdió su posición privilegiada entre la profesión médica debido a la atmósfera general de desprecio hacia el cuerpo y el mundo del ejercicio físico.

El cristianismo, al dar tanta importancia al ser espiritual, creó una tendencia hacia la exclusión de las cuestiones mundanas como el placer del bienestar físico.

Todas las ciencias sufrieron un retraso durante este período de la historia Europea.

Afortunadamente, el renacimiento trajo consigo un renovado interés por el cuerpo y la salud física. Se revivieron muchos conocimientos de las civilizaciones orientales, griegas y romananas.

Una vez más el MASAJE empezó a ganar popularidad y a desarrollarse en forma de ciencia.

Mercurialis, médico Italiano de reconocida reputación, escribió un célebre tratado sobre MASAJE y gimnasia que le valió gran fama y un puesto destacado entre los médicos más prestigiosos de Italia.

En la actualidad, el MASAJE SUECO Y EL SHIATSU JAPONES constituyen los métodos más populares de Europa y Norteamérica.

Algunos métodos independientes y derivados más populares son:
1- rolfing 2- el masaje soma 3- la quiropráctica 4- la salud a través del tacto 5- la reflexología 6- la acupresura 7- la técnica Alexander 8- el método Feldenkrais 9- la polaridad 10- el shiatsu del pie descalzo 11-cinesiología y otras más...

CONCEPTOS Y DEFINICIONES DEL MASAJE

“Para el atleta, el masaje es una serie de **MANIPULACIONES**, efectuadas sobre la superficie del cuerpo, en distintas modalidades e intensidades variables, que tienen como finalidad mejorar el estado funcional de los músculos, de los nervios y de las articulaciones, antes y después del esfuerzo”.

“Podemos definir el masaje, como el complejo de maniobras aplicadas, con un fin **HIGIENICO, TERAPÉUTICO O DEPORTIVO**, a partes de la superficie cutánea correspondiente a regiones dotadas de tejidos blandos”. (esta es la definición más aceptada por la mayoría de autores sobre el tema del masaje).

“También se puede definir como un sistema basado en datos científicos y comprobados en la práctica. Este complejo de maniobras abarca manipulaciones de influencias mecánicas sobre el organismo del ciclista y pueden ser aplicadas con las manos o con aparatos especiales”.

“El masaje se caracteriza por el hecho de transmitir al cuerpo humano una cantidad de energía que determinan en el mismo modificaciones especiales”.

“El masaje provoca sobre el organismo efectos generales y eficaces, según las modalidades de su aplicación: intensidad, velocidad, duración, extensión, progresión, adaptación, eliminador, calmante”.

“El ciclista o atleta que **NUNCA** haya experimentado el hecho de haber recibido un **MASAJE DEPORTIVO**, puede estar seguro de que se ha perdido uno de los mayores placeres de su vida como corredor. Puesto que el masaje es una fuente de descanso, de salud deportiva, bienestar, tranquilidad, recuperación, sedación, paz interna, serenidad, placer y relajación”. (Miguel Zeledón)

El masaje provoca sobre el organismo efectos generales y efectos locales, según las modalidades de su aplicación.

PREPARE SUS MANOS ANTES DE INICIAR EL MASAJE

Ni un solo agente terapéutico puede compararse en eficiencia con esa herramienta familiar pero perfecta..., la mano humana si se hubiera dedicado la mitad de la investigación sobre farmacología a los principios que rigen el tratamiento manual, hoy en día se estimaría la mano en pie de igualdad con los medicamentos en aceptabilidad y capacidad.

Dr. J. Madison Taylor

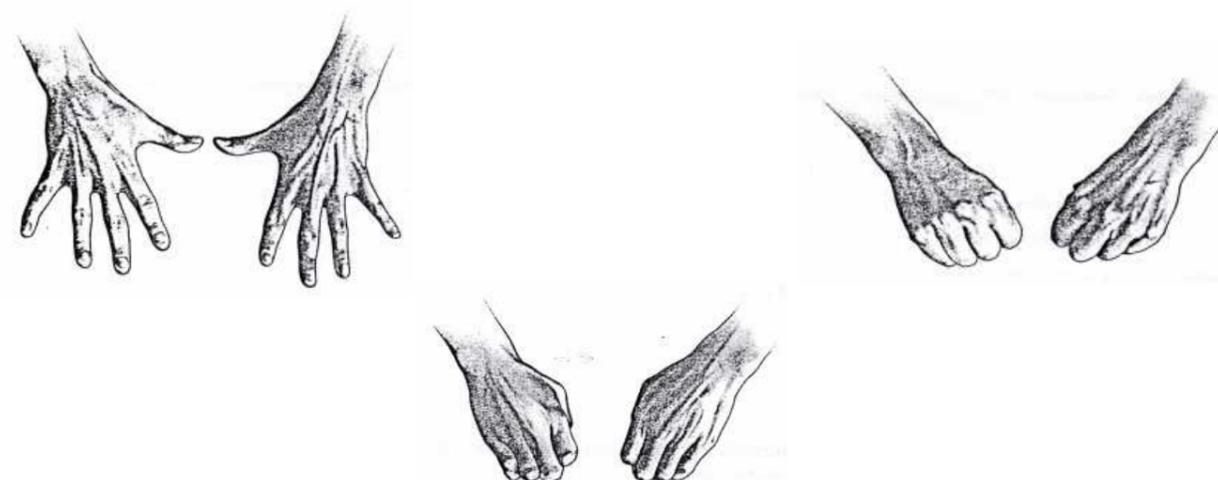
¿No se te cansan las manos? Es una pregunta que oigo a menudo. La respuesta es "Naturalmente". Pero aprender a sintonizarse con la propia técnica y estilo ayuda mucho. Aunque he tardado años en alcanzar este nivel de resistencia, normalmente puedo hacer hasta seis sesiones de masaje integral de hora y media cada una sin necesidad de descansar. Lo comparo a correr varios maratones.... con las manos.

La mejor manera de acumular una fuerza específica para MASAJE es, por supuesto, mediante la práctica. No obstante, es posible acelerar el desarrollo de sus manos a través de algunos ejercicios sencillos. Usted puede fortalecer sus dedos usando empuñaduras de espuma o metal, que encontrará en tiendas de material deportivo, o simplemente apretando un pedazo de arcilla o una pelota de tenis.

Una o dos veces al día, mientras lee o ve la televisión, por ejemplo, agarre la pelota o el trozo de arcilla, primero con toda la mano y luego con el pulgar y cada uno de los dedos.

Apriételo hasta que se le canse la mano. Después de la sesión estire las manos, separando y extendiendo los dedos como se muestra en la ilustración. Este entrenamiento de fuerza, que puede incorporarse a su rutina diaria hasta convertirlo en una actividad casi inconsciente, aumentará en una forma segura y gradual su fuerza en las manos, muñecas, y los antebrazos. Estos ejercicios de fortalecimiento contribuirán también a prevenir lesiones.

Después de entrenar los dedos, estírelos como muestra la ilustración durante 10 segundos, luego apriételos en un puño durante 10 segundos y doble los nudillos durante otros 10 segundos. Repita varias veces.



Si desea fortalecer más los dedos, considere la posibilidad de adquirir un aparato de entrenamiento que suelen utilizar los escaladores: el tablero de presas, que contiene una serie de huecos de distintos tamaños a los que asirse. Puede encontrar este tipo de tablero en establecimientos de material de montañismo. Primero, caliente las manos, las muñecas y los antebrazos empezando por las presas redondas más grandes y asiéndolas, relajadamente, durante 5 a 10 segundos. Esto fortalece las manos y los antebrazos.

Recorra el tablero, alternando entre presas grandes y pequeñas. Utilícelo cuando sus manos estén descansadas (no después de dar un MASAJE o levantar pesas, por ejemplo) tómese su tiempo y no haga esfuerzo excesivo.

Este es un modelo de entrenamiento que puede probar:

. Presa pequeña Asir durante 7 segundos; descansar durante 60 segundos. Repetir 3 veces.

.Presa mediana: Asir durante 12 segundos; descansar durante 60 segundos. Repetir 2 veces.

.Presa grande: Presa pequeña: Asir durante 20 segundos; descansar durante 60 segundos. Asir 12 segundos; descansar durante 60 segundos. Repetir una vez.

Presa pequeña: Asir durante 7 segundos. Repetir 1 vez.

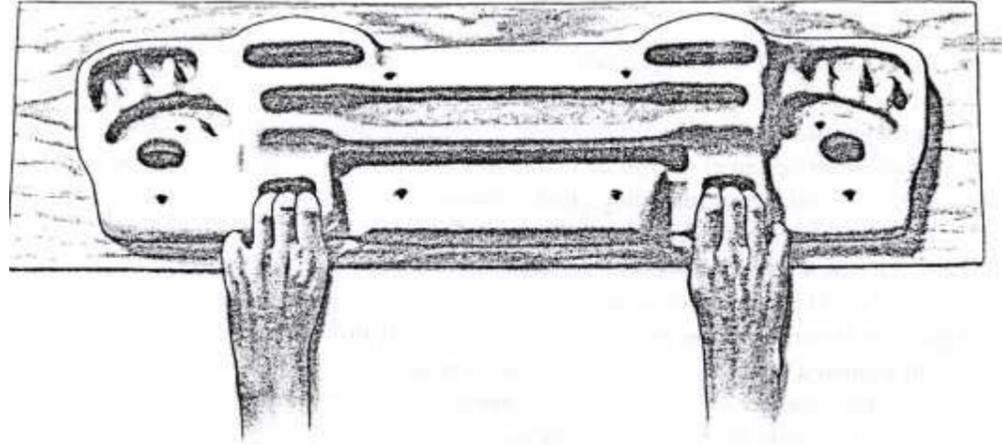
Al término de la sesión, sus músculos estarán fatigados. No olvide estirar lentamente los brazos, los hombros, y las manos. A medida que su fuerza y resistencia vayan en aumento, puede añadir variedad, intensidad y duración a su entrenamiento.

MANTENGA SUS MANOS SANAS

Entre sus entrenamientos, ya los realice flexionando los dedos sobre una pelota de tenis, un tablero o un cuerpo vivo, mantenga sus manos limpias, cálidas y secas. Lávelas después de cada sesión de MASAJE y nútralas con una colonia o crema de su preferencia. Mantenga sus uñas cortas y limpias. Si tiene las manos cansadas o doloridas, póngalas en agua con hielo durante 10 minutos a 15 minutos y concédales un día de descanso.

Someta sus manos también a un tratamiento de hidroterapia de vez en cuando: sumérlas en la bañera o el lavado con agua caliente, o déjelas bajo el chorro del grifo.

El agua constituye una terapia excelente para las manos... y para el resto del cuerpo. Si ha tenido una jornada de trabajo muy larga y ha dado muchos MASAJES, debe de tomar un baño prolongado y relajante.



Aún cuidándose mucho, los MASAJISTAS Y TERAPEUTAS PROFESIONALES contraen a veces artritis en los dedos o en las muñecas y los problemas crónicos pueden degenerar en el síndrome de túnel carpiano. Esto ocurre cuando los nervios de la muñeca resultan golpeados o torcidos, lo que provoca un hormigueo en las manos y dedos. Usted puede contribuir a evitar estas molestias utilizando el peso corporal para aumentar la fuerza de sus manos. Aprenda a hacer incidir suavemente el peso de su cuerpo en el MASAJE.

Así mantendrá las manos descansadas y la espalda sana y adquirirá un estilo más fluido. Si experimenta alguna molestia significará durante o después de una sesión, como dolor en el cuello, los brazos o las manos, deberá consultar a un médico, un fisioterapeuta o mejor aún a los dos.

Tan importante como desarrollar sus manos es aprender a interpretar los mensajes que le transmiten esas herramientas tan sencillas. EL MASAJE es una comunicación bidireccional, en la que el emisor y el receptor concentran su percepción en el contacto físico.

Las personas que comienzan a dar masajes pueden estar nerviosas mientras aplican un MASAJE, no se preocupe; al cabo de unas cuantas sesiones se relajará.

Aprender a tocar a los demás de un modo saludable es una de las partes más importantes de la relación humana. Empezar con un amigo hace que dar un MASAJE resulte mucho más fácil.

LA HERRAMIENTA PRINCIPAL

Considere sus manos como si fueran una extensión de sus ojos y sus oídos: deje que sus manos interroguen el cuerpo de su amigo y escuche lo que le dicen. Explore la textura y consistencia de los músculos. ¿Están tensos o blandos? ¿Son gruesos o delgados? ¿Uniformes o bien marcados? ¿Lisos o ásperos? ¿Sanos o lesionados? Amplíe la información que recibe a través de sus manos y preguntando a su amigo. Pregunte “¿Está presión?” y “¿Hay algo en concreto que te moleste?” Deje que sus manos lleven la mayor parte de la conversación, pero consulte también verbalmente, sobre todo cuando trabaje con alguien a quien no a dado nunca MASAJE.

CALIENTE SUS MANOS

Puede utilizar agua templada o caliente o una toalla húmeda y caliente. También puede calentar la loción o el aceite metiendo el frasco en una bañera con agua caliente. Aplique siempre el aceite, la loción o la crema en sus manos primero. Luego extiéndalo sobre la persona a la que se dispone a MASAJEAR, empleando un frotamiento amplio y suave. También puede frotarse las manos para calentarlas antes de empezar. Y no se olvide de quitarse el reloj y los anillos; nada altera el contacto cálido como un trozo de metal frío.

RELAJE SU CUERPO Y SU MENTE

Mantenga las manos sueltas, elásticas y flexibles mientras las mueve.

Imagínese que es un alfarero que trabaja con arcilla; “yo me imagino que moldeo una escultura viva”. Mantenga las manos en contacto con el cuerpo mientras las desplaza de un sitio a otro, considere sus manos como un arroyo de montaña que se ciñe a las irregularidades

del terreno. Libérese de sus pensamientos y concentre su mente en la sesión.

RECURRA A UNA PRESION COMODA

Todos los MASAJES deben de comenzar con una presión entre suave y moderada. A medida que vaya aumentando la intensidad del frotamiento, observe detenidamente a su para cerciorarse de que la presión no le resulta incómoda. “Algunos de mis clientes describen esta línea divisoria con la expresión doler bien”. No asuma nunca que las dimensiones corporales o el sexo definen dónde se sitúa ese equilibrio, CADA PERSONA ES DISTINTA.

VARIE LA PRESION

Pregunte a su amigo cómo siente la presión y procure dedicar algún rato a MASAJEARSE A SI MISMO para tomar conciencia de ese componente tan importante. Efectué cambios graduales en los movimientos de su cuerpo y sus manos. No se detenga en ningún momento, siga continuamente, manteniéndose relajado. Pruebe distintas velocidades y presiones a medida que aprende TÉCNICAS Y ESTILOS NUEVOS. El ritmo es otro componente importante y cambiar estilo y técnica a menudo le evitará problemas de dolor o síndromes de movimiento repetitivo, que pueden ocurrir cuando se efectúa el mismo movimiento una y otra vez.

CAMBIE SU POSICIÓN SEGÚN LE CONVenga

“A mí me gusta trabajar con mis clientes tendidos sobre una MESA DE MASAJE, porque me resulta más cómodo para desplazar el peso de

mi cuerpo de un pie al otro y porque puedo ejercer más fuerza. Sitúese con los pies algo separados y las rodillas ligeramente flexionadas. Si da un MASAJE en el suelo, disponga una colchoneta debajo de usted y de su amigo. Aplicar un MASAJE en posición

sentada o arrodillada requiere práctica; no ejercerá la misma fuerza que cuando incide el peso de su cuerpo sobre las manos estando de pie y resulta más difícil desplazarse. Además, el cuerpo se cansa más estando arrodillado o en cuclillas que puesto en pie. Pero tomando conciencia de su comodidad, esté de pie o en el suelo, aprenderá a moverse con más precisión y economía de esfuerzo.

SEA ESPONTÁNEO

Deje que sus dedos piensen por usted. “Yo descubrí algunas de mis técnicas favoritas así”. Inventar sus propios movimientos es solo imaginación. Cuando se concede la libertad de descubrir o crear nuevos frotamientos, se verá más innovador. Así es como en el MASAJE, con toda su diversidad y múltiples técnicas, se desarrolló en un principio.

PRESTE ATENCIÓN A SUS SENSACIONES

Veamos un ejercicio que puede ayudar a sus manos a desarrollar la sensación del MASAJE. “Yo todavía lo uso con frecuencia. Coloque las manos sobre una de sus piernas y aplique frotamientos largos y deslizantes a toda la pierna, concentrando su atención en lo zócalos de las manos, luego en la palma y por último en los dedos. A continuación MASAJEE levemente la otra pierna. ¿Nota alguna diferencia entre ellas? Comprobará que la pierna que ha MASAJEADO intensamente está relajada y blanda al tacto y si se estira, notará también que la pierna MASAJEADA es más flexible”.

Ahora incorpore, variedad combinando técnicas y presiones, mientras se CONCENTRA en las sensaciones que generan cada uno de esos estilos.

LA MAGIA DEL MASAJE ES UN DON....

El masaje tiene una apariencia mágica la cual radica en la habilidad del MASAJISTA para canalizar esas misteriosas fuerzas vitales, que al fluir a través de nuestro cuerpo, dan a todo lo que hacemos una mayor fuerza y de hecho, un aspecto casi mágico.

Los Japoneses llaman HARA al lugar situado en el interior del cuerpo donde reside la energía esencial del cuerpo. Es en nuestro

HARA, localizado unos cuatro centímetros por debajo del ombligo, donde podemos encontrar la FUERZA MAGICA para realizar lo que normalmente no somos capaces de hacer.

No se inquiete por la palabra HARA ni se preocupe si su conocimiento de la filosofía oriental no es muy amplia.

Cuando funcionamos a base de instintos puros, entramos automáticamente en contacto con esas FUERZAS MAGICAS que nos permiten sentir cosas que normalmente escapan a nuestra conciencia. Si lo escuchamos atentamente, el instinto nos guiará a través de muchas situaciones con facilidad, gracia y sin daño alguno.

Apliquemos la MAGIA de esos instintos al MASAJE y seremos capaces de sentir en donde debemos tocar, cómo tocar y durante cuánto tiempo a fin de hacer que nuestros receptores se sientan mejor e incluso lleguen a sanar por sí mismos.

LA HABILIDAD PARA APLICAR UN MASAJE MÁGICO SIN ENTRENAMIENTO NI EXPERIENCIA ES UN DON...

Algunas personas parecen haber nacido con él. La mayoría, no obstante, tiene que aprender a dar un MASAJE MÁGICO...

RESULTA MÁS FÁCIL APRENDER SI UNO DESEA DOMINAR ESE ARTE Y AYUDAR A ALGUIEN A SENTIRSE MEJOR.

En el ciclismo y en cualquier otro deporte, el MASAJE es necesario aplicarlo como un medio más rápido de recuperación, para que así el atleta esté en mejores condiciones al día siguiente.

Dejemos que nuestros instintos guíen nuestras manos, al tiempo que nos llenamos de amor y permitamos que nuestra compasión fluya de nosotros hacia el receptor. Apliquemos el MASAJE a partir de nuestro HARA y también nosotros podremos dar un MASAJE MÁGICO. EL MASAJE TAMBIEN ES UN DON, PORQUE ENTREGAMOS NUESTRO TIEMPO A ALGUIÉN...

Podríamos dedicarnos a nuestro pasatiempo favorito como andar en bicicleta o ver televisión. Pero, en lugar de ello hemos elegido dedicar cierta parte de nuestro tiempo a entregarnos a alguien en especial o a alguien que necesita nuestra ayuda.

El MASAJE también es un don desde otro punto de vista. Nosotros, en tanto que MASAJISTAS, ofrecemos a nuestro receptor el don de la salud, tanto física como psíquica. Es sabido que el MASAJE promueve la circulación de la sangre y del líquido linfático y que la mayoría de los estados patológicos mejorarán si se estimula la circulación de estos dos fluidos vitales.

Por lo tanto, mientras apliquéis un MASAJE, tened en muy cuenta los beneficios que proporcionáis mientras trabajas.

El intercambio de un MASAJE completo de unos 45 minutos por lo menos, una vez por semana y en el caso de deportistas por lo menos 3 veces a la semana, o dar un masaje rápido cuando se necesita, nos ayuda a sentirnos felices y sanos, así como en contacto con nosotros mismos y otros seres humanos.

Finalmente, la habilidad de recibir un MASAJE es un don y muchos de nosotros simplemente no sabemos cómo aceptar un don.

LA MAGIA DEL MASAJE ES UN DON EN TODO EL SENTIDO DE LA PALABRA...

En ocasiones hay que APRENDER a dejarse ir y dejar que el MASAJISTA penetre en nuestro ser esencial para hacernos sentir mejor.

EL MASAJISTA DEPORTIVO

RECOMENDACIONES GENERALES

PRESENTACION

Manos limpias. B- Uñas cortas. C- No debe portar prendas (anillos, cadenas, etc.) D- Vestimenta adecuada.

VOCACIÓN

Aptitud mental (conversación y mucha paciencia). B- Aptitud física (salud excelente como la del ciclista).

Tener aptitud necesarias D- Conocer la particularidad de cada masaje.

COMPETENTE

A- Saber diagnosticar el objetivo del masaje. B- Conocer bien las diferentes técnicas del masaje. C- Tener conocimientos de anatomía y fisiología. D- Conocer la hora del día en que se debe aplicar el masaje.

B- Para ser un buen MASAJISTA, es necesario conocer bien la técnica del masaje, tener conocimientos de anatomía y de fisiología lo más completo posible.

La anatomía no se aprende como cualquier otra disciplina. Es la memoria visual la que se debe poner en acción, es preciso sentir los huesos, los músculos, el MASAJISTA PRINCIPIANTE debe tener en cuenta los siguientes consejos:

- 1- **ESTUDIAR Y APRENDER DE MEMORIA** los huesos, músculos e inserciones de cada región.
- 2- **OBSERVAR Y PALPAR** sujetos musculosos para situar a lo vivo las nociones aprendidas.

- 3- **OBSERVAR SOBRE SI MISMO:** la estructura de cada región viéndola y sintiéndola.
- 4- El masajista debe buscar obtener un **BUEN ADIESTRAMIENTO DESDE EL INCIO.**
- 5- Tener un **EXCELENTE EQUIPO** para laborar.
- 6- Ser **RESPETUOSO** con los ciclistas. (usuarios)
- 7- Ser muy **RESPONSABLE** con el horario y las citas.
- 8- Nunca realizar **BROMAS** con los ciclistas o usuarios.
- 9- Ser **RESPETUOSO** de las ideas del ciclista o usuario, en el momento del masaje y siempre debe tratar de comprenderlo.
- 10- Mantener el **SECRETO PROFESIONAL** con el ciclista.

SE PUEDEN DISTINGUIR TRES TIPOS DE MASAJE

- 1- Masaje higiénico
- 2- Masaje terapéutico
- 3- Masaje deportivo

MASAJE HIGIÉNICO

Se realiza con el fin de mejorar la propia eficiencia física entendido en sentido global, a través de la activación del intercambio de elementos energéticos y el mejoramiento de la circulación. Su fin, entonces, no es el de mejorar estéticamente a la persona, sino favorecer sus condiciones físicas para aportar un sentido de bienestar psico - físico

Frecuentemente suele ser confundido con el MASAJE ESTETICO sin que haya ninguna relación entre los dos.

El MASAJE ESTETICO entra en el campo de la belleza y se otorga con el fin de mejorar algunos aspectos morfológicos que desentonan con el resto del cuerpo.

MASAJE TERAPÉUTICO

Debe subrayarse que este MASAJE se realiza siguiendo las precisas indicaciones del M E D I C O, que son señaladas tras un examen clínico y teniendo muy en cuenta las posibles contraindicaciones. Se trata, en síntesis, de que la masoterapia beneficie y colabore para el total restablecimiento físico del deportista lesionado o accidentado. Forma parte de la recuperación.

Este MASAJE puede ser distinguido como MASAJE TERAPÉUTICO TRAUMATOLÓGICO Y MASAJE TERAPÉUTICO NO TRAUMATOLÓGICO.

Resulta de fundamental importancia, en el caso del MASAJE TERAPÉUTICO, considerar con gran atención las condiciones del sujeto al cual va dirigido el tratamiento (edad, estado general, desarrollo de la musculatura) y las posibles contraindicaciones.

Sólo debe autorizarse bajo un control médico riguroso.

MASAJE DEPORTIVO EN EL CICLISMO

El MASAJE puede definirse como el complejo de maniobras aplicadas, con fin higiénico, terapéutico y deportivo, a partes de la superficie cutánea correspondientes a regiones dotadas de tejidos blandos.

Esta es la definición más aceptada por la mayoría de los autores.

El masaje se caracteriza por ser un medio transmisor de energía que origina a la vez modificaciones beneficiosas. Provoca sobre el organismo efectos generales y efectos locales,

según las modificaciones de su aplicación.

Aunque sabemos que el MASAJE no puede sustituir a ninguna de las fases del de la PREPARACIÓN DEL CICLISTA, si tiene una gran importancia para su rendimiento. Y esto no sólo se debe a la sensación de bienestar proporcionada por el MASAJE mismo, sino también a la influencia psicológica ejercida por el MASAJISTA.

Aunque preferentemente debemos referirnos al MASAJE DEPORTIVO como factor determinante en el corredor ciclista, no debemos dejar pasar la ocasión para mencionar la importancia que igualmente revisten para el deporte otros tipos de MASAJE CIENTÍFICAMENTE PRODIGADOS.

Refiriéndonos al MASAJE EN EL CICLISMO debemos distinguir dos aspectos: EL MASAJE PREPARATORIO Y EL MASAJE DEFATIGANTE.

Es el utilizado en el mundo del deporte, para la preparación de los ciclistas (deportistas) antes o después de la competición. Su objetivo principal es aliviar o eliminar el dolor, mejorar las condiciones físicas y aumentar la elasticidad y capacidad de contracción de los músculos implicados en el gesto deportivo.

Como se indico en la parte de la HISTORIA DEL MASAJE, EL MASAJE DEPORTIVO tuvo sus orígenes en la época Griega y Romana. Los Romanos ya hacían referencias a los MASAJES que se aplicaban a los gladiadores antes y después de sus luchas.

Los Griego, con la aparición de la O L I M P I A D A, tuvieron un perfeccionamiento de las maniobras ya existentes y consiguieron una mayor adaptación a lo que hoy llamamos " M A S A J E D E P O R T I V O".

Las maniobras del MASAJE DEPORTIVO, son las maniobras que ya hemos visto, es decir que cuando hablamos de MASAJE DEPORTIVO,

no estamos haciendo mención de unas maniobras novedosas y dedicadas exclusivamente a los ciclistas (deportistas), son maniobras básicas del MASAJE, pero con una serie de adaptaciones importantes, debido a la peculiaridad del mundo del deporte.

Después de la ducha que sigue a la actividad física, un masaje lento y profundo comprimiendo al músculo ayuda a expulsar y admitir más rápidamente la sangre arterial, que evacuará dichos residuos acumulados produciéndose una sensación de alivio y evitando la laxitud post – competencia.

EL MASAJISTA O EL FISIOTERAPEUTA DEPORTIVO es una parte muy importante dentro del equipo de trabajo que se debe de ocupar del ciclista (deportista) por ejemplo: médico deportivo, preparador físico, nutricionista, mecánico, entrenador, etc., para que éste alcance sus objetivos y para que a la hora de la competición esté lo más cerca posible al 100%.

Por medio del MASAJE DEPORTIVO, el ciclista (deportista), va a incrementar la E F E C T I V I D A D D E L E N T R E N A M I E N T O y fomentar el bienestar del ciclista, física y psicológicamente, lo que contribuirá en una gran medida a lograr el éxito.

¿POR QUÉ EL CICLISTA SE DEBE APLICAR MASAJE?

- 1- Porque es un medio de relajación físico – psicológico y de descarga de niveles de tensión.
- 2- Porque disminuye la incidencia de lesiones y las previene.
- 3- Le sirve para elevar el nivel de circulación y oxigenación.
- 4- Para estimular el músculo.
- 5- Le ayuda a la pronta recuperación durante los entrenamientos semanales.
- 6- Para calentar y preparar los músculos antes del entrenamiento o competencias.

El deporte sigue su camino, la mayor parte de las veces, un paso por delante de la medicina que se aplica a la población en general. La gente se sigue preguntando ¿Por qué? Ante una misma lesión un ciclista se recupera en un tiempo record, mientras que otra persona cualquiera se eterniza en su RECUPERACIÓN.

No solo se debe a las ganas de recuperarse del ciclista y a sus buenas condiciones físicas, también es muy importante los **M E T O D O S** empleados en su recuperación, entre los que se encuentra **EL MASAJE DEPORTIVO**.

Los ciclistas usan el MASAJE después de competir, pero sinceramente la verdad es que el MASAJE es efectivo durante la época de entrenamientos, antes de una competencia y también después de la misma.

Los músculos siempre deben de mantenerse en óptimas condiciones para favorecer el rendimiento deportivo y evitar lesiones.

Los MASAJES DE RELAJACIÓN son los mas efectivos durante los entrenamientos y antes de las competencias, como su nombre indica permiten mantener relajados los músculos. Luego de una competencia el masaje debe ser diferente, los músculos están más contraídos por el esfuerzo realizado.

El MASAJE no debe provocar dolores agudos, es decir, el músculo no debe ser golpeado. Recuerde que la idea es contribuir al PERIODO DE RECUPERACIÓN.

Si el ciclista está acostumbrado a recibir MASAJE periódicamente, nos puede indicar con exactitud cuáles son las zonas en las que tiene una mayor hipertonía y cuales zonas son más susceptibles al MASAJE.

La evolución de los conocimientos del cuerpo humano también ha influido en el desarrollo de las técnicas de MASAJE. Antes, el MASAJE se limitaba a aquellas zonas en las que el ciclista refería molestias, sin embargo, en la actualidad se mira el cuerpo como un todo.

No nos limitamos al tratamiento muscular, sino que comienzan a combinarse los tratamientos del tejido conjuntivo, con los amasamientos musculares, estiramientos, manipulaciones y un largo etc. Que buscan la armonía en el conjunto del cuerpo. Es algo que las técnicas orientales nos venían advirtiendo desde hace mucho tiempo y que ahora comenzamos a comprenderlo.

La actividad del ciclista de altas competiciones varía a lo largo de la temporada y se centra principalmente en cinco aspectos de la preparación:

1- técnica 2- táctica 3- biológica 4- psicológica 5- física

LA FÍSICA, exige, una buena preparación del sistema músculo esquelético y es donde entra en juego el MASAJE. Es por esto que en el MASAJE DEPORTIVO se diferencian varios tipos, que si bien no introducen ninguna maniobra nueva, merece la pena diferenciarlos para darnos cuenta que, dependiendo de si el ciclista se encuentra antes, durante o después de la competición, tendremos que variar aspectos importantes como la velocidad, intensidad, duración y tipo de las maniobras ya conocidas.

El masaje deportivo se puede dividir en:

- 1- MASAJE DE ENTRENAMIENTO
- 2- MASAJE DE PREPARACION O DE CONCIENCIACION
- 3- MASAJE INTERMEDIO
- 4- MASAJE DE RECUPERACION O RELAJACIÓN

MASAJE DE ENTRENAMIENTO

Los actuales métodos del entrenamiento exigen al ciclista mantenerse a un alto nivel durante largos periodos de tiempo. Esto exige una recuperación rápida entre sesión y sesión de entrenamiento para poder lograr el cumplimiento de los OBJETIVOS.

El MASAJE de entrenamiento busca tanto la recuperación física como los factores psicológicos. EL MASAJISTA O TERAPEUTA DEPORTIVO, además de realizar su trabajo manual, tiene que charlar con el ciclista intercambiando opiniones sobre las sensaciones médicas sufridas durante el entrenamiento, lo que será de gran importancia en el trabajo del EQUIPO MULTIDISCIPLINAR (equipo de trabajo formado por varios profesionales).

En una sesión de entrenamiento hay varios momentos en los que podemos aplicar el MASAJE:

- 1- Antes del inicio del calentamiento (recordar que el MASAJE no es un sustituto del calentamiento).
- 2- Después del entrenamiento.
- 3- Antes y después del entrenamiento.

MASAJE ANTES DEL INICIO DEL CALENTAMIENTO

El ciclista llega unos minutos antes de ponerse a calentar, buscando un precalentamiento pasivo por parte de las manos del MASAJISTA O TERAPEUTA. Lo que se busca es la hiperemia y se incide especialmente en la musculatura implicada en la especialidad deportiva, por lo que es necesaria una COORDINACIÓN CON EL ENTRENADOR O EL PREPARADOR FISICO para conocer de antemano los programas de entrenamiento.

Es muy importante tener en cuenta las condiciones atmosféricas, ya que podría ser necesario administrar algún ungüento que produzca calor. Es muy positivo probar todo tipo de ungüentos y pomadas durante los periodos de entrenamiento, ya que algunos provocan reacciones adversas a los ciclistas (deportistas) y nunca se debe experimentar durante las competencias.

OBJETIVOS

- 1- Preparación psicológica.

- 2- Elastificación.
- 3- Analgesia en las zonas adoloridas.
- 4- Preparación de la musculatura para el esfuerzo.
- 5- Aumento de la oxigenación de los tejidos.

MANIOBRAS A UTILIZAR

- 1- Percusiones buscando la activación.
- 2- Estiramientos pasivos.
- 3- Fricciones profundas y los amasamientos.
- 4- Realizaremos movilizaciones de las articulaciones especialmente implicadas.

TIEMPO DE APLICACIÓN

Unos quince minutos. Todo depende del número de zonas a tratar, por lo que puede variar

INTENSIDAD

- 1- La velocidad tiene que ser rápida, pues buscamos la activación.
- 2- La profundidad de penetración media.

MASAJE DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO

El ciclista a realizado previamente ejercicios de estiramiento y de recuperación muscular. También habrá tomado una ducha relajante e incluso haber aplicado la hidroterapia, si disponemos de bañera de hidromasaje. Es conveniente que no haya pasado mucho tiempo entre el entrenamiento y el inicio del masaje, ya que eso podría

entorpecer los resultados del MASAJE. Tampoco es recomendable hacerlo de inmediato, por lo que lo ideal es que haya transcurrido más de media hora, pero menos de tres horas.

Ya se ha mencionado anteriormente que este MASAJE POST-ENTRENAMIENTO, es básico comentar con el ciclista las sensaciones recibidas durante el mismo y que nos detalle las molestias sufridas.

OBJETIVOS

- 1- Aumento del riego sanguíneo.
- 2- Disminución del hipertono.
- 3- Favorecer la eliminación de los productos de desecho del metabolismo.
- 4- Relajación psíquica del ciclista.

MANIOBRAS A UTILIZAR

- 1- Vibraciones.
- 2- Amasamiento suave.
- 3- Compresiones suaves.
- 4- Se aplicarán principalmente maniobras de drenaje venoso y linfático.

TIEMPO DE APLICACIÓN

30 minutos.

INTENSIDAD

- 1- La velocidad de aplicación será lenta.
- 2- La profundidad será media.

- 3- Si la próxima sesión está lejana podremos llegar más en profundidad.

MASAJE ANTES Y DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO

Es lo ideal, aunque son muy pocos ciclistas los que pueden permitirse ESTE LUJO. La presencia, cada vez mayor de MASAJISTAS O FISIOTERAPISTAS en el ámbito deportivo, va produciendo, afortunadamente, una mayor profesionalización, por lo que cada vez es menos extraño que los clubes, equipos, federaciones o asociaciones deportivas cuenten entre sus filas con MASAJISTAS O FISIOTERAPISTAS DEPORTIVOS.

MASAJE DE PREPARACIÓN O DE CONCIENCIACION

De entrada es importante advertir que ni el MEJOR MASAJE posible puede sustituir al trabajo de CALENTAMIENTO del ciclista, sin embargo, todavía en la actualidad hay partidarios del MASAJE como único método de calentamiento precompetitivo. En la actualidad los estudios son claros y la preparación de un cuerpo para la competición necesita algo más que un MASAJE, dentro del conjunto de elementos implicados en la obtención de la forma física óptima.

- 1- MASAJE.
- 2- Calentamiento general.
- 3- Estiramientos.
- 4- Calentamiento específico.

El MASAJE, como podemos ver va situado cronológicamente en primer lugar, aunque algunos autores prefieren que el ciclista haya

realizado previamente un ligero calentamiento antes de aplicar el MASAJE, siendo también una fórmula perfectamente válida.

El masaje precompetición, como es lógico, se realiza en el sitio donde se va a realizar la competencia, por lo cual es muy útil utilizar una camilla portátil, ya que siempre debemos pensar en lo peor y suponer que no vamos a encontrarnos con facilidades en el sitio.

OBJETIVOS

- 1- Preparación de la musculatura para el esfuerzo.
- 2- Preparación psicológica.
- 3- Aumento del riesgo sanguíneo a la musculatura.
- 4- Elastificación.
- 5- Analgesia en las zonas doloridas.
- 6- Prevención de posibles lesiones.
- 7- Aumento del intercambio de gases periféricos.

MANIOBRAS A UTILIZAR

- 1- Fricciones profundas.
- 2- Torsiones.
- 3- Pellizcamientos.
- 4- Amasamientos.
- 5- Percusiones profundas buscando la activación.
- 6--Estiramientos pasivos de las fascias.

TIEMPO DE APLICACIÓN

Unos 15 minutos. El máximo efecto del MASAJE se consigue entre los 8 y los 15 minutos después de haberlo finalizado, por ello, no

conviene dejar que pase mucho más tiempo hasta el inicio del calentamiento, ya que de lo contrario no habría servido para nada.

INTENSIDAD

- 1- Comienzo lento al que iremos aumentando gradualmente la intensidad.
- 2- Ritmo cada vez más rápido.
- 3- La profundidad de penetración alta.

La aplicación de pomadas o linimentos con actividad térmica, importante, no sólo por el efecto fisiológico que produzcan, sino también por el psicológico. El ciclista, es muy dado a seguir siempre una serie de RITOS antes de la competición y suelen ser muy maniáticos a la hora de introducir cualquier novedad.

Debemos dejar los experimentos para los períodos de entrenamiento y acudir a la competición con unos parámetros de actuación prefijados con anterioridad.

MASAJE INTERMEDIO

No viene DESCRITO en muchas publicaciones, ya que este tipo de MASAJE sólo se puede realizar en un número determinado de DEPORTES. Como es lógico, no vamos a hablar de MASAJE INTERMEDIO en deportes como el CICLISMO O ATLETISMO donde no existen descansos ni tiempos muertos durante la competición, pero sí podremos usarlo en deportes como el fútbol, baloncesto, balonmano o los deportes de lucha entre combate y combate.

MASAJE DE RECUPERACIÓN O RELAJACIÓN

Muchas veces es pasado por alto, bien por la celebración de la victoria, o bien porque la derrota no deja ganas más que para marcharse a casa.

Es muy importante **CONCIENCIAR AL CICLISTA**, que **NI LA VICTORIA NI LA DERROTA** deben influir a la hora de la recuperación. Es obligatorio la realización de los **EJERCICIOS DE ENFRIAMIENTO, ESTIRAMIENTOS, LA DUCHA REPONEDORA Y EL MASAJE**, si queremos que el ciclista tenga una dilatada trayectoria.

No es bueno realizar el **MASAJE** justo después de la competición, se recomienda que transcurra una media hora después de concluido el esfuerzo, tampoco debemos dejar que pase mucho tiempo, pues si buscamos eliminar catabólicos perdería efectividad el **MASAJE**.

También, si disponemos de instalaciones, esta especialmente indicado tomar una sesión de **HIDROMASAJE**, que no va a relajar la musculatura constituyendo una ayuda previa al masaje.

OBJETIVOS

- 1- Favorecer la eliminación de los productos de desecho del metabolismo.
- 2- Relajación psíquica del ciclista.
- 3- Eliminar la fatiga.
- 4- Aumento del riego sanguíneo para activar los procesos de oxigenación.
- 5- Disminución del hipertono.

MANIOBRAS A UTILIZAR

- 1- Se aplicarán principalmente maniobras de drenaje venoso y linfático.

- 2- Compresiones amplias.
- 3- Vibraciones.
- 4- Estiramientos pasivos suaves.
- 5- Amasamiento suave.

TIEMPO DE APLICACIÓN

Entre 30 a 40 minutos.

INTENSIDAD

- 1- La velocidad de aplicación será lenta.
- 2- La profundidad será importante, ya que necesitamos llegar a los músculos profundos para facilitar la eliminación de las sustancias de desecho del metabolismo.

RESUMEN

El ciclista debe ser CONSIDERADO como una persona especial. Juega siempre con el límite de las funciones fisiológicas, por tanto el MASAJE DEPORTIVO puede ayudar a una mejor recuperación.

Las maniobras del MASAJE DEPORTIVA no son novedosas, pero las aplicaremos de formas muy distintas dependiendo del momento en el que se encuentre el ciclista. Así, durante los períodos de entrenamiento, el ciclista tiene que recuperarse principalmente para el entrenamiento del día siguiente, sin olvidar la importancia que tiene EL MASAJE previo al entrenamiento. Previo a la competición, se mezclan el nerviosismo del ciclista con el olor del linimento, por lo que la acción del MASAJISTA es básica, tranquilizándolo y preparando la musculatura para el momento de la competición.

Aquí prima la velocidad, los golpeteos y la energía que hay que transmitir al ciclista. Nos ayudaremos de diferentes ungüentos y pomadas, todo ello con el objetivo del ÉXITO.

Durante la competición, el ciclista podría demandar de nuestros servicios, bien por una lesión durante la misma o bien durante el descanso. El objetivo es similar y es mantener al ciclista caliente y con la capacidad de contracción muscular intacta.

Cuando termina la competición llega el momento del ÉXITO O EL DEL FRACASO.

El deportista tiene que estar por encima de todo esto y pensar en mañana. Es posible que al día siguiente tenga que volver a entrenar, por lo que no debe descuidar su recuperación, que se inicia con los ejercicios de enfriamiento progresivo y los estiramientos, se complementa con la ducha. Para completar el período de recuperación, aparece el MASAJE DE DESCARGA, que tomando el tiempo necesario tiene que volver a dejar la musculatura en el tono mas parecido al tono de reposo.

La mejora de un ciclista de élite, es labor de un numeroso EQUIPO DE PROFESIONALES y las manos del MASAJISTA pueden contribuir a ello.

MEDIOS DE RECUPERACIÓN EN EL CICLISMO

Mucho se ha escrito sobre la necesidad de entrenar fuertemente para alcanzar el éxito, pero muy poco de los miles de jóvenes que han sido “quemados” y desechados para el deporte por entrenamientos indiscriminados.

También se ha escrito mucho sobre las altas cargas de trabajo que caracteriza al entrenamiento moderno, pero poco de los medios de recuperación, que son los factores que pueden permitir su aplicación.

El aumento considerable del volumen e intensidad (cargas de trabajo) del entrenamiento moderno, con el fin de elevar el nivel de rendimiento deportivo, obliga a utilizar los medios necesarios para evitar sus posibles influencias nocivas siendo uno de ellos la recuperación.

Al margen de los medios y métodos de recuperación que se aplican entre las sesiones de entrenamiento, se debe hacer mención a aquellos otros medios que también deben estar presentes para la recuperación del ciclista:

- A- la distribución total del entrenamiento – por medio de períodos; en el ciclo anual.
- B- la alternancia de las cargas de trabajo (altas, medias y bajas) en el ciclo semanal de entrenamiento.
- C- los medios desintoxicantes de los ácidos y otras sustancias de desecho producidas por las altas cargas de trabajo (del entrenamiento).
- D- el descanso anual (período de transición).

DESINTOXICACION

El ciclista, aún cuando sea muy cuidadoso con el entrenamiento, no podrá evitar congestionarse orgánicamente en ciertos momentos del año, según se acumulen en él el trabajo y los esfuerzos.

Ello le revelará una cierta apatía y cansancio.

Sus signos físicos y psíquicos se manifiestan a través de ciertas sensaciones a veces poco definidas: pesadez muscular, sensación no definida de agujetas, molestias casi imperceptibles de ciertos músculos, calambres, pereza, apatía.

La desintoxicación orgánica puede lograrse de dos maneras:

A- mediante descanso: que es la forma natural.

Y por otros medios entre los que encuentran:

EL MASAJE, la relajación, el baño de vapor, la sauna y otros.

Los medios artificiales de desintoxicación orgánica no sólo alcanzan este beneficio, sino que actúan también como sedantes del sistema nervioso y facilitan la relajación general y el sueño.

CLASIFICACION DEL MASAJE DEPORTIVO EN EL CICLISMO

1- MASAJE PREPARATORIO

2- MASAJE DESFATIGANTE

MASAJE PREPARATORIO

Es aquel que se realiza antes de la competición pero con un amplio lapso. No inmediatamente antes, ya que en este caso nos tendríamos que referirnos a la fricción que los corredores reciben en los momentos que anteceden a la salida deportiva y tienen carácter de calentamiento.

Esta acción encaja con la finalidad del llamado MASAJE ESTIMULANTE. En efecto, el músculo en reposo es irrigado por una pequeña cantidad de sangre y su temperatura es de 37 grados aproximadamente, pero cuando está en acción la masa sanguínea que lo riega es SIETE U OCHO VECES MAYOR, aumentando también su temperatura en más de un grado; por ello es fácil comprender entonces que el músculo no puede pasar de la inacción al trabajo intenso sin riesgo de posibles lesiones o accidentes diversos.

El masaje energético, intenso y breve es uno de los medios naturales que permiten la transición antes de entrar en plena acción. Sin embargo el masaje preparatorio se caracteriza por ser general, que abarca aplicándose una mayor acción a aquellos músculos que intervienen en el acto deportivo.

Si la competición está fijada para la mañana, el MASAJE deberá realizarse en la tarde anterior, tres o cuatro horas después del almuerzo. Mientras que si la carrera se disputa por la tarde, el MASAJE puede ser realizado en la mañana un par de horas después del desayuno.

Este masaje se inicia con un suave roce general, seguido por la fricción en las zonas definidas: pie, pierna, muslo, etc, La fricción es la maniobra principal del MASAJE PREPARATORIO, cuyo fin es el de "preparar" los músculos para el esfuerzo deportivo, músculos que están descansados, para aumentar su tono y elasticidad.

La duración del MASAJE PREPARATORIO variará, lógicamente, según las particulares características del ciclista y otras referencias externas.

Algunas referencias podrían ser:

- a- la constitución morfológica del ciclista, que tendrá su repercusión sobre el aparato muscular (por ejemplo, músculos duros, elásticos o sueltos, poca o mucha masa muscular)
- b- las referencias externas vendrán según el tipo de competencias a disputar, si son en pista o carretera, kilometraje, dureza del recorrido, condiciones climáticas.

Por todo ello difícilmente puede darse una NORMA UNICA que determine estrictamente el tiempo fijado para la DURACION DE L M A S A J E P R E P A R A T O R I O, se podría considerar, no obstante, que el tiempo puede oscilar entre 30 y los 60 minutos.



SERGIO BIANCHETTO, CAMPEON MUNDIAL DE VELOCIDAD EN 1.961 Y 1.962, SUFRE UNA INTENSA TENSION EMOCIONAL EN LOS MOMENTOS QUE ANTECEDEN A LA FINAL DE VELOCIDAD, QUE DISPUTO Y PERDIO, SIENDO EL FAVORITO, EN LA OLIMPIADA DE TOKIO. SI OBSERVAMOS CON DETENIMIENTO VEREMOS QUE EN SU NERVIOSISMO SE HA PUESTO EL BUZO AL REVES.

MASAJE DESFATIGANTE

La maniobra fundamental del MASAJE DESFATIGANTE O ELIMINADOR radica en el A M A S A M I E N T O.

Se trata en efecto, en efecto, de desintoxicar los músculos favoreciendo la eliminación de los residuos tóxicos producidos por el EJERCIO MUSCULAR.

El músculo al trabajar, quema los materiales nutritivos aportados por la sangre; de esta combustión quedan residuos que, cuando el trabajo es leve, son arrastrados por la sangre hacia los órganos de eliminación. No sucede así cuando el trabajo es violento, resultando entonces insuficiente el transporte de la sangre para eliminar las toxinas y aportar nuevos elementos nutritivos, acumulándose dichas toxinas en el músculo, provocando la fatiga y la laxitud, cuyos efectos no alcanzan su máximo hasta el enfriamiento del organismo.

En este caso se hace necesario un período de reposo más o menos largo para la eliminación de las sustancias responsables de la F A T I G A.



HAY DOS TIPOS DE ACCION DEL MASAJE EN EL CICLISMO

- 1- EFECTOS DIRECTOS, son principalmente circulatorios y se manifiestan en la corriente linfática, la venosa y en los líquidos de exudación y de derrame. Los efectos sobre el sistema nervioso son el favorecer la reabsorción de los exudados producidos en la compresión de los filetes nerviosos. Sobre el sistema muscular proporcionan un aumento de contractibilidad y una disminución de la fatiga.
- 2- Otra INDIRECTA, cuyos efectos se dejan sentir a la distancia y se manifiestan asimismo en los diferentes aparatos de la economía. En la circulación se traduce por cambios vasoconstrictores primero y por vasodilatadores después. Determinan cambios notables en la distribución local de la sangre.

Los efectos indirectos se extienden al sistema muscular, a la piel, al aparato urinario y al metabolismo orgánico.

CONCEPTO DE MASAJE

Práctica higiénica, terapéutica o deportiva que consiste en un conjunto de manipulaciones practicadas, con o sin ayuda de instrumentos, sobre determinadas partes o la totalidad del cuerpo, para provocar en el organismo modificaciones de orden directo o indirecto.

EFECTOS DEL MASAJE

La manipulación de los tejidos genera una reacción en los mismos (local). Ante el dolor, inflamación contractura, etc, el MASAJE de la zona genera por vía: A- local: aumento de la temperatura por vaso dilatación y mejora del drenaje linfático y venoso, mejorando el metabolismo muscular y la elasticidad conjuntivo – muscular, más

flexible y mejora su rendimiento y recuperación. Al mismo tiempo relaja, crea sensación placentera.

B- Directa: dispersión de catabólicos (toxinas y productos de desecho); mejora de la circulación linfática, acelera la circulación venosa, facilita la entrada de oxígeno.

Rompe directamente el círculo vicioso: dolor – contractura – éxtasis vascular – retención de metabolitos al facilitar la entrada de sangre rica en oxígeno y productos nutritivos. Dispersa sustancias generadoras de dolor de los músculos y de los focos de dolor.

C- Refleja: bloqueo de la transmisión nerviosa; aumento de la formación de encefalinas, disminuye la formación de sustancias hiperalgésicas.

En conjunto, la respuesta del MASAJE es una analgesia acompañada de una mayor capacidad funcional. Salvo ciertas técnicas el masaje no debe ocasionar dolor, su objetivo es lo contrario (relajación, recuperación, sedación, analgesia).

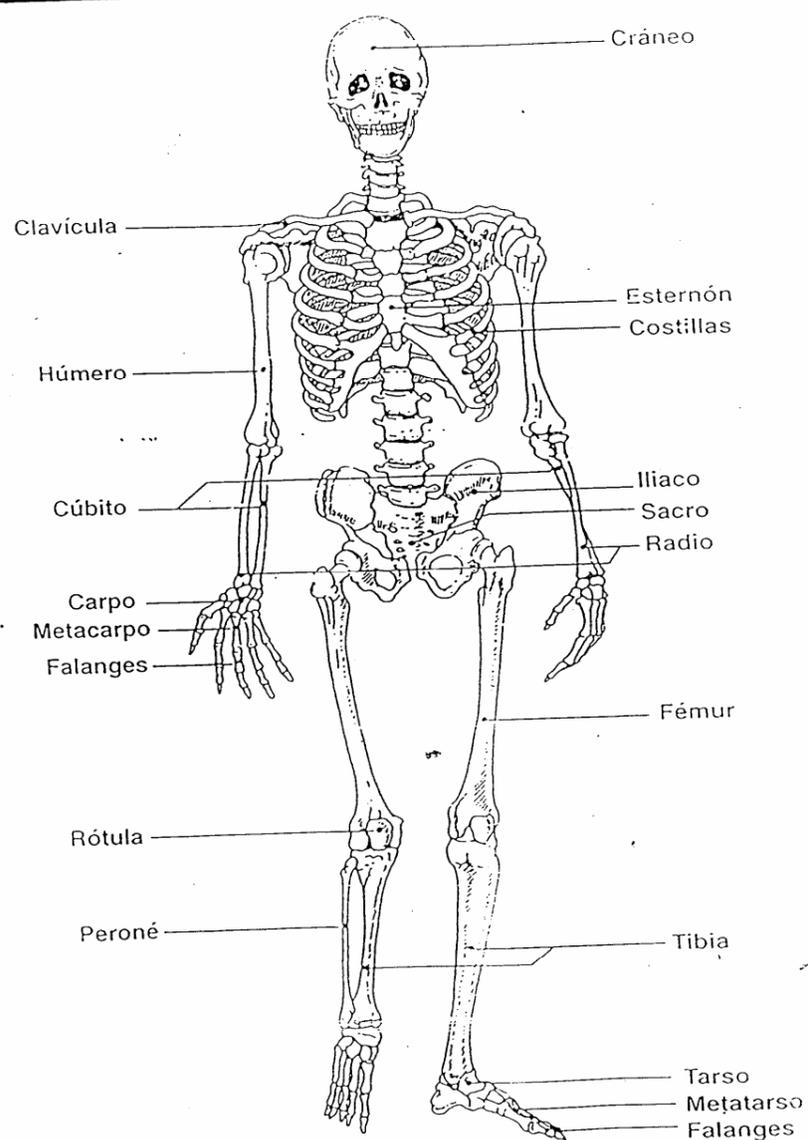
RECUPERACIÓN ENTRE SESIONES DE ENTRENAMIENTO

Con mucha frecuencia, entrenadores y ciclistas meditan sobre el sistema de entrenamiento a realizar, pero solo tienen en cuenta la estructuración de la carga y la intensidad, olvidándose del período de restablecimiento que se intercala en la planificación y que también forma parte del sistema de entrenamiento

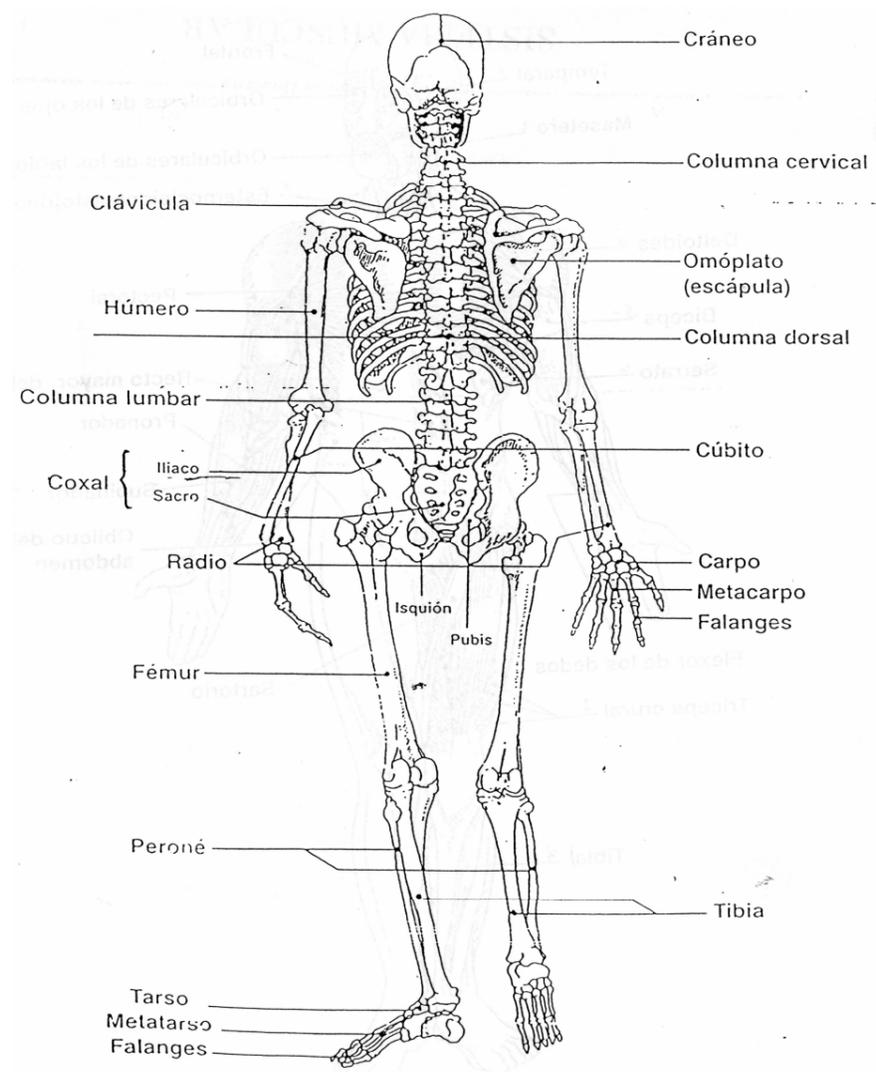
Como quiera que se organice el día, por la noche se presentará siempre un cansancio. El sueño sano se caracteriza por llegar rápido y ser profundo, sin pesadillas y sin excitaciones psíquicas.

Aunque se insista, debemos recordar que con el descanso que produce sueño, después de cada jornada, se termina el proceso de restitución y prepara al organismo para recibir un nuevo estímulo de entrenamiento. El MASAJE, en un efectivo y comprobado medio de desintoxicación y de recuperación de los ciclistas después de las fuertes jornadas de entrenamientos de las competencias

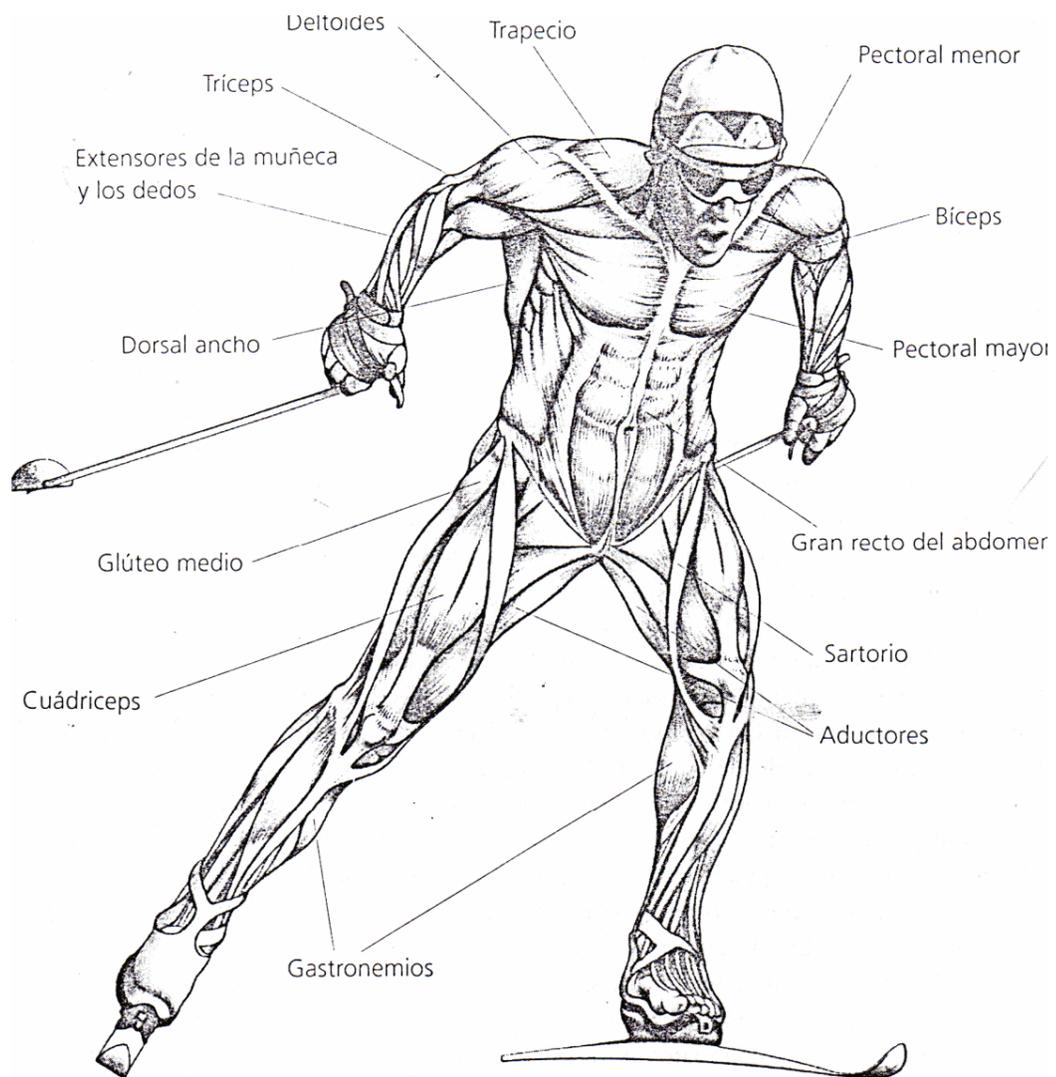
EL MASAJISTA DEBE CONOCER SOBRE EL SISTEMA ESQUELETICO ANTERIOR



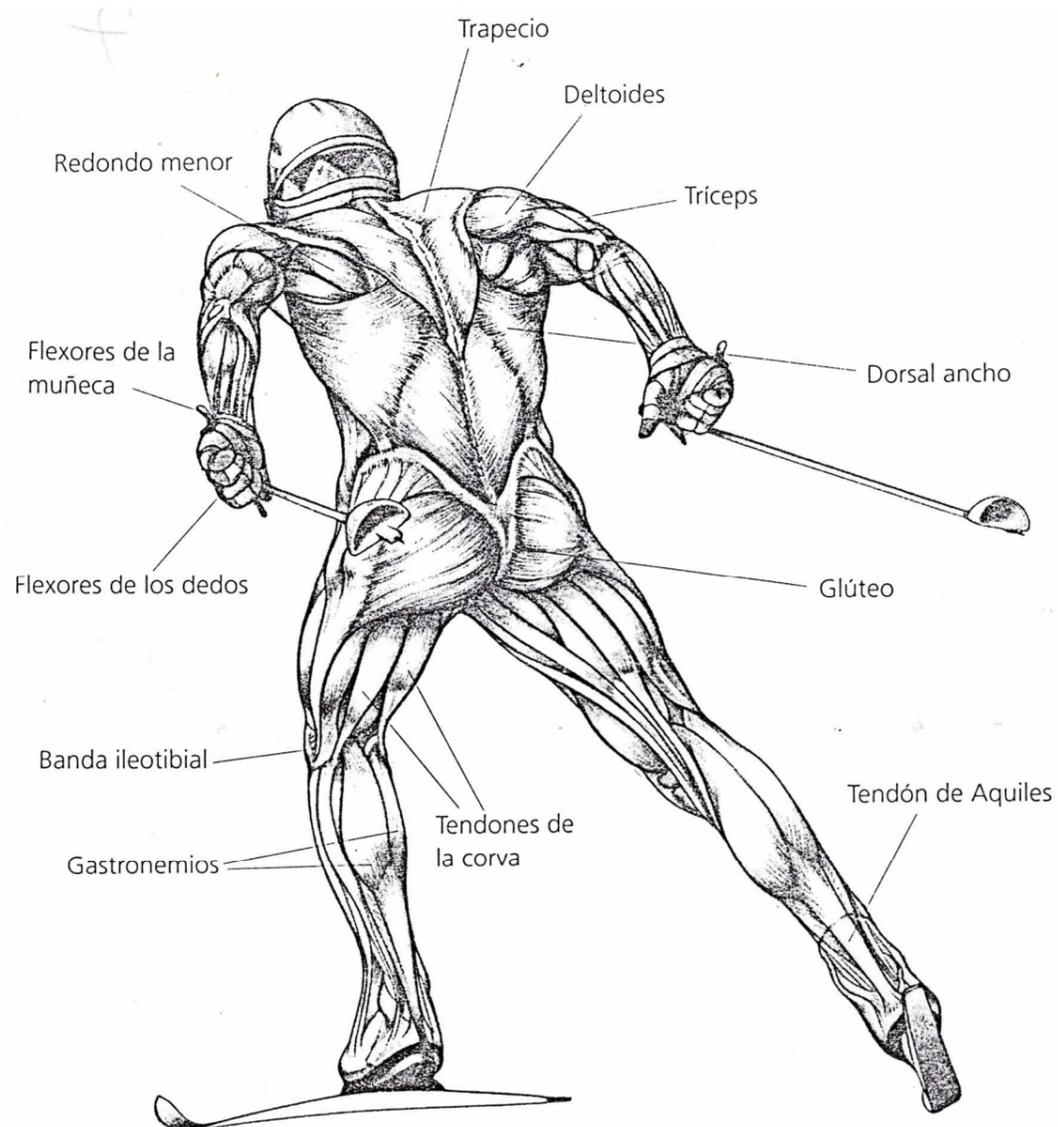
EL MASAJISTA TAMBIEN DEBE CONOCER SOBRE EL SISTEMA ESQUELETICO POSTERIOR



GRUPOS MUSCULARES VISTA ANTERIOR



GRUPOS MUSCULARES VISTA POSTERIOR



VOCACION DEL MASAJISTA

El masajista debe tener, naturalmente, las aptitudes necesarias.

LAS APTITUDES FISICAS SON :

Una salud excelente como la de cualquier buen deportista, una mano carnosa y de sensibilidad aguzada .

LAS APTITUDES MENTALES SON:

El espíritu de observación, la paciencia al tacto psicológico y la vocación del MASAJISTA, es decir, esa fuerza interior que hace actuar en un sentido conforme a los gustos y aptitudes .

EL MASAJE DEPORTIVO puede ser practicado por cualquier PERSONA que se interese en ello.

Después de haber adquirido los conocimientos básicos, no hay más que pasar a la PRACTICA.

Es preciso EDUCARSE para hacer, a voluntad, maniobras lentas o rápidas, superficiales o profundas. Cultivar la flexibilidad de la mano y de la muñeca.

Antes de todo masaje, se debe DEFINIR EL OBJETIVO O FINALIDAD del mismo con precisión de cual es el vigor o el estado del sujeto, si es preciso calmar o excitar, relajar u obtener una revulsión.

La mano debe ejercitarse a palpar, con el fin de descubrir las menores anomalías o particularidades de la piel y de los tejidos.

Al mismo tiempo que la atención sigue la mano, la MEMORIA debe de acordarse de la estructura de la región.

Dicho de otro modo, bajo la piel, el **MASAJISTA**, debe ver los tejidos sobre los cuales aplica las maniobras. Al igual que el educador, el masajista debe además cultivar su espíritu de observación y conocer la morfología.

LA CAMILLA DE MASAJE

El sitio más conveniente para la realización del MASAJE es una camilla regulable en altura, pues facilita la acción del masajista o fisioterapeuta y favorece la relajación del deportista.

Es importante señalar que cuando damos un MASAJE, la mayor parte de la fuerza utilizada la realizamos con el peso de nuestro cuerpo, por lo que si tenemos de un deportista muy grueso, se elevará mucho por encima de la camilla, lo que nos obligará a dar el masaje prácticamente de puntillas, o al menos con gran dificultad a la hora de cargar sobre el paciente.

Existen varios tipos de camillas regulables:

MANUALES

Las patas son telescópicas y llevan una serie de agujeros con una varilla que hace tope y con la que graduamos la altura a nuestro gusto. El sistema para que nos hagamos la idea es similar al de las muletas.

Estas camillas tienen la ventaja de su bajo costo y su larga duración, pero también sus inconvenientes, como es la complejidad y el tiempo para cambiar la altura.

La mayor parte de las veces, este tipo de camillas se acaban utilizando como fijas por no estar cambiando la altura en cada tratamiento.



ES MUY IMPORTANTE QUE EL MASAJISTA CUENTE CON UNA MESA ESPECIAL PARA HACER SU TRABAJO, A LA MEDIDA, TAMBIEN DEBE CONTAR CON EL EQUIPO INDISPENSABLE PARA QUE EL CICLISTA ESTE COMODO SOBRE LA MESA Y ÉL PUEDA TRABAJAR EN UNAS BUENAS POSICIONES. DEBE DE CONTAR CON PIEZAS DE DIFERENTES TAMAÑOS PARA SER COLOCADAS DE POSICIONES DIFERENTES.

HIDRÁULICAS

Un pedal colocado en uno o en ambos lados de la camilla, nos va a permitir elevarla hasta la altura deseada mediante un elevador hidráulico. El descenso se produce cuando desbloqueamos el sistema hidráulico con nuestro pie y la camilla baja lentamente por su propio peso.

Tiene la ventaja de su facilidad de uso y la fácil regulación de la altura, incluso durante el tratamiento.

Tiene el inconveniente de requerir que sea el masajista o terapeuta el que haga la fuerza para elevar al paciente, por lo que con el tiempo debido al deterioro de los componentes hidráulicos, tendremos que realizar cada vez más fuerza.

Se estropean más fácilmente que las camillas fijas. Por otra parte, el ascenso es a impulsos según presionamos el pedal, lo que a veces resulta incómodo para el paciente.

ELECTRICAS

Son las de última incorporación al mercado y las que más éxito tienen en la actualidad. Disponen de un pedal o interruptor eléctrico que al ser accionado eleva o desciende de forma lenta la camilla.

Entre sus ventajas destacan: la de mayor comodidad para el terapeuta; la elevación es lenta por lo que el paciente prácticamente ni se entera y facilitan el cambio de altura, incluso durante el tratamiento.

Tiene sus inconvenientes, pues su complejo sistema eléctrico la hace más propensa a tener averías.

Este tipo de camillas con varias secciones son muy adecuadas para los tratamientos de fisioterapia respiratoria.

LA ALTURA DE LA CAMILLA

La altura ideal, para que no sufra la espalda del masajista o fisioterapeuta, es con la superficie de la camilla un poco más baja que la cadera. Para hacernos una idea de la altura idónea, se dice que colándonos en un lateral de la camilla y dejando caer nuestro brazo con el puño cerrado, éste debe coincidir con la altura de la superficie donde está el paciente.

En el ámbito de la FISIOTERAPIA DEPORTIVA, es frecuente que se cuente con una camilla portátil.

Las principales características que debe de poseer una camilla portátil son:

BAJO PESO: nunca superior a 15 kgs. (más o menos 33 libras), por encima de este peso se considera difícil de transportar en trayectos largos.

FIRMEZA: suele ser inversamente proporcional al peso. Las camillas más ligeras son la menos estables, debido a que su bajo peso las hace poco firmes.

En una camilla es muy importante que el deportista, al subirse, se sienta seguro.

RESISTENCIA: se llevan a gran cantidad de viajes, por lo que el transporte corren un grave riesgo de deterioro.

Sin duda, el peor sitio para dar un MASAJE es en una cama. La altura que tiene es incomodísima para el masajista (ni de pie, ni doblando las rodillas).

Es preferible tumbar al deportista en el suelo, antes que dar un MASAJE en una cama.

FRASES EXPRESADAS POR EL MSC. CARLOS ELOY PRITCHARD ROJAS RELACIONADAS CON EL MASAJE

- 1- « El masaje debe ser un trabajo PLANIFICADO y realizarlo durante todo el año. Debe de realizarse ordenadamente, sistemáticamente, y con mucha disciplina.»
- 2- “El masaje se puede realizar hacia ARRIBA O HACIA ABAJO”.
- 3- « Se debe realizar en forma GRADUAL, de lo simple a lo complejo ».
- 4- « Se realiza como parte INTEGRAL del sistema de entrenamiento deportivo. »
- 5- « Tiene como objetivo la elevación de la capacidad de TRABAJO del ciclista ».
- 6- « La preparación del masaje antecede a las competiciones e INHIBE la fatiga y el estrés”.
- 7- « El deportista para mantener una condición física óptima ha de recibir masaje de FORMA ORDINARIA, ya que es un medio pasivo y este puede ser impartido por los educadores físicos, terapeutas, masajistas, entrenadores, fisiólogos, etc. »
- 8- « Los efectos generales del masaje determinan un aumento del metabolismo ORGANICO ».
- 9- El masaje se debe realizar ANTES del estiramiento y del calentamiento ».

- 10- EL MASAJE se debe realizar después de la competencia, después de haber hecho el DEBIDO proceso de enfriamiento o sea el estiramiento – relajación – o vuelta a la calma y de haberse bañado. Seguidamente se da el masaje ».
- 11- « El masaje NUNCA debe de doler, nunca debe de doler... »
- 12- « No se debe de usar la PERCUSION después de una competencia. Si se puede usar percusión antes de competir ».
- 13- « Cuando hay mucho ácido láctico se recomienda el masaje con HIELO ». « Después se da el masaje normalmente.
- 14- El masaje es un FACILITADOR para el calentamiento ».
- 15- « El masaje nunca puede ser SUSTITUTO del calentamiento ».
- 16- « El CALENTAMIENTO debe ser siempre entre cuarenta y cinco minutos y 1 hora.
- 17- « El masaje es un ARTE y una CIENCIA ».
- 18- « YO NO TRABAJO, YO ME DIVIERTO DANDO MASAJE ».

“ EL CUERPO ES UN TEMPLO Y COMO TAL HAY QUE
RESPETARLO “

LA PSICOLOGÍA DEL MASAJE

El estado mental es de suma importancia a la hora de aplicar un MASAJE. A menos que nuestros sentimientos, conciencia y motivación sean de naturaleza pura poco común, transmitiremos nuestras tensiones al ciclista (deportista o receptor). Si nuestros niveles de TENSION son extremadamente elevados es posible que nuestro receptor encuentre el MASAJE insensible, indiferente o quizás hostil.

TODA VIDA ESTA COMPUESTA DE ATOMOS QUE VIBRAN.

La excitabilidad de los átomos es un hecho científico reconocido, así que hay que vigilar muy ce cerca las VIBRACIONES. Si éstas son muy rápidas debido a CONTRARIEDADES EMOCIONALES, debemos calmarnos o posponer el MASAJE para otro día.

Una razón obvia es que podemos contagiar al receptor. Además, también hay que tener en cuenta que nuestro nivel de energía se hallará agotado. No solamente corremos el riesgo de enfermarnos aún más, sino que posiblemente no seremos capaces de aplicar un MASAJE satisfactorio.

La regla más importante que hay que recordar al aplicar un MASAJE es dejar que nos guíen NUESTROS INSTINTOS.

No debemos permitir que nuestro EGO interfiera mientras demos un MASAJE ya que esto originaría un MASAJE menos sensible.

Centremos nuestra atención en las tensiones y temores del receptor y observemos como se diluyen. La concentración, aunada a nuestros instintos, nos permitirá sentir la TENSION Y EL TEMOR OCULTOS profundamente dentro de las articulaciones, músculos, órganos, y huesos del receptor.

IMAGINEMOS QUE SOMOS DETECTIVES.

No siempre resulta sencillo eliminar del cuerpo sus tensiones o temores acumulados.

Una vez que hayamos localizado al villano hay que obligarlo a salir utilizando el golpe apropiado o aplicando la presión adecuada. Si no se logra con un tiempo razonable es preferible abandonar el esfuerzo durante un rato. Mas tarde se regresa a la zona en cuestión, varias veces si es preciso.

Los humanos tienden a guardar sus TENSIONES Y TEMORES como si fuesen joyas preciosas.

Dejemos que el amor y la compasión fluyan a través de nuestro tacto para mostrar al receptor cuánto mejor se sentirá el cuerpo.

Si bien las tensiones pueden mantenerse ocultas durante un tiempo, finalmente regresan en forma de dolencias y malestares del cuerpo. A estas alturas, el paciente no tiene idea de lo que provoca su problema.

Un MASAJISTA O TERAPEUTA INTELIGENTE puede entrar en comunicación con estas tensiones y disolverlas mediante manipulación compasiva. Es posible que el MASAJISTA tenga que dirigirse a las zonas afectadas en reiteradas ocasiones antes que las tensiones desaparezcan.

Una ayuda en este proceso lo constituye el ELOGIO.

Al dar masaje a una zona afectada hay que expresar palabras que alienten al receptor a dejarse ir y a sentirse bien. Al sentir el más mínimo relajamiento conviene hacer un comentario como: "Muy bien, vamos a intentarlo un poco más". Si el receptor deja salir toda o gran parte de la TENSION, podemos exclamar: "Magnifico. Ya la has dejado salir". A todos nos gusta oír que somos magníficos.

Numerosas personas no tienen noción alguna de dónde ni hasta qué punto están reteniendo su TENSION. Frecuentemente creen que están relajados, pero nos encontramos con que tienen los miembros rígidos.

No hay que criticar o intentar que el receptor admita la existencia de un TENSION que está dispuesto a aceptar.

Es mejor decir: "Creo que he encontrado un poco de tensión en esta zona. Vamos a ver si podemos eliminarla trabajando juntos". A menudo, la persona en cuestión se relajará aún más si se le alienta, pues ya no se sentirá ni amenazada ni sola en la lucha. Nunca hay que olvidar el complemento cuando el receptor deje salir tensión.

El uso de imágenes resulta útil para alentar a algunas personas a soltar sus tensiones y temores acumulados.

Podemos mencionarle casualmente algo que le haga sentir bien para alejar las preocupaciones que ocupen su mente en ese momento. La mayoría de la gente esconde sus miserias en los mismos lugares, por lo general en el CUELLO, LOS HOMBROS O LA PARTE INFERIOR DE LA ESPALDA.

El reconocimiento repetido de esas áreas de almacenamiento nos ayudará a evitar la aparición de nuevas acumulaciones y por consiguiente, a promover un cuerpo y una mente más LIBRES Y MENOS TENSOS.

Una última precaución para el MASAJISTA: no hay que permitir que el NEGATIVISMO que abandona el cuerpo del receptor se INTRODUZCA en el del MASAJISTA.

A medida que se liberan LAS TENSIONES hay que neutralizarlas y alejarlas de las yemas de los dedos hacia la atmósfera, aún, disiparlas a medida que salen antes de que lleguen a los dedos.

TODOS SOMOS MASAJISTAS INCONSCIENTEMENTE

Cada persona, incluso sin conocimientos científicos o anatómicos, se aplica a sí mismo de manera cotidiana multitud de masajes y del mismo modo INCONSCIENTE, a sus seres queridos. Doy algunos ejemplos:

- 1- Frotarse las manos: se realiza como prelude de una acción enérgica laboral o cuando se va a emprender un acto agresivo. Con ello tensamos los músculos de manos y antebrazos y aumentamos el fluido sanguíneo a esa zona. La tensión isométrica proporciona también un aumento en la tensión arterial y posiblemente en el número de pulsaciones. Cuando el frotamiento se realiza en invierno indudablemente es para calentar las manos.
- 2- Acariciar suavemente la cara de un niño, para inspirarle confianza en nosotros y demostrarle nuestra falta de agresividad hacia él.
- 3- Masajear la zona contusionada, tratamos de aumentar la velocidad de la sangre que pasa por esa zona y así evitar el estacionamiento de líquidos o plasma.
- 4- Apoyar las manos en los lumbares, aquí tratamos de proporcionar calor a los músculos y con ello relajar algo la contractura muscular.
- 5- Cubrirse con las manos los hombros uno mismo, con ello pretendemos dar calor a la zona más sensible al frío de nuestro cuerpo.
- 6- Cualquier acto de caricia sexual, ya sean besos o con la mano, activa fuertemente nuestro sistema endocrino favoreciendo la reproducción mediante la excreción de hormonas.
- 7- Restregarse los al levantarse, sirve para eliminar las sustancias acumuladas en la conjuntiva ocular durante las horas del sueño

y al mismo tiempo para aumentar rápidamente el flujo sanguíneo a todo el ojo.

- 8- Ponerse la mano en una zona dolorida, sirve como medio de presión para evitar que a causa del golpe se produzca una hinchazón. Al mismo tiempo, la presión disminuirá el aporte sanguíneo a la zona y la dejará ligeramente adormecida.
- 9- Acariciar el cuerpo suavemente de una persona enferma, así logramos aumentar el drenaje linfático que contribuirá a su curación.
- 10-MASAJE en las pantorrillas después de una larga caminata, facilita la circulación de retorno estancada en esa zona después del esfuerzo. También alivia la hipertrofia que produce el trabajar demasiado tiempo esos músculos.

El perfeccionamiento de este instinto natural ha llevado a los hombres a modificarlo grandemente y aunque todos persiguen el mismo fin, se encuentran diferentes formas o maneras de efectuarlo, bien sea con el nombre de MASAJE DEPORTIVO, quiromasaje, reflexoterapia, kuatsu, masaje linfático, etc.

ACCION Y EFECTOS DEL MASAJE DEPORTIVO

El masaje tiene dos clases de acción, una MECANICA de efectos locales, otra FISIOLÓGICA, cuyos efectos se dejan sentir a distancia.

Los efectos directos son principalmente CIRCULATORIOS y se manifiestan en la corriente linfática, la venosa y en los líquidos de exudación y de derrame. Los efectos del masaje directos sobre el sistema nervioso consisten, por una parte, en la reabsorción de exudados causantes de compresión en dichos filetes.

Sobre el sistema muscular se advierte un aumento de contractilidad y una disminución de fatiga.

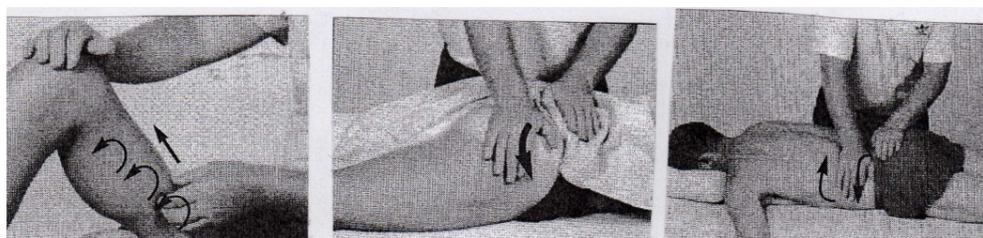
Los efectos INDIRECTOS se extienden al sistema muscular, a la piel, al aparato urinario y al metabolismo orgánico. Con el **MASAJE**, las fibras musculares adquieren una capacidad mucho mayor para contraerse de modo más rápido y mejor.

La vibración y los golpes en las partes circundantes del CORAZON alivian el trabajo de este y según experimentos efectuados disminuyen las **pulsaciones de 8 a 12 por minuto**.

Con respecto a los efectos fisiológicos del MASAJE, la piel se limpia y desembarazada de obstrucciones, es más porosa, más impermeable, por lo que la eliminación de las secreciones de las glándulas sudoríparas queda así facilitada.

Su acción sobre la circulación es DIRECTA E INDIRECTA. Directa mecánicamente, e indirecta por intermedio del sistema vasomotor.

La acción del MASAJE sobre la secreción de las glándulas es un hecho comprobado.



EL MASAJE APLICADO EN DIFERENTES PARTES DEL CUERPO DEL CICLISTA TRAE MUCHOS BENEFICIOS PARA SU PRONTA Y RAPIDA RECUPERACIÓN

EFFECTOS DEL MASAJE SOBRE EL ORGANISMO

Cuando aplicamos nuestras manos sobre el ciclista, vamos a provocar sobre su cuerpo, reacciones con las que vamos a buscar una finalidad predominantemente terapéutica, aunque cada vez se está utilizando mas como MASAJE preventivo.

De la superficie a la profundidad, vamos a describir los efectos que provoca el MASAJE en el ciclista que lo recibe.

ACCION MECANICA DEL MASAJE

La acción mecánica del masaje es la más evidente en la circulación, en el músculo, la piel y sobre las terminaciones nerviosas.

SOBRE LA CIRCULACION

El masaje activa la propulsión de la sangre en las venas y vasos linfáticos. Las diversas MANIPULACIONES DEL MASAJE pueden reabsorber los derrames, descongestionar o mejorar la nutrición de los tejidos.

Es donde se encuentran el mayor número de contraindicaciones al masaje, por lo que hay que tener en cuenta los efectos, tanto en el sistema arterial, como venoso, y linfático.

El beneficio que se consigue en los tres sistemas es muy importante, pero el RIESGO al que nos exponemos por un MASAJE, sin tener en cuenta alguna de las contraindicaciones, es muy SIGNIFICATIVO.

A- EN LA CIRCULACIÓN ARTERIAL

Produce, debido a la hiperemia, un aumento en el aporte de oxígeno a los tejidos mediante la vaso dilatación y al aumento del flujo sanguíneo en la zona. Todo esto ayuda a la eliminación de los productos del desecho del metabolismo. En la piel también produce una mejora del estado trófico debido a la acción del MASAJE sobre los capilares.

B- EN LA CIRCULACIÓN VENOSA

Es fundamental la realización del MASAJE siguiendo la dirección del retorno venoso para no producir problemas de éxtasis venoso. Si el MASAJE es realizado de forma correcta, va a producir una mejora de la circulación de retorno.

C- EN LA CIRCULACIÓN LINFÁTICA

El MASAJE de drenaje linfático es un excelente recurso ante la acumulación de líquidos. Consigue activar la circulación linfática, sobre todo la subcutánea, al igual que acciona el mecanismo de automatismo, tanto en los vasos como en los ganglios linfáticos, mejorando así la eliminación del líquido intersticial y de la linfa.

SOBRE LOS MUSCULOS

La acción de la mano excita la fibra muscular, la aligera y la calienta. Tras un MASAJE ENERGICO, la temperatura aumenta ligeramente. Sobre un músculo congestionado el MASAJE realiza una verdadera limpieza y una reconfortable exclusiva de descanso.



En el ciclismo es exclusivamente la zona que más agradece el MASAJE. Se busca mantener en condiciones optimas el músculo, antes, durante y exclusiva de la competencia o durante las fases de entrenamiento. Sus efectos no se van a limitar exclusivamente a la musculatura estriada como se podría pensar,

también posee unos efectos importantes sobre la musculatura lisa.

EFFECTOS SOBRE LA MUSCULATURA ESTRIADA

Las frases más escuchadas en una sala de MASAJES son algunas como “descárgame las piernas” o “suéltame la contractura”, esto quiere decir que el ciclista es consciente del enorme valor del MASAJE a la hora de actuar sobre problemas en la musculatura estriada.

EL MASAJE sobre el músculo va a provocar cambios en la elasticidad, el tono y el poder de contracción del mismo.

Ayuda a la eliminación de los productos de desecho del metabolismo, de ahí su importancia tras la competición pues genera un aumento de temperatura que provoca vaso dilatación y aumento del intercambio arteriovenoso.

Dependiendo de la maniobra, de la intensidad y la duración del MASAJE, lograremos un efecto y otro, teniendo que según variemos estos parámetros, podemos lograr un efecto positivo o un efecto negativo.

Las distintas maniobras de MASAJE las detallaremos más adelante, pero no todas ellas llegar a actuar sobre el tejido muscular, ya que para ello necesitaremos ejercer una presión importante, de no ser así, nos quedaremos con el efecto a nivel de la piel, pero nunca llegaremos a nivel muscular.

Los resultados más importantes que ofrece el MASAJE en el músculo estriado son:

- Aumento en el riego de la zona, por lo que es muy útil previos al ejercicio físico.
- Aumento del tono hipotónico.
- Disminución del tono hipertónico y contracturas.
- Favorece la eliminación de productos de desecho de metabolismo.
- Retrasa la aparición de atrofia muscular durante la inmovilización.

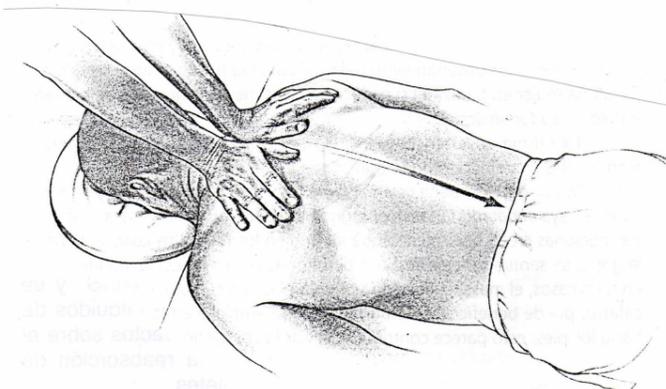
EFFECTOS EN LA MUSCULATURA LISA

Desde la antigüedad, se ha utilizado el MASAJE como método de mejora de funciones digestivas. Es muy conocida su utilización en el estreñimiento siguiendo la dirección de evacuación del intestino grueso hasta el recto, o bien provocando, mediante vibraciones un aumento del peristaltismo. El MASAJE está igualmente indicado en trastornos del tipo espasmo de la musculatura lisa e incluso en la aerofagia.

Este tipo de MASAJES se pueden extrapolar fácilmente al ámbito deportivo, ya que es importantísimo un estado general óptimo del deportista y con la llegada de la competición, suelen aumentar con frecuencia los trastornos de tipo digestivo, por lo que el MASAJE no deja de ser una opción a considerar a la hora de tratarlos.

SOBRE LA PIEL

El masaje libera a la piel de impurezas que obturan más o menos los poros, por lo cual facilita la eliminación de las secreciones de las glándulas sudoríferas y sebáceas.



La piel se caracteriza por ser una zona ricamente inervada por las terminaciones nerviosas libres, por lo que la respuesta en este primer nivel, va a ser importantísima debido a la gran malla de terminaciones nerviosas que cubre nuestro cuerpo.

La misión de la piel en el organismo es:

- 1- Receptor de sensibilidad.
- 2- Regulador térmico.
- 3- Funciones hormonales.
- 4- Órgano protector de agresiones externas.

Debido a todas estas funciones, nuestro contacto con la piel va a afectar a más funciones de las que podemos imaginar. Un simple roce provoca un aumento de los estímulos sensitivos (térmicos, nociceptivos, táctiles y de movimiento), lo que va a conllevar una estimulación del sistema nervioso central, el cual, reaccionará con una respuesta vasomotora actuando sobre el sistema circulatoria.

Todo esto se generalizará con un aumento del metabolismo celular debido a la hiperemia.

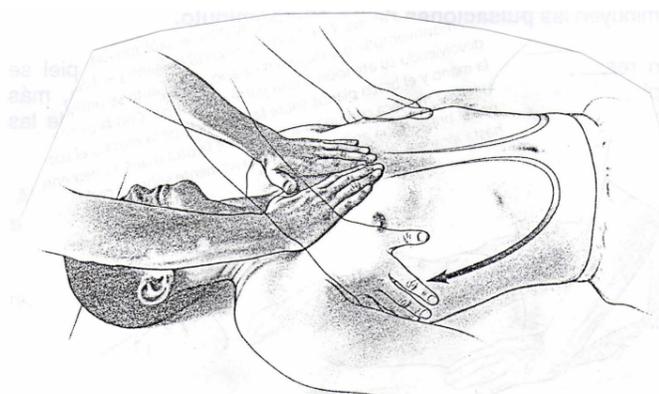
El MASAJE purifica, limpia y nutre la piel, ya que con él eliminamos las capas de células muertas y con los productos adecuados, podemos llegar a una limpieza profunda de la piel. No podemos olvidar pequeñas patologías de la piel, a las que a veces no damos importancia (cicatrices o adherencias) y mejoran con la aplicación del MASAJE.

Existen zonas de la piel de mayor roce o sufrimiento durante el deporte, como pueden ser los pies, que agradecen de forma especial el MASAJE con crema hidratantes.

SOBRE LAS TERMINACIONES

EL MASAJE si se aplica a las extremidades nerviosas en forma lenta, prolongado y muy bien aplicado, produce disminución de la sensibilidad nerviosa . Por el contrario, si se aplican sobre la piel maniobras rápidas enérgicas, se IRRITA O SE SENSIBILIZA las terminaciones nerviosas.

SOBRE EL CORAZON



Ligero aumento del VOLUMEN MINUTO, debido quizás a la histamina.

SOBRE LA SANGRE

Durante EL MASAJE desaloja la sangre a las venas principales y después del mismo se observa un aumento de leucocitos y plaquetas de la periferia.

SOBRE LA DIURISIS

Aumenta la eliminación de orina y cambia la proporción de cloruros sulfatos y fosfatos.

LOS MASAJES tienen un propósito en los diferentes deportes, pero ¿Cuándo y por qué deben aplicarse y cuál es la mejor manera de hacerlo?

EL MASAJE ANTES DE UNA COMPETENCIA



EL BENEFICIO PSICOLÓGICO, ES LO MAS IMPORTE ANTES DE UNA PRUEBA, POR LO TANTO UN MASAJE CON UNA DURACIÓN ENTRE 10 Y 15 MINUTOS, LE AYUDARA MENTALMENTE PARA ESTAR PREPARADO ANTES DE LA COMPETENCIA.

Al volverse el deporte más científico, los deportistas, los entrenadores e instructores consideran del mismo modo crítico el aspecto del masaje.

Como los conocimientos más avanzados tienen interés para todo mundo y no solo para el CICLISTA, me permitiré considerar el valor del masaje para los ciclistas dentro de las doce horas previas a la competencia.

Esta destinado a provocar un efecto estimulante de la circulación sanguínea y secundariamente a nivel de ligamentos, fascias y articulaciones. Puede formar parte del calentamiento pasivo. Consiste en maniobras de amasamiento durante 10 a 15 minutos de los músculos activos primero superficialmente y después con más energía o profundamente, termina con fricciones profundas, compresiones y golpeteos y unos pases suaves superficiales. Pretende calentar al músculo (de forma superficial).

Esta destinado a provocar un efecto estimulante de la circulación sanguínea y secundariamente a nivel de ligamentos, fascias y articulaciones. Puede formar parte del calentamiento pasivo. Consiste en maniobras de amasamiento durante 10 a 15 minutos de

los músculos activos primero superficialmente y después con más energía o profundamente, termina con fricciones profundas, compresiones y golpeteos y unos pases suaves superficiales. Pretende calentar al músculo (de forma superficial).

Casi todos los ciclistas, desde los que ostentan el grado de seleccionados nacionales o los pertenecientes a diferentes equipos de marca, hasta los competidores de rango internacional, piensan que el masaje es esencial antes de competir.

¿PERO POR QUE SE APLICAN MASAJE? ¿PARA CALENTAR AL COMPETIDOR? ¿PARA AUMENTAR LA CIRCULACION DENTRO DE LOS TEJIDOS QUE SE MANIPULAN? ¿PARA RELAJAR AL CICLISTA ANTES DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA QUE VA A REALIZAR?

¿SERA POR LA SENSACION PICANTE QUE PRODUCEN LOS LINIMENTOS CUANDO SE APLICAN? ¿O SIMPLEMENTE PORQUE SE TRATA DE UN ESTIMULANTE PSICOLOGICO?

Se ha encontrado que casi todos los ENTRENADORES, INSTRUCTORES Y DEPORTISTAS no comprenden por qué se efectúa el MASAJE. Algunos dicen "Suelen hacerse en los deportes y por eso lo aplicamos. Antes de empezar, los deportistas y entrenadores deben conocer cuál es el momento adecuado para APLICAR LOS MASAJES Y POR QUE SE DEBEN APLICAR Y DE QUE MANERA SE DEBEN APLICAR.

Como saben, casi todos los deportistas, experimentan M A R I P O S A S (nervios) sin importar cual es el nivel de rendimiento que logran. Esto significa que la estimulación mental hace que las glándulas suprarrenales incrementen la producción de adrenalina, preparando al cuerpo para la actividad agotadora que se aproxima, según sea la competencia.

Un factor notable en este momento, es la tensión corporal general.

La experiencia ha demostrado que sólo hay una manera para reducir el nivel de adrenalina con rapidez, sin administrar ninguna medicación, el ejercicio.

Como el ciclista está tenso, el MASAJE antes del evento nunca ayudará a su relajación física . Tan pronto como el ciclista baja de la mesa de masajes y se pone el uniforme de competencia , la ADRENALINA está tan activa en los tejidos como antes y reaparecerá la tensión. El masaje tiene muy pocos efectos o ninguno sobre la circulación hacia las regiones periféricas, ya que la tensión produce vasoconstricción (contracción de los vasos sanguíneos) que reduce el flujo sanguíneo.

Para superar este problema, basta con ejercicios que faciliten la circulación (estiramiento y contracción, saltos, contracciones musculares isométricas), que tienen por objeto producir una acción simple de “bomba” dentro del tejido muscular, que aumentará la circulación periférica.

Por tanto, la secuencia de calentamiento planificado que se basa en principios firmes de “fisiología del ejercicio“, tiene más valor inmediatamente antes de un evento.

Desde luego los masajes, no importa que sean percusiones o de otros tipos, producen fricción y por tanto generan calor, aunque este se pierda con mucha rapidez.

Lo importante del masaje inmediatamente antes de un evento es el BENEFICIO PSICOLOGICO. El atleta sobre la mesa piensa: “Es agradable por tanto debe producir algún bien“. El linimento es irritante, y el olor que lo acompaña estimula su ego: ALGUIEN ESTA PREOCUPÁNDOSE POR EL, LO AYUDA Y LO PREPARA PARA GANAR .

Por estas razones, EL MASAJE ANTES DEL EVENTO puede influir en las competencias como campeonatos, vueltas, pruebas nacionales o internacionales, porque es este el momento en que el ciclista requiere un poco de estímulo subconsciente y consciente, lo mismo que le brinden seguridad.

Al recibir MASAJE en ese momento, el ciclista es auxiliado psicológicamente para rendir al máximo. Se necesita la adrenalina que aún circula en exceso y se logrará un mejor resultado si el atleta está mentalmente preparado para sus propias necesidades.

Su masajista o entrenador (que en alguna ocasión le tocará darle masaje) conocerá la mejor manera de lograr esta estimulación consciente y subconsciente.

Consiste en una puesta en funcionamiento de los reflejos rápidamente solicitados, desde los pies a la cabeza, fricciones y presiones practicadas a grandes rasgos y masajes profundos de las más importantes masas musculares que representan la base fundamental de dicho tipo de masaje.

Este debe aportar un flujo de sangre a la periferia mediante los reflejos vasodilatadores. Los tejidos deben ser calentados y los músculos colocados en estado de receptividad tónica, deben estar prestos a contraerse con la máxima velocidad y potencia.

OBJETIVOS

Estimular la musculatura, facilitar el calentamiento muscular, facilitar el calentamiento articular y estimular el sistema nervioso.

EFFECTOS

Retrasa la aparición de la fatiga, permite esfuerzos rápidos sin peligro de accidente, siempre combinado con el calentamiento adecuado, crea una intensa necesidad de acción.

EL MASAJE DESPUÉS DEL ESFUERZO O COMPETENCIA



ESTOS GRANDES PEDALISTAS LANCE ARMSTRONG Y EDDY MERCK X EN DIFERENTES EPOCAS, GANADORES DE MULTIPLES COMPETENCIAS, DISFRUTARON EN ALGUN MOMENTO DE LOS BENEFICIOS DEL MASAJE, COMO MEDIO DE RECUPERACIÓN.

El MASAJE después de las competencias, tiene mayor valor terapéutico. Cuando se incrementan los niveles de FATIGA, con aumento resultante de la retención de ácido láctico y bióxido de carbono dentro de la células y los tejidos. El MASAJE aplicado por el masajista o entrenador, es lógico, en tanto no exista una lesión aguda.

El masaje en este momento, una vez desaparecidas todas las tensiones físicas y mentales, ayuda a eliminar los productos de desecho.

También ayuda a la regeneración de la musculatura, descarga de catabólicos (lactatos) y a facilitar su rápida oxigenación.

OBJETIVOS

Eliminar sustancias de desecho, neutralizar la acidez muscular (ácido láctico), devolver la calma (relajación), descongestionar puntos fatigados.

TECNICAS

Masaje abdominal, torácico, dorso - lumbar, en piernas y brazos, fricción y amansamiento lento y profundo, presión local o con desplazamientos, sacudidas o vibraciones.

FINALIDADES

Facilitar una rápida y total recuperación del esfuerzo, neutralizar la acidosis muscular, devolver la calma, descongestionar puntos especialmente fatigados, liberar espasmos musculares.

La DURACIÓN DEL MASAJE debe ser entre 30 a 45 minutos por sesión.

Cuando los ciclistas participan en un evento importante o especial como torneos o vueltas internacionales o campeonatos nacionales e internacionales, en el caso del ciclismo, cuando están corriendo una vuelta, SE RECOMIENDA DAR MASAJE DIARIAMENTE AL CICLISTA, en otro momento de la preparación, se recomienda darle masaje a los ciclistas por lo **MENOS DE 3 A 4 VECES POR SEMANA. (esto depende de la parte económica del equipo o selección)**

El masaje empleado correctamente, es un extraordinario regulador de las funciones de la piel (protectora, secretora, termorregulador, respiratoria, circulatoria, receptora) provoca acciones específicas influyendo favorablemente sobre las grandes funciones como son: circulación, respiración, digestión, metabolismo y termorregulación.

En época de entrenamientos fuertes o con doble sesión al día se recomienda darle a los ciclistas, sobre todo a los DE ALTO RENDIMIENTO por lo menos de 4 a 5 veces por semana y de ser posible si se cuenta con los medios económicos, diariamente.

INDICACIONES Y CONTRAINDICACIONES RELACIONADAS CON LOS MASAJES

INDICACIONES

El masaje está indicado en numerosas ocasiones, no sólo con fines HIGIENICOS, que puede emplearse con suma facilidad, sino también como masaje TERAPEUTICO, aún cuando su indicación deriva de la naturaleza del padecimiento (enfermedad o accidente), por lo que queda a juicio del médico la conveniencia de su empleo.

Las enfermedades o accidentes en los que el masaje está indicado son:

AFECCIONES DOLOROSAS

en estas afecciones actúa aliviando o calmando el dolor.

Cefálicas
Mialgias
Neuralgias
Lumbago
Ciática

AFECCIONES MUSCULARES

Espasmos de la musculatura
Reumatismos musculares
crónicos
Calambres

AFECCIONES CIRCULATORIAS

Mejora de la circulación
Estreñimiento

AFECCIONES POSTURALES

Desviaciones de la columna
Vertebral muscular
Pie plano muscular
Anomalías de actitud

| | |
|--------------------------------|---|
| TRAUMATISMOS DE LA PIEL | Contusiones (pasadas de 48 horas) Heridas (tratamiento Ulterior) Cicatrices con influencias de pies planos profundos |
| TRAUMATISMOS MUSCULARES | Rupturas musculares Distensiones musculares Contusiones musculares |
| TRAUMATISMOS TENDINOSOS | Tendosinovitis Tendosinovitis Ruptura Parcial |
| TRAUMATISMOS OSEOS | Esguinces Pasadas 48 Horas, actúa calmando el dolor y favoreciendo reabsorción de los exudados Luxaciones fracturas en periodo post – consolación |

CONTRAINDICACIONES

Existen una serie de afecciones o estados biológicos que limitan las aplicaciones del MASAJE:

Hay que tenerlas siempre en cuenta, ya que podríamos provocar importantes consecuencias desagradables. Algunas de ellas son **CONTRAINDICACIONES RELATIVAS**, es decir, que sólo se podría aplicar el MASAJE por manos expertas, con extremo cuidado y en condiciones especiales.

AFECCIONES AGUDAS TRAUMATICAS

La principal duda en este tipo de afecciones es establecer el momento en que se puede comenzar a aplicar el MASAJE. Existen estudios en los que se han obtenido buenos resultados, aplicando MASAJE muy suave a las pocas horas del traumatismo, por lo que podríamos considerarlo como una CONTRAINDICACIÓN.

AFECCIONES AGUDAS REUMÁTICAS

Son estados inflamatorios que conllevan trastornos en los propios mecanismos de defensa del cuerpo. La inflamación provoca calor, hinchazón, rojez y dolor, por lo que el MASAJE provocará irritación y aumento del dolor.

HERIDAS

Se puede trabajar con MASAJE, alrededor de la cicatriz, cuando han pasado varios días. El MASAJE lo realizaremos sin aceite y la dirección será hacia la cicatriz para facilitar una buena orientación de las fibras cicatrizadas.

ALTERACIONES EN LA PIEL

Principalmente los procesos infecciosos, ya que no solo podemos propagar la infección por otras partes del cuerpo del ciclista, sino que el MASAJISTA O TERAPEUTA podría ser contagiado y por lo tanto, ser posteriormente foco de contagio. La alteración más frecuente de la piel es la foliculitis y en gran número de ocasiones es causada por administrar un MASAJE con poco aceite y frecuentemente en hombres con bastante vello.

INFECCIONES VIRALES

La más frecuente es la gripe. También existen otras que afectan a la piel como el sarampión, la rubéola, y la varicela. Además son contraindicaciones, las verrugas y determinados herpes fuertemente contagiosos.

INFECCIONES POR HONGOS

Algunos de ellos son muy contagiosos si no se establecen unas correctas normas de higiene.

TROMBOSIS

La trombosis venosa es un COAGULO de sangre que detiene la circulación de la vena. Suelen ser raras en los ciclistas, debido a que el deporte evita la aparición de éstas anomalías, aunque han aparecido alguna vez en sujetos que han estado largo tiempo inmovilizados durante una lesión.

VARICES VOLUMINOSAS Y FLEBITES

La flebitis, se suelen iniciar por traumatismo local de las venas varicosas. La inflamación puede obstruir la vena, por lo que el MASAJE sería una contraindicación absoluta. También esta contraindicado aplicar MASAJE sobre los vasos sanguíneos artificiales, ya que la zona de unión entre el implante y la vena, es una zona delicada y se podría acelerar su deterioro.

TUMORES

El que una persona sea deportista no la hace inmune a los tumores, por ello, ante la presencia de cualquier "bulto" que nos haga sospechar tumores sería aconsejable la revisión médica. Muchos de estos tumores son confundidos con bultos de tejido adiposo o incluso con contracturas. Un exquisito desarrollo del tacto podría diferenciarlos. Ante la duda,, siempre es mejor recurrir a otros medios de diagnósticos.

EMBARAZADAS

Estar embarazada, por si mismo, no es una contraindicación, aunque por precaución, siempre se preocupa evitar la zona del feto. El resto del CUERPO no presenta ninguna objeción a ser tratado con MASAJE.

AFECCIONES DE LA PIEL:

Dermatomicosis
Abscesos - forúnculos
Elefantiasis
Erisipela
Carbunco

Además en, Escarlatina, Lupus, Sífilis, Sarampión, Viruela, Urticaria, Verrugas, TUMORES EN TODAS SUS FORMAS.

CONTRAINDICACIONES DEL MASAJE EN LAS ZONAS LOCALIZADAS EN LAS SIGUIENTES: AFECCIONES

AFECCIONES DEL PELO

Alopecias
Tiñas
Tricofitias
Accidentes de cualquier tipo
Hemorragias

AFECCIONES CIRCULATORIAS

INSUFICIENCIA DEL MIOCARDIO

Endocarditis
Aneurismas
Varices
Arteriosclerosis
Trombosis
Flebitis

AFECCIONES DE LA SANGRE

Hemopatías

AFECCIONES RESPIRATORIAS

Tuberculosis
Cálculos de vesícula biliar
Inflamaciones víscera

| | |
|------------------------|--|
| EMBARAZO | después del tercer mes no obstante pueden tra_ tarse las extremidades extremidades) |
| AFECCIONES ABDOMINALES | Hernias (cualquier locali_ ción o índole) Cálculos de riñones y uréteres |
| AFECCIONES ARTICULARES | Tuberculosis articular Artritis aguda Esguinces y luxaciones en las primeras 48 horas) |
| AFECCIONES OSEAS | Fracturas hasta su completa consolidación |
| AFECCIONES MUSCULARES | Contusiones en las pri_ meras 48 horas Rupturas musculares parciales Tendinitis y tendosinovitis traumáticas en las primeras 48 horas CANCER (en todos los casos) F I E B R E |
| AFECCIONES VARIAS | PUS (en zona a tratar) Infecciones microbianas y parasitarias (posibilidad de traslado de los agentes Inflamaciones traumáticas (realizarse en zonas adya_ |

EL MASAJE ES INDICADO PARA:

- a) **EXCITAR DETERMINADOS** grupos musculares antes del esfuerzo tonificándolos y dándoles soltura.
- b) **SEDAR**, una vez terminada la carrera, los músculos contraídos e intoxicados.
- c) **CALMAR** el dolor en caso de sufrimiento.
- d) **MEJORAR** la suficiencia neuromuscular.



AMBIENTE IDEAL PARA REALIZAR EL MASAJE

Aunque si acudimos a un centro especializado encontramos un lugar idóneo para recibir un masaje, no siempre es necesario ni deseable. Si analizamos las ventajas y desventajas de acudir a una consulta o pedir que vengan a nuestra casa o centro de trabajo, veremos que existen notables diferencias.

Supongamos que hemos decidido acudir a la consulta, la cual puede estar situada en un domicilio particular o en un centro en el cual se imparten otras terapias relacionadas con la salud.

Lógicamente en un centro especializado se dispone de todos los elementos adecuados para proporcionar un MASAJE, además de otros complementos que suelen ser necesarios.

Si todo es correcto, lo ideal es que la temperatura en la habitación sea la adecuada, tanto en verano como en invierno.

EL masaje ha de hacerse en un ambiente cuya temperatura cálida entre 24 y 25 grados centígrados, o sea en una atmósfera confortable hará que el masaje sea eficaz, es importante que la sala de masaje sea amplia, clara, ordenada y muy higiénica. La temperatura no debe ser elevada (porque provocaría una transpiración cutánea en el ciclista y en el masajista) ni tampoco en un ambiente cuya temperatura sea baja (porque daría lugar a rigidez de los músculos).

Es necesario DEPILAR EL CUTIS (de las piernas) para facilitar el mejor deslizamiento de las manos, evitar ERUPCIONES CUTANEAS, INFLAMACIONES y FORUNCULOS.

10 RAZONES PARA RASURARSE O DEPILARSE

- 1- En el caso de una herida se podrá limpiar mejor y disminuir el riesgo de una infección.
- 2- Favorece el proceso de cicatrización.
- 3- Será más fácil colocar vendas o esparadrapos y tendrá menos dolor al retirarlos.
- 4- Para que la piel se oxigene mejor y se libere la humedad acumulada con mayor facilidad.
- 5- Es más higiénico, no se acumula con tanta facilidad el sudor, el barro, el polvo o la grasa.
- 6- Reduce la probabilidad de desarrollo de parásitos o bacterias en la piel.
- 7- Para algunos (as) puede dar una apariencia más estética.

- 8- Se puede padecer algún tipo de lesión o dolor muscular y necesita MASAJES, la crema penetrará mejor en la piel y los MASAJES serán menos dolorosos.
- 9- Favorece la aplicación de cremas anti-inflamatorias, bloqueadores solares o ungüentos para calentamiento, entre otros productos.
- 10- Mejora la aerodinámica o disminuye el nivel de rozamiento con el aire o el agua.

Es conveniente desinfectar el cutis (de la piel) con alcohol antes de empezar el M A S A J E .

Como lubricantes se emplean sustancias grasas (vaselina líquida, aceites), agua y jabón. Es preferible emplear aceites a los cuales se les puede agregar alcanfor, salicilato de metilo, árnica, trementina.

Después de dar el masaje es recomendable limpiar con una toalla y después untar alcohol o preferiblemente menticol, no se R E C O M I E N D A usar vaselina sólida o pomadas porque en parte obstruyen los poros.

PREPARATIVOS Y ACCESORIOS A TENER EN CUENTA A LA HORA DE DAR MASAJE

- 1- Controlar las corrientes de aire: una ligera corriente de aire puede ser inofensiva para el MASAJISTA, pero puede provocar escalofríos en el ciclista.
- 2- Llevar prendas ligeras: evite que la circulación se interrumpa en alguna parte del cuerpo poniéndose prendas sueltas i cómodas.
- 3- La música calma y relaja: la música de fondo a bajo volumen fomenta el relajamiento, pero la música a alto volumen distrae más de lo que tranquiliza. No se recomienda escuchar música acompañada de letra, pues estas mantienen la mente centrada, en lugar de permitirle realizar asociaciones libres como sí ocurre

con la música con el propósito expreso de relajar el sistema nervioso, como por ejemplo con sonidos de la mar, pájaros, etc.

- 4- Manos limpias: son un imperativo absoluto. Muchas enfermedades desagradables pueden transmitirse a través de las manos. Las manos limpias dan lugar a una mayor sensibilidad.
- 5- Reducir el cansancio de la vista: coloque bolas de algodón empapadas en capre o en una solución fría de eufrasia sobre los párpados cerrados. Asegúrese de avisar al receptor lo que le va a colocar para preparar a éste a la sensación de frío.
- 6- **SILENCIAR EL TELEFONO:** si el teléfono suena mientras recibimos un MASAJE afectará negativamente a nuestro sistema nervioso. Durante el MASAJE el teléfono es un **INTRUSO.**
- 7- El incienso crea una atmósfera de relajamiento: si le agrada el aroma del incienso utilícelo, pero recuerde que el estornudar, los ojos llorosos y las dificultades para respirar pueden ser reacciones alérgicas. El incienso no es esencial pero su fragancia promueve el relajamiento y el gozo.
- 8- **NO MOLETAR:** cuelgue un **LETREO** de no molestar en la puerta para alejar las visitas inesperadas de amigos o vecinos. El tiempo reservado al MASAJE es algo especial, no permita interrupciones.
- 9- Apagar las luces deslumbrantes: una iluminación sutil siempre es necesaria. Las luces brillantes hacen que los ojos se esfuerzen y dificultan el relajamiento.
- 10- Controlar la temperatura: el aire acondicionado resulta agradable al MASAJISTA durante los meses de verano, pero el ciclista probablemente sentirá frío, ya que la temperatura del cuerpo desciende durante el masaje. Por lo tanto lo ideal sería un ventilador colocado directamente hacia el MASAJISTA. Si el MASAJISTA sólo deja al descubierto la parte que está masajeando, el ciclista permanece caliente, relajado y seguro bajo una manta.

- 11- Las uñas cortas son muy importantes: las uñas que se prolongan por encima de la yema del dedo, resultan demasiado largas para un MASAJE cómodo.
- 12- Aplicar aceite: aplicar una pequeña cantidad de aceite antes de iniciar y hágalo penetrar bien en la piel con largos movimientos hacia arriba y hacia abajo. La piel no debe estar aceitosa o resbalosa. No utilice aceite en prácticas de presión.
- 13- No olvide el lavado de las manos con agua fría: una vez finalizado el MASAJE, resulta excelente frotarse las manos vigorosamente bajo un chorro de AGUA FRÍA, dejando que el chorro corra desde los codos hacia debajo de los antebrazos. De esta manera, se puede eliminar toda la energía negativa que pudiera haber pasado del cuerpo del ciclista a las manos del MASAJISTA. Sentirá la diferencia y evitará que la energía indeseable penetre en su cuerpo.

MOVIMIENTOS BÁSICOS DEL MASAJE EN EL CICLISMO

Desde el comienzo de la aplicación del masaje y sus primeras referencias escritas, se dieron una serie de maniobras básicas. A lo largo del tiempo han evolucionado hacia una serie de maniobras técnicas divergentes. Los nombres pueden variar de uno a otro autor, pero si se analizan cada una de las técnicas, se observarán que son muy similares, aunque el masaje es muy personal y cada uno tiene su forma más adecuada de hacerlo. Existen una serie de manipulaciones básicas, a partir de las que se desarrollan todos los masajes, luego, depende del masajista la forma de emplearlas.

Las manipulaciones del masaje deben hacerse todas en SENTIDO CENTRIPEDO (hacia arriba) o sea desde las extremidades hacia el CORAZÓN.

1- Roce suave 2- Presión 3- Fricción 4- Percusión

5-Amasamiento 6- Vibración 7- Pellizqueo 8- Rodillo

9- Movimiento a tres tiempos

Los movimientos se dividen en:

A- SUPERFICIALES (roce suave - fricción - pellizqueo - y movimiento a tres tiempos).

B- PROFUNDOS:(Amasamiento - y rodillo)

C- DE INTENSIDAD MEDIA: (presión - percusión – vibración).

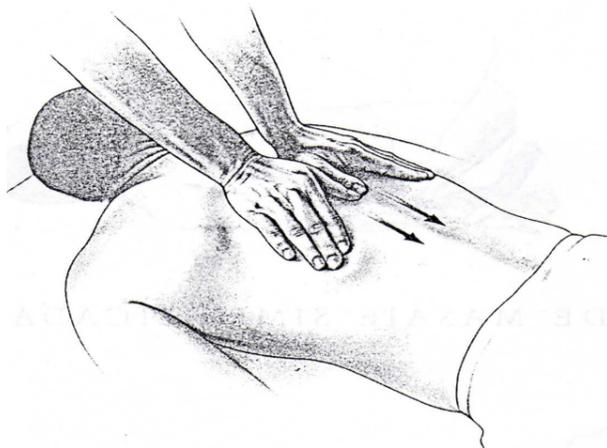
La acción que efectúan los diferentes movimientos es:

SEDANTE: (roce suave y presión).

ENTIBIADORA: (fricción y movimiento a tres tiempos).

EXCITANTE: (percusión y pellizqueo).

ROCE SUAVE



Es el primer movimiento y el más delicado, con el cual se debe iniciar el **M A S A J E** a fin de producir el efecto o sea el **RELAJAMIENTO** de los músculos y probar la sensibilidad del ciclista y el grado de dolencia local. Esto activa las funciones de la piel, mejorando la circulación y la nutrición, haciendo menos sensibles las terminaciones nerviosas, eliminando los residuos cutáneos (células gastadas, productos de secreción y excreción de las glándulas sebáceas y sudoríferas).

El roce suave se efectúa con la palma de ambas manos extendidas o en simiflexión, según la forma de la zona a tratar. Las manos deben levantarse ligeramente al retroceder. En las articulaciones se puede rozar solo con el pulgar y el índice, puestos en forma de círculo.

Con esta manipulación se inicia siempre el masaje. Es un tipo de masaje que incide sobre la piel y capas musculares muy superficiales, es cuando se refiere al calentamiento.

En los pases es importante no olvidar la dirección del masaje, en los pases superficiales la dirección puede ser tanto **CENTRÍFUGA** COMO **CENTRIPETA**.

La velocidad de este tipo de maniobra es de menos a más y tiene que ser realizada con movimientos suaves y rítmicos. La mano se tiene que adaptar a la superficie por la que se desliza.

LA PRESION

Es una MANIOBRA LENTA Y PROFUNDA, realizada con la palma de las manos, que actúa con movimientos llamados ZURDOS, consistentes sobre todo en el apoyo de la parte posterior de la palma como para APLASTAR, o con las yemas de los dedos. Actúa directamente sobre los tejidos más profundos y resulta particularmente eficaz en lo que se refiere al trasiego sanguíneo.



LA FRICCIÓN



Es un movimiento entibiador y antidoloro, efectuado con irrapidez por las manos que actúan de manera plana.

EL AMASAMIENTO



Es una maniobra compuesta de movimientos enérgicos con el fin de levantar y presionar los tejidos. Las manos deben proceder siempre en la dirección en que la SANGRE CIRCULA sin interrumpir el apretamiento, dejándolo únicamente cuando la mano llega al final de la región que se está tratando, para regresar al punto de partida. En las zonas ricas en panículo adiposo se masa sujetando por un lado con la palma de la mano y con los dedos por el otro, excluidos los

pulgares efectuando rápidos movimientos contralaterales, haciendo presión.

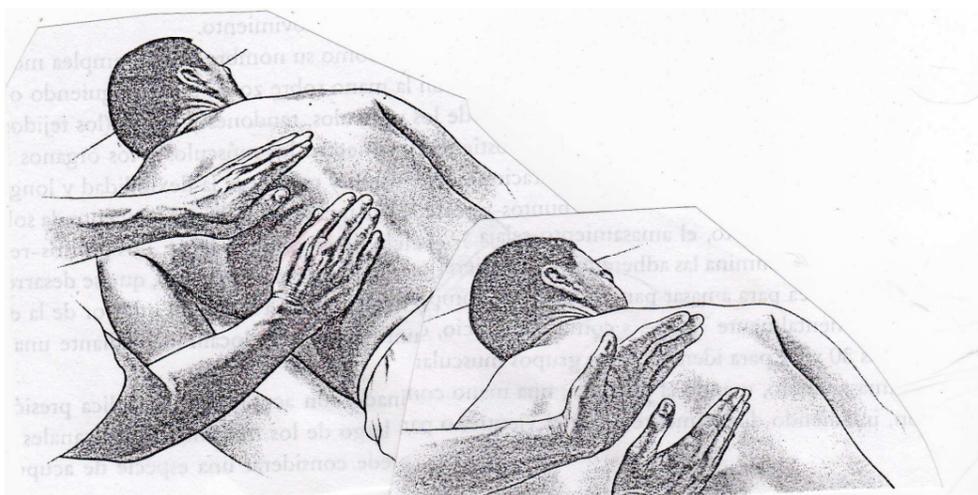
El amasamiento relaja y estira los músculos, estimula la circulación de líquidos y elimina las adherencias. La técnica que se utiliza es similar a la de amasar pan.

Se pellizca, comprime y hace girar los tendones, se utiliza fundamentalmente en zonas como el trapecio, el dorsal ancho o tríceps.

Los músculos planos, anchos y poco espesos, como los de la espalda, que no se pueden coger con las manos, se deben MASAR con el pulgar por una parte, el índice y el corazón por la otra y procurando balancear la piel, con pequeños movimientos circulares.

El amasamiento favorece la circulación, restablece la normal nutrición de los músculos, comprime las células adiposas, extrayendo su contenido graso.

LA PERCUSION



Es una serie de golpes seguidos:

a- efectuados con la palma de la mano y los dedos semiflexionados .

b- el borde correspondiente al cubito y dorso de la mano, los dedos en semiflexión y el meñique relajado, sin rigidez en la articulación radiocárpica .

c- el puño cerrado sólo en las regiones del cuerpo ricas de panículo adiposo.

La percusión tiene un EFECTO ESTIMULANTE, por ello produce una rápida y gran irrigación sanguínea local, mejora los reflejos y proporciona sensación de vigor físico.

LA VIBRACION

Aunque en general se realiza eléctricamente pueden adoptarse dos sistemas manuales:

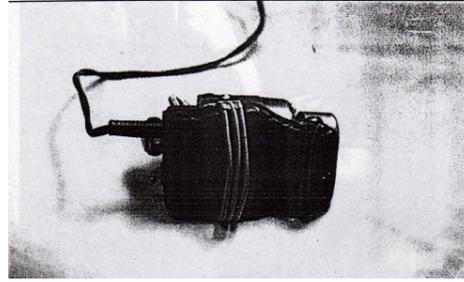
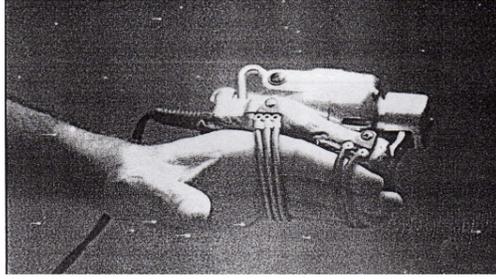
a- tamborileo ondulatorio velocísimo con la mano plana y con un ligero y total contacto con la piel.

b- golpecitos celèricos, presionando con las yemas y siguiendo siempre determinados troncos o puntos nerviosos. Estimulan las terminaciones nerviosas.

Se pueden utilizar diversos aparatos, pero **NUNCA PUEDEN SUSTITUIR LA MANO**, ya que solo otra persona puede sentir, juzgar y adaptarse a las sensaciones del ciclista.

Vibradores mecánicos: van conectados a la corriente eléctrica. **EL MASAJISTA O TERAPEUTA** se acopla como si fuese una manopla y al conectar el aparato éste realizará un movimiento de vaivén, más o menos intenso, que al aplicarlo sobre el cuerpo, se transforma en una vibración. A pesar de que se puede pensar que es más relajado para

el masajista, resulta que una parte de la vibración que emite ese aparato, es absorbida por su propio brazo, por lo que llega a ser incómodo e incluso molesto cuando se llevan varios minutos de aplicación.



Aparatos de masajes manuales: muy extendidos en herbolarios y todo tipo de ferias. Suelen ser de madera o incluso de goma o plástico y suelen estar compuestos por un mango o asa y una especie de rodillo o bolas con relieve, que al hacerlos rodar estimulan la piel.

Son interesantes para el auto masaje, pero tenemos que tener en cuenta que tienen muy poca profundidad.

Va figuras

EL PELLIZQUEO

Es un movimiento extremadamente veloz, efectuado con el índice corazón y pulgar que puestos verticalmente sobre la región en la que se debe hacer el MASAJE, pellizcan dulcemente las masas musculares.

Provocan un flujo rápido de sangre con notable efecto excitante, acostumbra a realizarse antes de la competencia y es recomendable, especialmente cuando la temperatura es baja.



EL MOVIMIENTO A TRES TIEMPOS

Es la sucesión formada por un pellizqueo, seguido de una percusión y finalizado de un roce suave, enlazados rápidamente excita ligeramente el muslo y tonifica las fibras. Es necesario poseer mucha experiencia para ejecutar este movimiento.

RODILLO

Es un movimiento con el que se toman las masas musculares en la cavidad de las manos, con los dedos en flexión.

Los pulgares juntos. Las manos accionan la forma oscilante, con movimientos de vaivén, sin apartarlas de la piel.

Este M A S A J E se efectúa solamente en las piernas, los brazos y la zona más indicada es el muslo, en el que distiende los ases musculares.

BENEFICIOS POSITIVOS DEL MASAJE

“El MASAJE es esencial para la buena salud integral.

Desgraciadamente, la mayoría de la gente considera que el MASAJE es un LUJO. Yo estoy en completo desacuerdo, pues todo el mundo, sea cual sea su edad, condición y nivel socioeconómico se beneficiará con sesiones regulares de masaje. Dadas las presiones cotidianas del nuevo milenio el MASAJE se convierte en una necesidad. Si no es posible darse MASAJE a si mismo o intercambiarlo con algún compañero, recomiendo que se tomen MASAJES de forma regular con un MASAJISTA – TERAPEUTA calificado. Si el dinero constituye un problema cabe igualmente la posibilidad de intercambiar servicios por sesiones de MASAJE.”

Si uno realmente quiere un MASAJE se puede encontrar la forma de conseguirlo. El MASAJE se parece mucho a la magia, debido a que no vemos lo que sucede en nuestro cuerpo, pero no comprendemos muy bien porque Se dan los beneficios posteriores.

El MASAJE no solo puede mejorar considerablemente nuestro bienestar físico y emocional, sino que también puede permitirnos ayudar a otras personas y a nosotros mismos a enfrentarnos a tensiones de la vida diaria, a numerosas dolencias y lesiones inesperadas.

- 1- El MASAJE aumenta el metabolismo de los tejidos.
- 2- Los esguinces se curan con mayor rapidez.
- 3- Se alivia la fatiga mental y física.
- 4- Se pueden mejorar la vista y el oído.
- 5- Pueden rejuvenecerse los pies cansados, ardientes, pestilentes o que causen dolor.
- 6- Las arrugas pueden disminuirse gracias a una mejor circulación.
- 7- Pueden eliminarse las agujetas y otros espasmos musculares.

- 8- El masaje directo de las manos ayuda a aliviar y en ocasiones elimina los desordenes neurálgicos, artríticos y reumáticos.
- 9- El MASAJE es una forma de ejercicio pasivo que puede compensar en parte la falta de ejercicio.
- 11-El MASAJE provoca una profunda relajación.
- 12- La energía renovada y una mente clarificada permite mayores logros.
- 13- El MASAJE hace regresar la sangre al corazón, ayudando así a las funciones cardíacas.
- 14- La liberación de tensiones durante las sesiones regulares de MASAJE a menudo permite que el receptor supere disturbios emocionales que arrastra desde hace mucho tiempo, ya que dispone de una energía renovada que le ayuda a enfrentarse a ellos.
- 15- Puede aliviar el dolor de espalda.
- 16- Se puede reducir el líquido corporal en piernas y brazos a fin de reducir las hinchazones y proporcionar alivio a las extremidades cansadas o doloridas.
- 17- El MASAJE beneficia a los anémicos al aumentar el número de glóbulos rojos.
- 18- Las gargantas irritadas pueden sanar más rápidamente. Si una garganta irritada se trata durante los primeros síntomas, a menudo se elimina la irritación.
- 19- Aumenta el estima por uno mismo.
- 20- Se puede estimular el cuerpo y la mente sin los efectos secundarios negativos de la cafeína o las drogas.
- 21-Los músculos reciben una mayor irrigación sanguínea de elementos nutritivos que ayudan a mejorar su funcionamiento.

- 22- Se puede eliminar la tensión crónica en cuello y hombros.
- 23- Se pueden eliminar productos de desecho que se acumulan en los músculos tras realizar ejercicios intensos, a fin de evitar la inflamación y el dolor.
- 24- Se puede mejorar el tono muscular y reducir la atrofia muscular debida a la inactividad forzosa.
- 25- Pueden eliminarse los dolores de pecho relacionados con los músculos pectorales tensos y reducirse la tensión que provoca el temor a sufrir un ataque cardíaco.
- 26- También se puede reducir la grasa acumulada en los tejidos.
- 27- El MASAJE dilata los vasos sanguíneos, lo que mejora la circulación de la sangre.
- 28- Los pacientes de artritis experimentan alivio, ya que una mejor circulación en las articulaciones reduce la inflamación y el dolor.
- 29- La bursitis responde favorablemente al tratamiento con MASAJE.
- 30- Las fracturas, astillamientos y dislocaciones requieren menos tiempo para sanar.

EL MASAJE PARA EL TRATAMIENTO DE LESIONES DEPORTIVAS Y ENFERMEDADES

Un sistema de preparación deportiva racional que incluya también el MASAJE, permite evitar un importante número de lesiones y daños, así como enfermedades relacionadas con las sobrecargas y el sobreentrenamiento.

El MASAJE es una parte inseparable del tratamiento de las lesiones deportivas y de las enfermedades relacionadas con la práctica del deporte. Reviste una gran importancia para la recuperación de la capacidad de trabajo después de las lesiones.

Las lesiones deportivas más frecuentes son las contusiones, las distensiones de ligamentos, distintas lesiones musculares y de los tendones, esguinces.

En todos los casos, el MASAJE:

- provoca una hiperemia dérmica activa
- permite lograr contracciones musculares activas
- disminuye sustancialmente la sensibilidad de los periféricos y del estado de toda la zona del cuerpo donde se ha producido la lesión
- provoca un intenso aflujo de sangre hacia la zona que se trabaja y activa los procesos de intercambio en ella
- impide la formación de una atrofia o permite suprimirla rápidamente
- acelera la formación del callo óseo
- favorece la absorción de edemas, infiltraciones, transpiración y derrames

- refuerza los músculos, mejora los trofismos de los tejidos
- impide el desarrollo de contracturas

El MASAJE se divide en previo y fundamental en el caso de lesiones del aparato locomotor. El MASAJE previo se aplica en las zonas que no9 sufren lesión alguna. Otro tipo de MASAJE previo es el de absorción , que crea condiciones favorables para el reflujo (absorción) de la linfa y de la sangre venosa en el lugar de la lesión. El MASAJE fundamental es el que se lleva a cabo en la zona de la lesión.

Las técnicas principales de MASAJE para tratar las lesiones son las mismas que para el MASAJE de entrenamiento y para el de recuperación.

En todos los casos, hay que iniciar la primera sesión con técnicas más suaves, que deben actuar como calmantes y analgésicos. En las últimas sesiones, hay que diferenciar estrictamente el método del MASAJE teniendo en cuenta las particularidades de la lesión y el estado funcional del ciclista lesionado.

En muchos casos, sobre todo para el MASAJE local, es preciso utilizar cremas y aceites que actúan como medio curativo para los músculos lesionados (mialgias, miositis) y para el sistema nervioso periférico (neuralgias, neuritis, radiculitis, ciáticas).

Las cremas y los aceites permiten restablecer más pronto las funciones de las articulaciones y de los ligamentos en caso de esguinces, contusiones y otras lesiones.

LA PARTE FINAL DEL MASAJE EN EL CICLISMO

El final del MASAJE al igual que el comienzo debe de ser progresivo. Si es un masaje de relajación, tras realizar todas las técnicas que hemos creído convenientes, volveremos a realizar una fricción profunda por toda la superficie donde hemos estado ejecutando el MASAJE, pero esta vez debemos de tener en cuenta que la presión debe ser decreciente, es decir, vamos pasando hacia una presión superficial, de forma muy suave.

Una vez que estamos en la fricción superficial poco a poco, ésta se irá transformando en un simple roce, en una caricia, que concluirá con el levantamiento de nuestras manos de la piel del sujeto.

Es muy importante realizar éstos últimos pasos de una forma muy lenta y suave, ya que llevamos un determinado tiempo en permanente contacto de nuestras manos con la piel del paciente y a éste le puede resultar molesto que retiremos las manos bruscamente. Este mismo principio lo aplicaremos si en cualquier momento del MASAJE tenemos que levantar las manos de la piel del ciclista.

Es normal que al finalizar o durante el MASAJE, se produzca un aumento de la circulación en la piel debido al rozamiento (enrojecimiento de la piel). Otras posibles reacciones son el aumento de la sudoración, la conocida como piel de gallina, escalofríos, etc., ya que cada persona puede tener una reacción distinta al MASAJE.

Es muy recomendable que el ciclista o persona a la que le hemos aplicado el MASAJE permanezca unos minutos tumbada en la mesa de masajes de forma relajada y tapada por una manta o toalla para mantener una buena temperatura corporal.

Por último, queda señalar que una vez que se ha concluido el MASAJE, no debemos apresurar al ciclista o deportista, para que se levante, ya que corremos el riesgo de que pueda sufrir un mareo, la reincorporación debe de ser progresiva empezando por estar unos minutos sentado y posteriormente ponerse de pie. Nunca se deberá levantar de forma brusca, ya que echaremos a perder parte de la eficacia del MASAJE recibido.

METODO DE RELAJACIÓN APLICADO AL CICLISMO

Frecuentemente se viene utilizando en los medios deportivos ciclistas el término de relax, aplicado para sustituir el profundo concepto de relajación. En el ciclismo actual el relax consiste en yacer sobre una cama u objeto blando durante cierto tiempo sin otra finalidad que la de descansar y sin ningún otro objetivo científico que lo enriquezca.

Está bien claro que la disposición psíquica y física es algo más que un simple reposo; permite regular mejor las funciones musculares y vegetativas y ya en una fase más elevada, sus propias representaciones psíquicas. El arte de controlar las propias fuerzas esta representado por la capacidad de poder equilibrar el gasto de energía mediante fases de recuperación. Resulta necesario, pues conocer el significado del justo equilibrio que cada ser humano necesita encontrar en la alternancia de la tensión y relajación que constituye nuestra existencia.

Por todo ello, el significado del concepto de relajación no debe ser confundido con el simple reposo. Cuando una persona se sienta ante el televisor o escucha un disco no se relaja, simplemente descansa; la distensión es superficial y por lo tanto el descanso es relativo.

Los estados de tensión emocional y ansiedad hoy tan frecuentes son similares a los del cansancio provocado por un intenso esfuerzo físico. De ahí que se apliquen los métodos de relajación para lograr que el "tono muscular" encuentre una mayor reducción con un grado mínimo de contracción.

Por lo tanto no debemos de confundir el descanso con la relajación. Los métodos de relajación van mucho más lejos y hay que diferenciar ambos conceptos en su aplicación.

La relajación es un estado intermedio entre la vigilia y el sueño sofrónico, un estado de conciencia nuevo para el corredor ciclista. Es por lo que un especialista o en su caso el ENTRENADOR, debe dirigir la relajación en los primeros días que se practica, para una vez aprendida invitar a que sean los propios ciclistas quienes la ejecuten individualmente.

METODO

El método que aconsejamos es mixto, resulta de la combinación del de “relajación progresiva”, debido al norteamericano Jacobson y del “entrenamiento autógeno y auto relajación progresiva” del alemán Schultz.

POSICIÓN

La posición recomendada ha de ser:

- Tendido boca arriba en el suelo, divan o cama.
- La cabeza apoyada sobre un cojín o almohada, ligeramente levantada y sin rotación alguna.
- Ojos cerrados durante toda la sesión, para favorecer la concentración.
- Brazos extendidos, ligeramente separados del cuerpo con los codos apoyados y las manos reposando sobre las palmas o ligeramente vueltas hacia arriba.
- Las piernas extendidas cómodamente. Los talones próximos.
- Las puntas de los pies rotadas hacia fuera por su propio peso.
- La posición tenderá a obtener la máxima desconcentración muscular. Es evidente que toda relación con el mundo externo se asocia a un estado de tensión. No se puede hablar, mirar o coger algo sin efectuar una serie de movimientos por parte del grupo muscular, incluso el simple acto de reflexionar puede comportar contracciones musculares, tales como fruncimiento de la frente. La relajación sugiere hacer todo lo contrario de aquello que suele producir tensión. Es decir,

adoptar una posición lo más cómoda posible (como se describe), relajar los músculos y cerrar los ojos para favorecer la concentración.

CONDICIONES AMBIENTALES

Para obtener el más completo reposo deberán eliminarse de manera lo más completa posible todos los estímulos visuales y auditivos.

- Aislamiento sonora que permitirá al receptor la auto concentración necesaria para la actividad que se va a realizar.
- Oscuridad. La habitación será silenciosa y la iluminación nula o débil.
- La habitación tendrá una cálida temperatura.

TÉCNICA

Obtenida de esta manera la preparación para la relajación, se empezará la inducción del mismo con la ayuda de las fórmulas que, el método de Schutz son llamadas "palabras clave".

- La frase clave para preparar el ambiente de general tranquilidad es la siguiente:

ESTOY COMPLETAMENTE TRANQUILO

- El receptor debe repetir, vivir y representar esta frase. Al principio, la “frase clave” aparece en forma de una palabra, de un pensamiento o un significado. Poco a poco va ganando en profundidad y riqueza emotiva adquiriendo un valor efectivo cada vez más intenso hasta conseguir una transformación del “YO” del sujeto.

Obtenida la instauración “estado de tranquilidad” se comienza provocando en el receptor interiorizaciones de pesadez partiendo de:

- Brazos
- Piernas
- Músculos faciales
- Cuello
- Pecho y región abdominal
- Espalda

- Se realiza repitiendo las “frases claves” “MI BRAZO DERECHO COMIENZA A PESAR”.
- Se repite varias veces “MI BRAZO DERECHO ESTA CADA VEZ MAS PESADO”.
- Se repite varias veces “MI BRAZO IZQUIERDO COMIENZA A PESAR”.
- Se repite varias veces “MI BRAZO IZQUIERDO ESTA CADA VEZ MAS PESADO”.

- Se repite varias veces.

Al llegar a la pesadez se sigue el orden indicado con piernas, músculos, faciales, cuello, etc.

Se ha de tener en cuenta :

- Dejar un espacio de tiempo entre frase y frase.

- Voz clara, suave y precisa en el caso de ser otro el que dirige la relajación.
- No apartarse de las frases citadas para no crear en el ciclista o receptor conflictos psicológicos.

Las sesiones finalizaran necesariamente con una progresiva vuelta al contacto con la realidad.

Es decir, con el paso de la fase de desconcentración a la toma de contacto.

Esto se realiza a través de :

- 1- Por medio de algunos movimientos vigorosos de flexión y extensión de los antebrazos.
- 2- Por medio de una respiración profunda.
- 3- Con la apertura de los ojos.

Si el ciclista o receptor se duerme se producirá por si misma al despertarse.

APLICACIÓN

Después del baño, ducha o fricción corporal que sigue al entrenamiento matinal.

- Por las noches en la cama para conciliar el sueño.
- En época competitiva: al igual que lo anteriormente expuesto.
- Antes de competición: medio hora antes de comer.
- Después de la competición: finalizada la ducha y el masaje.

BENEFICIOS

Se considera de gran interés el dominio de la relajación por las ventajas que se exponen a continuación.

- 1- Disminución del tono muscular del grado de contracción del sistema muscular.
- 2- Afecta también al tono mental, disminuyéndolo.
- 3- Descanso muscular realizado en breve tiempo.
- 4- Control del límite geográfico del propio "YO" en situaciones de grandes tensiones nerviosas, necesario para los momentos que anteceden a la salida o a los días precedentes a la competición.
- 5- Dominio de situaciones no aptas para el sueño y por lo tanto para el descanso corporal y psíquico. Conciliación rápida del sueño.
- 6- Auto convencimiento de las posibilidades de éxito

Recopilación realizada por Miguel Alberto Zeledón González,
entrenador de ciclismo U.C.I., del curso Nacional de Directores
Deportivos, dic. 97, de la Real Federación Española de Ciclismo

MASOTERAPIA

CONCEPTO

Serie de actuaciones y movimientos manuales basados fundamentalmente en la transmisión de efectos analgésicos, sedantes o estimulantes del terapeuta al ciclista, con efectos locales, sistémicos y en ocasiones reflejos.

En el ciclista no se emplea sólo con efectos analgésicos, sino también con fines estimulantes o para descargar la musculatura fatigada o con objetivos puramente psicorelajantes.

CLASIFICACION DEL MASAJE

- 1- Masaje clásico (masaje sueco): técnicas de acariciamiento, frotación, fricción, amasamiento, percusión, vibración, pellizqueo, y otras variedades.
- 2- Masajes específicos: reflexógenos (directos e indirectos) y técnicas especiales (masaje transverso profundo de Cyriax, drenaje linfático, rolfing, orientales).
- 3- Masajes combinados: hidromasajes, vibromasajes, presoterapia (neumomasaje), criomasaje (masaje con hielo).

EFFECTOS DEL MASAJE

La manipulación de los tejidos genera una reacción en los mismos local) que posteriormente puede ser regional refleja.

Ante dolor, inflamación, contractura ... el masaje de la zona genera por vía:

LOCAL: aumento de la temperatura por vasodilatación y mejora del drenaje linfático y venoso, mejorando el metabolismo muscular y la elasticidad conjuntivo – muscular, más flexible y mejora su rendimiento y recuperación. Al mismo tiempo relaja, crea sensación placentera.

DIRECTA: dispersión de catabólicos (toxinas y productos de desecho), mejora de la circulación linfática, acelera la circulación venosa, facilita la entrada de oxígeno. Rompe directamente el círculo vicioso: dolor – contractura – éxtasis vascular – retención de metabolitos al facilitar la entrada de sangre rica en oxígeno y productos nutritivos. Dispersa sustancias generadoras de dolor de los músculos y de los focos de dolor.

REFLEJA: bloqueo de la transmisión nerviosa, aumento de la formación de encefalinas, disminuye la formación de sustancias hiperalgésicas.

En conjunto, la respuesta del masaje es una analgesia acompañada de una mayor capacidad funcional. Salvo ciertas técnicas **el MASAJE NO DEBE OCASIONAR DOLOR**, su objetivo es lo contrario (relajación, recuperación, sedación, analgesia).

INDICACIONES DEL MASAJE EN EL CICLISMO

El masaje en el ciclismo sirve para calentar los músculos, para descargarlos, para mejorar la circulación, para relajar contracturas, facilita la analgesia, para evitar y tratar lesiones y en general para mejorar la recuperación y el rendimiento del ciclista, mejorar su metabolismo muscular y dar confianza.

MASAJE DEPORTIVO PREVENTIVO

Antes de la actividad física: calentamiento para garantizar flexibilidad muscular y reducir el riesgo de lesiones musculares y ligamentosas.

Después de la actividad física: para recuperar y mejorar los músculos al permitir mejorar la circulación (oxigenación), la salida de sangre venosa y la mejora en la circulación linfática.

Masaje deportivo curativo: lesiones musculares (excepto rotura de fibras), hematomas, agujetas, calambres, esguinces, rigideces, contusiones, periartralgias y entesitis.

Masaje como psicoterapia: estrés y tensión precompeticional

MOMENTO DE INDICACIÓN DEL MASAJE.

- 1- Previo al inicio de la competición: masaje de calentamiento o precalentamiento.
- 2- En diversos momentos: a lo largo de la competición ante lesiones, fatigas.
- 3- En los descansos.
- 4- Al final de la competición – masaje de restauración.
- 5- En la intersemana: masaje de entreno.
- 6- Al día siguiente de la competición: relajante, físico – psíquico, de acondicionamiento.
- 7- Como parte de un programa de rehabilitación.
- 8- Tras la retirada de yesos, ortesis, vendajes y cualquier inmovilización o contención.

MASAJE ANTES DEL ESFUERZO

Destinado a provocar un efecto estimulante de la circulación sanguínea y secundariamente a nivel de ligamentos, fascias y articulaciones. Puede formar parte del calentamiento pasivo. Permite tratar algunas molestias menores como sobrecargas, mialgias.

Consiste en maniobras de amasamiento durante 10 – 15 minutos de los músculos activos primero superficialmente y después más energía o profundamente, termina con fricciones profundas, compresiones y golpeteos o cacheteos y unos pases suaves superficiales. Pretende

calentar el músculo (de forma superficial) con el objeto de hacerlo menos viscoso, más plástico y mejorar la conducción nerviosa.

MASAJES EN LOS DESCANSOS O ENTRE COMPETICIONES

Interesante para tratar pequeñas contusiones, contracturas y hematomas, para descargar músculos fatigados o para evitar enfriamiento muscular alternándolo con técnicas de estiramiento.

MASAJE AL FINALIZAR LA COMPETICIÓN

Regeneración de la musculatura, descarga de catabolitos (lactatos) y facilitar su rápida oxigenación. Es un masaje restaurativo, que es una mezcla del drenaje linfático y del masaje de retorno venoso. El drenaje linfático es lento y suave, realizado en sentido centrífugo. El de retorno venoso será más rápido, enérgico y profundo, abarcando los plexos venosos superficiales y profundos, realizado en sentido centrípeto. Se acompaña de maniobras de amasamiento muscular.

MASAJE TRANSVERSO PROFUNDO DE CYRIAS

Para esquinces y secuelas, traumatismo muscular, tenosinovitis, adherencias a músculos, fascias y ligamentos. Es doloroso y vale para casos agudos (dura de 3 a 5 minutos.)

CRIOMASAJE

Masaje con cubos de hielo sobre lesiones recientes o puntos dolorosos.

MASAJE CALIFORNIANO

Psicorelajante o masaje del día anterior en personas muy nerviosas, muy responsabilizados o con tensiones pre-competición. Facilita relajación, descanso y sueño.

CRIOTERAPIA

DEFINICIÓN:

Aplicación de frío con fines terapéuticos. Método actual potente para disminuir el umbral de dolor y la inflamación, al enfriar tejidos superficiales y profundos.

Suele estar incluido en la técnica CRICER: aplicación simultánea y sucesiva de CRIOTERAPIA aplicación de hielo.

INMOVILIZACION total o parcial para evitar edema, dolor, hemorragia e incremento de lesiones.

COMPRESIÓN de los tejidos lesionados con vendaje elástico.

ELEVACIÓN de la parte lesionada por encima del nivel del corazón.

EFECTOS FISIOLÓGICOS DEL FRIO

- 1- Analgesia y anestesia de la zona tratada.
- 2- Disminuyo o elimina el espasmo muscular por adormecimiento.
- 3- Vasoconstrictor inicial.
- 4- Reduce el flujo sanguíneo.
- 5- Aminora o disminuye edema.
- 6- Disminuye el metabolismo muscular y la demanda de oxígeno.

- 7- Penetra poco según el tiempo y medio de aplicación (más penetración con mayor compresión).

Su eficacia depende del tiempo de aplicación, la región corporal, las dimensiones de la zona, la temperatura de la superficie corporal y del frío que se aplique.

La aplicación de hielo fricción durante 8 a 10 minutos da lugar a un efecto analgésico claro a los 3 o 5 minutos produce una vasoconstricción dérmica en la piel, con palidez inmediata de la misma (efecto vasomotor) y sensación inicial desagradable.

Posteriormente existe una termo analgesia en superficie al afectar a receptores cutáneos.

Analgesia por bloqueo de terminaciones sensitivas y motoras, diluyendo el espasmo miotático. Se reduce la circulación con ralentización del metabolismo local y de la actividad celular inicial.

Posterior efecto de rebote: vaso dilatación reaccional a los 10 minutos, disminución de la inflamación o edema y del hematoma, dolor miofascial, espasmo muscular, mejor estiramiento.

TÉCNICAS DE APLICACION

- 1- CUBITOS: en forma de movimiento circular sobre y alrededor de la lesión en articulaciones y superficies pequeñas.
- 2- CILINDROS: aplicación local en superficies de tamaño medio.
- 3- BLOQUES: en forma de movimiento circular sobre y alrededor de la lesión en articulaciones y áreas grandes.
- 4- BOLSAS: aplicar en superficie de áreas grandes y articulaciones.
- 5- TOALLAS: enrollar las áreas lesionadas como una compresa sobre extremidades o articulaciones.
- 6- BAÑO: pulverizar sobre la piel en cuerpo entero.

7- SPRAY: pulverizar sobre la piel excepto en rostro y heridas abiertas.

8- METODOS QUÍMICOS: colocar en áreas afectadas, bien en cubos de hielo, con o sin palo, pueden aplicarse en forma de 2 modalidades:

1- CRIOTERAPIA HUMEDA: aplicada directamente sobre la piel (más efectiva).

2- CRIOTERAPIA SECA: se interpone entre la piel y el frío una toalla o paño.

Se debe aplicar lo más rápido posible a la génesis de la lesión y durante 24 horas o 48 horas, momento en el cual está indicado la aplicación de calor.

La administración local de hielo se puede hacer mediante bolsas de hielo que cubran toda la zona lesionada, interponiendo un paño o pañuelo húmedo entre la bolsa y la piel (el agua transfiere mejor los efectos térmicos que las capas de aires interpuestas), dejándola bajo una discreta compresión (ajuste) mediante una toalla o algo que sujete y comprima la bolsa de hielo a la piel. La aplicación de crioterapia produce una sensación de 3 o 4 fases: 1- una sensación desagradable de frío seguida por punzadas.

2- Una sensación de quemazón o dolor. 3- Una sensación de entumecimiento. Cada fase está relacionada con las terminaciones nerviosas según dejen de funcionar temporalmente como resultado de la disminución del flujo sanguíneo.

El tiempo de aplicación ronda los 15 a 30 minutos (de los 15 a 20 minutos se precisan para conseguir sensación de analgesia). Se vuelve a repetir la misma operación pasadas 3 o 4 horas (tiempo que persisten los efectos los efectos del frío). Algunos autores aconsejan su utilización unos 10 minutos para evitar efectos o complicaciones de "congelaciones superficiales".

En el mercado existen compresas o geles de frío (Cold – packs) bien de un solo uso o bien recuperables que se conservan a -15 o -18 grados C.

Quizás lo más útil sea la aplicación de bolsas de hielo “pile” o picado al aumentar la superficie de intercambio con la piel de forma superior a los cubitos normales.

En el caso de asistencia in situ y de precisar seguir en carrera, se puede aplicar spray de hielo (cloruro de etilo) que provoca un enfriamiento rápido, instantáneo en la superficie aplicada pero más bien superficial.

Últimamente se utiliza el “chorro de nitrógeno” (mantenido ligado a una temperatura -175 grados C) tiene la ventaja de acortar el tiempo de tratamiento a unos 3 minutos como máximo.

En el caso de la técnica de frío masaje, se acaricia o fricciona la piel de la zona lesionada, ejerciendo cierta presión o compresión, por espacio de 10 a 12 minutos, evitando quemaduras (hielo no bajo cero y paño protector). Mayor eficacia si se aplica sobre pequeñas zonas.

Duración del efecto: a los 2 minutos la temperatura de la piel desciende y alcanza valores de 12 y 13 grados. Mediante una bolsa de hielo el descenso puede ser de -19 o -23 grados C. El efecto anestésico verdadero se aprecia entre los 4 – 5 minutos, permitiendo el ejercicio activo y pasivo del área, la duración del efecto analgésico es de 3 o 5 horas, dependiendo de la zona de aplicación, la piel recupera su temperatura a la hora de cesar el frío. En profundidad, el músculo desciende su temperatura $1.3 - 2.2$ grados C. a los 5 – 10 minutos de aplicarlo.

INDICACIONES TERAPEUTICAS

En las fases iniciales de cualquier lesión inflamatoria, golpe, traumatismo o lesión muscular, en especial ante cualquier punto álgico con el objeto de evitar o reducir la inflamación, edema, exudación, acumulo de líquido (hematoma), anestesiar o reducir el dolor.

Su objetivo principal es evitar o reducir las consecuencias directas derivadas de la lesión y por tanto, acortar el tiempo de recuperación.

Está indicado específicamente en mialgias, contracturas y espasmos musculares, tendinitis, tenosinovitis, entesitis, dolor local por contusiones diversas, esguinces, algias miofasciales, bursitis, periartritis en articulaciones superficiales, restricción de la función articular en articulaciones calientes (inflamadas), puntos “gatillos” de disparo del dolor, inflamaciones locales, etc.

Tiene la ventaja de poderse utilizar de forma ambulatoria, en el propio domicilio (caso de criomasaaje) o en cualquier lugar caso de administración de hielo.

VENTAJAS

Método barato y de fácil aplicación, de fácil obtención, excelente tolerancia, seguro e inocuo, prácticamente carente de efectos secundarios, de efecto analgésico y antiflogístico rápido e intenso, permite la auto administración con facilidad y eficacia, reduce el de reposo, ocasiona vasodilatación secundaria que mejora la regeneración tisular.

PRECAUCIONES Y CONTRAINDICACIONES

- 1- Quemaduras por frío: complicación más frecuente si se aplica durante un tiempo excesivo a temperaturas inferiores a 0 grados C., manifiesta sensación de quemarse o (desagradable y que obliga a suspender la técnica). No obstante las quemaduras por crioterapia evolucionan rápida y favorablemente. Se evita interponiendo un paño entre la piel y el hielo.
- 2- El exceso de anestesia al aplicarlo sobre una zona puede enmascarar una lesión grave, lo que podría instarle a una reanudación o continuación inmediata del esfuerzo y ser perjudicial para su lesión traumática aguda grave.
- 3- Intolerancia a la administración de frío.
- 4- Alergias.
- 5- Lesiones dérmicas.

TERMOTERAPIA

La aplicación terapéutica del calor administrado de diferentes formas por medio de cuerpos materiales de temperaturas elevadas o bien por transformación (ya sea conducción o radiación) de la corriente eléctrica en calor mecánica, electroterapia, hidroterapia. La reacción del agente calórico depende de la diferencia de temperatura entre el estímulo aplicado y el segmento corporal, al igual que de la conductividad calórica del agente y la evolución del estímulo calórico.

Hay que tener en cuenta la sensibilidad del sujeto que no es igual en las diferentes partes corporales ni incluso en personas diferentes. Su objeto es aumentar la temperatura de los tejidos confiriéndole los siguientes efectos fisiológicos:

- 1- Disminuye o elimina por relajación el espasmo muscular.
- 2- Vasodilatador, favorece la regeneración tisular.
- 3- Aumenta el flujo sanguíneo.
- 4- Aumenta hematoma y edema en las primeras fases inflamatorias (en las primeras 24 horas) pero favorece su reabsorción y eliminación a partir de las 48 horas.
- 5- Mejora metabolismo celular y aumenta el consumo de oxígeno celular y su actividad regenerativa.
- 6- Disminuye el tono muscular.
- 7- Aumenta la elasticidad de los músculos, ligamentos y fibras capsulares.
- 8- Analgesia.
- 9- Aumenta el drenaje venoso y linfático y de la permeabilidad capilar.

- 10- En el sistema muscular los estímulos calóricos de corta duración aumentan la sensibilidad, los de larga duración la disminuyen y son por el contrario, sedantes y analgésicos.
- 11- Según la técnica de aplicación puede tener penetración superficial, media o profunda. En definitiva el calor favorece la relajación muscular, es antiespasmódico y hace desaparecer la fatiga. Provoca reacciones antiinflamatorias y analgésicas a partir de las 48 horas post – lesión.

TÉCNICAS DE TERMOTERAPIA

Técnicas utilizadas para tratamiento de dolor y molestias, muy beneficiosas en principio por el bienestar que produce su aplicación. Nunca deben administrarse en los momentos que siguen a la lesión deportiva.

Los principales objetivos que persigue son el aumento del flujo sanguíneo y de la temperatura para producir analgesia, aumentar la nutrición celular, reducir el edema, limpiar metabolitos.

BAÑOS DE HIDROMASAJE

Introducir la parte lesionada del ciclista en agua caliente a 37 – 40 grados C., cuyo flujo directo estará a 15 – 20 centímetros del segmento corporal y durante 15 a 20 minutos.

La posición del deportista debe permitir el ejercicio de la parte lesionada. Su indicación principal es post-quirúrgico.

BOLSAS DE HIDROCOLOIDE

Bolsas de lona de destilado de petróleo conservadas a 76 grados C. y se aplican envueltas en toallas (6 envolturas) de 2.5 centímetros de grosor para protección de la piel en la zona de aplicación y así evitar quemaduras. El tratamiento dura 15 – 20 minutos. Indicado fundamentalmente en espasmos musculares. La bolsa caliente húmeda tiende a estimular la respuesta circulatoria.

BAÑOS DE PARAFINA

Técnica engorrosa, aunque sencilla y eficaz, al aplicar alto grado de calor localizado, permitiendo aumentar 6 veces la cantidad de calor transferida por el agua. El riesgo de quemadura es mayor. Está indicado en clínica fundamentalmente en artritis crónica.

FLUIDOTERAPIA

Modalidad de calor seco que utiliza un chorro de vapor, por lo que permite combinar las propiedades aplicativas simultáneas de calor, masaje, estimulación sensorial desensibilizadora, oscilaciones de presión. No irrita la piel. Permite altas temperaturas (43 –53 grados C.) Indicado en tratamientos de dolor, aro de movilidad, heridas, lesiones agudas, inflamación.

Estimula mecano y termo receptores y provoca hipertermia moderada que actúa en la elasticidad tisular. Permite tratar a pacientes férulas, vendajes, cintas, clavos ortopédicos, prótesis plásticas y tendones artificiales pueden ser tratados con fluido terapia.

TÉCNICAS DE ELECTROTERAPIA

GALVANOTERAPIA

Origina vaso dilatación, cierta analgesia refleja, puede provocar irritación cutánea.

IONTOFORESIS

Introducción de sustancias medicamentosas colocadas en los electrodos. Tiene indicaciones limitadas.

CORRIENTES DE BAJA CORRIENTE

Corriente galvánica interrumpida en forma de impulsos de duración, frecuencia y forma variable. Pueden ser farádicas excitomotoras, para producir contracciones rítmicas musculares de comienzo y terminación suave (atrofias por desuso) o bien corrientes analgésicas.

CORRIENTES DE MEDIANA FRECUENCIA

Interferenciales, que alcanzan una mayor profundidad.

CORRIENTES DE ALTA FRECUENCIA

O diatermia, se aplica sin electrodos.

ONDA CORTA

Por inducción calienta la piel, grasa y músculo, consigue penetrar a nivel muscular.

MICROONDAS

Ondas electromagnéticas más empleadas en medicina física, calentado en mayor proporción las masas musculares en función de su mayor conductividad. El tiempo de aplicación nunca debe ser inferior de 20 minutos por sesión, estando contraindicada ante vendajes, compresas húmedas, zonas óseas de crecimiento en niños, gónadas masculinas, áreas hemorrágicas y zonas anestesiadas y en la vecindad del aparato visual.

MAGNETOTERAPIA

Al aplicarse de forma pulsante, con pausas entre los impulsos que permiten la disipación del calor general, constituyen una modalidad de aplicación atérmica con acción antiinflamatoria, de activación de cicatrización de partes blandas y tejidos lesionados óseos y disminución de la tendencia a formar edemas e inflamaciones.

INFLARROJOS

Lámpara de infrarrojos que aumenta la temperatura tisular poco penetrante (1 milímetro). Si no se controla su intensidad o duración puede provocar quemaduras en la piel. Se aconseja interponer una toallita húmeda en la piel para evitar dicha complicación y mejorar su penetración tisular. Se debe colocar a 50 centímetros y no durar más de 15 o 20 minutos, observando si aparecen manchas en la piel (si lo aplico a 25 centímetros, (si lo aplica a 25 centímetros, ponerlo solo 5 minutos). Sólo es calor superficial.

LASER

El efecto del láser no viene dado por su capacidad calorífica limitada (con láser de mediana potencia se alcanzan temperaturas tisulares de 40.5 grados C.) sino por la acción directa de la energía luminosa en sí.

La absorción de su energía luminosa consigue efectos localizados profundos fundamentalmente en el ámbito del dolor y la inflamación, ayudando a estimular el trofismo, regeneración tisular y regula la acción vascular. De utilidad para combatir el dolor, favorecer la curación de heridas y formación de tejido cicatricial, evita edemas e inflamación.

Contraindicado en hipercrecimiento tisular (neoformaciones), evitar la expansión directa en los ojos, no sobrepasar la dosis, nunca en el primer trimestre de embarazo.

ULTRASONIDOS

Utilizan como energía base para su conversión en calor una vibración en el espectro de los ultrasonidos. Produce aumento de circulación en la zona de aplicación, hiperemia local.

Aumenta la temperatura del músculo y no del tejido celular subcutáneo produciendo calentamiento en zonas reflexogenas estando especialmente indicada en entesitis, tendinitis, mialgias, periartritis, ciática, y periostitis.

A nivel superficial mejora la elasticidad de cicatrices. No presenta complicaciones. Sesiones de 10 minutos de tratamiento.

INDICE

| | |
|--|----|
| HISTORIA DEL MASAJE | 3 |
| BREVE HISTORIA DEL MASAJE ORIENTAL Y OCCIDENTAL | 11 |
| CONCEPTOS Y DEFINICIONES DEL MASAJE | 13 |
| PREPARE SUS MANOS ANTES DE INICIAR EL MASAJE | 14 |
| LA MAGIA DEL MASAJE ES UN DON | 21 |
| EL MASAJISTA DEPORTIVO | 23 |
| MASAJE HIGIENICO | 24 |
| MASAJE TERAPÉUTICO Y DEPORTIVO | 25 |
| MASAJE DE ENTRENAMIENTO | 29 |
| MASAJE ANTES DEL INICIO DEL CALENTAMIENTO | 30 |
| MASAJE DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO | 31 |
| MASAJE DE PREPARACIÓN | 33 |
| MASAJE DE RECUPERACIÓN | 36 |
| MEDIOS DE RECUPERACIÓN EN EL CICLISMO | 39 |
| MASAJE PREPARATORIO | 40 |
| MASAJE DESFATICAGANTE | 43 |
| DOS TIPOS DE ACCION DEL MASAJE EN EL CICLISMO | 44 |
| DIFERENTES SISTEMAS DEL CUERPO HUMANO EN LAMINAS | 46 |
| VOCACIÓN DEL MASAJISTA | 50 |
| LA CAMILLA DE MASAJE | 51 |
| LA ALTURA DE LA CAMILLA | 54 |
| FRASES EXPRESADAS POR EL Msc. CARLOS PRITCHARD | 55 |
| LA PSICOLOGÍA DEL MASAJE | 58 |
| TODOS SOMOS MASAJISTAS INCONSCIENTEMENTE | 61 |
| ACCION Y EFECTOS DEL MASAJE | 63 |

| | |
|---|-----|
| EFFECTOS DEL MASAJE SOBRE EL ORGANISMO | 64 |
| EL MASAJE ANTES DE UNA COMPETENCIA | 70 |
| EL MASAJE DESPUÉS DEL ESFUERZO | 74 |
| INDICACIONES Y CONTRAINDICACIONES RELACIONADAS CON LOS MASAJES | 76 |
| AMBIENTE IDEAL PARA REALIZAR EL MASAJE | 82 |
| PREPARATIVOS Y ACCESORIOS A TENER EN CUENTA A LA HORA DE DAR MASAJE | 84 |
| ACEITES ESENCIALES Y SUS USOS | 86 |
| MOVIMIENTOS BÁSICOS DEL MASAJE EN EL CICLISMO | 89 |
| BENEFICIOS POSITIVOS DEL MASAJE | 98 |
| EL MASAJE PARA EL TRATAMIENTO DE LESIONES DEPORTIVAS | 101 |
| LA PARTE FINAL DEL MASAJE EN EL CICLISMO | 103 |
| METODO DE RELAJACIÓN APLICADO AL CICLISMO | 104 |
| CONDICIONES AMBIENTALES | 106 |
| MASOTERAPIA | 110 |
| INDICACIONES DEL MASAJE EN EL CICLISMO | 111 |
| MASAJE ANTES DEL ESFUERZO | 112 |
| MASAJE CALIFORNIANO | 114 |
| EFFECTOS FISIOLÓGICOS DEL FRIO | 114 |
| TÉCNICAS DE APLICACIÓN | 115 |
| INDICACIONES TERAPEUTICAS | 117 |
| PRECAUCIONES Y CONTRAINDICACIONES | 118 |
| TERMOTERAPIA | 119 |

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

PEREZ QUEIROGA Juan Carlos, Ciclismo Agnóstico, Meta 2mil, 5ta. Edición, Valencia, España, 1.995

ANDREEWICH BIRIUKOV Anatolik, Deporte y Entrenamiento, Paidotrivo, Barcelona, España,

GLADMAN GEORGE , El Masaje en el Deporte

ARANZABAL PATXI, Folleto Federación Guipuscoana de Ciclismo, España, 1.997

TORRADO MANUEL DR., Folleto Real Federación Española de Ciclismo, España, 1998

GARCIA GARCES ENRIQUE, SECO CALVO JESÚS, Masaje Deportivo, Gymnos, Madrid, 2.001

PAINÉ TIM, Sports Massage

AMBROSINI GIUSEPPE, Técnica del Ciclismo, Hispano Europea, Barcelona, España, 3 er. Edición, 1.972

KARVOUNIDIS C. – OLER H., Le Massage Du Sportif

INKELES GORDON, Masaje Antiestrés, Puresa, Girona, España, 2 da. Edición 1,989

INKELES GORDON, El Nuevo Masaje, Urano S. A., Barcelona, España, 3da. Edición, 1.987

PRITCHARD ROJAS CARLOS Msc., Curso Introducción de las Técnicas de Masajes Nivel 1, fotocopias, San José, Costa Rica, 2.005

RODRÍGUEZ ROBERTO CARLOS, Masaje y Manipulaciones, Iberica Grafic S.A., España, 1.997

WEST OUIDA Dra., Guía Practica del Masaje, Roca S.A., 3 er. Edición, México, 1.985

ALVARADO HERNÁNDEZ CARLOS, Curso Técnicas de Masaje Deportivo, fotocopias, Cartago, Costa Rica, 2,003

ALVARADO HERNÁNDEZ CARLOS, Curso Técnicas Básicas de Masaje, fotocopias, Cartago, Costa Rica, 2.003

BOOK ROBIN, El Masaje Deportiva, Robinbook S. L., Barcelona, España, 2 da. Edición, 2.000

ZELEDON GONZALEZ MIGUEL ALBERTO, Curso de Masaje, San José, Costa Rica, 1.999

ZELEDON GONZALEZ MIGUEL ALBERTO, Folleto el Masaje en el Ciclismo, Suiza, 2.005

