

# 7 herramientas para hacer ejercicio que todos deberían tener

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

## HISTORIA EN BREVE

- › Muchas herramientas para hacer ejercicio pueden autoaplicarse en cuestión de minutos, lo que podría mejorar su circulación y rango de movimiento antes de hacer ejercicio, así como promover su recuperación muscular y relajación después del entrenamiento
- › Su fascia corporal podría ponerse rígida debido a la inactividad, uso excesivo o trauma por sus actividades laborales, entrenamientos, o debido a un accidente, lesión o cirugía – lo que frecuentemente provoca inflamación, dolor e irritación
- › Además del popular rodillo de espuma, existen otras herramientas para hacer ejercicio que son útiles incluyendo a los masajeadores de pies, pelotas de lacrosse, barras para masaje, bolas medianas, bandas de resistencia y rodillos para la columna vertebral

Entre sus múltiples beneficios, las herramientas para hacer ejercicio como los rodillos de espuma, son útiles para relajar los puntos de tensión, mejorar el rango de movimiento y apoyar la recuperación muscular. Los atletas, fisiculturistas y entusiastas del ejercicio más serios conocen una o más de estas herramientas prácticas y económicas, que se han vuelto cada vez más populares.

Al igual que el rodillo de espuma, la mayoría de estas herramientas están diseñadas para autoaplicarse con el fin de hacer una liberación miofascial, pero si lo desea podría utilizarlas con un compañero.

Su fascia es una banda o recubrimiento de tejido conectivo, principalmente colágeno, que les proporciona soporte y protección a sus músculos y órganos internos.

Además, la fascia podría ponerse rígida debido a la inactividad, uso excesivo o trauma causado por sus actividades laborales o entrenamientos, o algunas veces debido a un accidente, mala postura, lesión por estrés repetitivo o cirugía.

Cuando la fascia se contrae, es posible que experimente inflamación, lo que podría originar un engrosamiento del tejido conectivo, así como dolor e irritación. Al desintegrarse el tejido fibroso, estimula la circulación sanguínea del cuerpo, lo que a su vez promueve la sanación y ayuda a aliviar los síntomas dolorosos.

Además del rodillo de espuma, la revista Prevention sugiere otras seis herramientas para hacer ejercicio que son "*imprescindibles*", para ayudarlo a enfocarse en las áreas problemáticas y obtener un alivio en cuestión de minutos.

## **Masajeador para pies: Podría brindarle alivio a los pies que trabajan arduamente**

Cuidar sus pies es una consideración importante, sin importar lo que haga para ganarse la vida, pero en particular aún más si su trabajo u otras actividades involucran caminar o estar de pie durante mucho tiempo. Después de transportarlo durante todo el día, sus pies merecen atención especial.

Por desgracia, descuidar frecuentemente sus pies podría ocasionarle dolores y molestias graves. Por ejemplo, es de suma importancia utilizar calzado favorable y de alta calidad. Si no lo hace, podría padecer fascitis plantar, que ocurre cuando se inflama el tendón que se encuentra a lo largo de su arco — desde los dedos de los pies hasta el talón.

La fascitis plantar es extremadamente dolorosa y podría implicar semanas o meses de tratamiento y recuperación. A menudo, el dolor es peor cuando da los primeros pasos por la mañana o después de largos períodos de descanso.

Ya sea que tenga o no fascitis plantar, utilizar un masajeador para pies para aliviar este tipo de dolor es una forma eficaz de liberar la tensión en los pies y promover la circulación sanguínea. Se pueden utilizar pelotas de golf, de tenis o bolas de lacrosse en los pies, que podrán deslizarse o desplazarse fácilmente, a menos que se empleen sobre una alfombra gruesa.

Los rodillos específicos para pies, que por lo general son un poco más grandes que una pelota de golf, pueden utilizarse en cualquier superficie. Acceda al siguiente video para obtener instrucciones sencillas sobre cómo usar una pelota para masaje de pies y tratar el dolor, como el causado por la fascitis plantar.

## **Pelota de lacrosse: Trabájela en músculos rígidos por sí solo o con un compañero**

Si alguna vez un masoterapeuta trabajó sobre uno o más puntos de tensión en su espalda u hombros, podrá sentirse feliz de saber que puede utilizar una bola de lacrosse para lograr un efecto similar.

Gracias a su tamaño compacto, este tipo de pelota es perfecta para abordar los músculos más pequeños de sus pectorales y hombros. También, podría utilizarla para estirar sus pantorrillas, espinillas y pies.

Si bien, es posible usar la bola de lacrosse en algún área de forma manual, lo mejor es colocarla sobre el piso o contra la pared. Después de posicionar el área afectada de su cuerpo sobre la pelota, podrá aplicar fácilmente la intensidad y presión deseadas.

Otra opción es encontrar un compañero y solicitarle utilizar la bola de lacrosse sobre las áreas afectadas. Pero, sin importar lo que decida, debe hacerlo con calma para evitar causar más lesiones o irritación. Es posible que posteriormente necesite enfriar las áreas blandas. Podrían requerirse múltiples sesiones para abordar los puntos de tensión crónicos.

## **Pelota mediana: Una buena alternativa si la bola de lacrosse es muy pequeña**

Las pelotas medianas son una excelente solución cuando desea tratar un área para la cual un rodillo de espuma es demasiado grande y una bola de lacrosse es muy pequeña. Si pasa mucho tiempo sentado, podría usar una pelota mediana para relajar la rigidez de los glúteos y músculos flexores de la cadera. También, podría ser útil para tratar las áreas rígidas de las pantorrillas y músculos isquiotibiales.

## **Barras para masaje: Ayuda a estirar los músculos rígidos y acalambrados en minutos**

En lo personal utilizo un barra para masaje de forma regular, y recomiendo una llamada Cola de Tigre, que se vende por menos de US\$ 30. La tengo junto a mi cama para tratar los calambres de las piernas relacionados con el ejercicio, que ocasionalmente experimento durante la noche.

Dado que, por lo general estos calambres atacan mis músculos más pequeños, lo que dificulta solucionarlos por medio estiramientos regulares, en su lugar utilizo la Cola de Tigre. Después de algunos minutos de rodarla sobre los músculos acalambrados, usualmente el dolor desaparece o al menos se reduce de forma significativa.

Además, la barra para masaje se puede aplicar en cualquier otra área del cuerpo que se sienta rígida y adolorida. Al rodarla sobre el área afectada, el movimiento mejora el flujo sanguíneo y linfático en los músculos adoloridos.

Incrementar aún más el flujo sanguíneo en el área promueve el alivio del dolor y la tensión, y mejora la circulación. Dado que las barras para masaje pueden utilizarse de forma sencilla, puede controlar eficazmente la cantidad y dirección de la presión.

Puede usar la barra para masaje antes de su entrenamiento para ayudar a prevenir lesiones y mejorar su capacidad de movilidad. Después del entrenamiento, utilícela para estirar los músculos mientras aún se encuentran calientes, lo que los hace menos propensos a contraerse y tensarse.

El siguiente video demuestra cómo emplear una barra para masaje para relajar los cuádriceps y músculos isquiotibiales, como parte de la rutina posterior al entrenamiento.

## **Bandas de resistencia: Una forma económica para desarrollar músculos y fuerza**

Si no tiene acceso a un sofisticado equipo de gimnasio, las bandas de resistencia podrían ayudarle a incrementar su fuerza y desarrollar resistencia muscular, como parte de su programa de entrenamiento en el hogar. Estas bandas elásticas son increíblemente sencillas y, sin embargo, extremadamente eficaces para trabajar sus músculos — ya que ayudan a incrementar la resistencia, flexibilidad, rango de movimiento y más.

Las bandas de resistencia son un método rápido que cambia la forma en que hace movimientos conocidos de entrenamiento de fuerza, como los curls de brazos. También, podría intensificar las lagartijas regulares al envolver una banda de resistencia alrededor de la parte superior de su cuerpo conforme las realiza.

Las bandas de resistencia son económicas, fáciles de almacenar y perfectas para hacer ejercicio cuando viaja. Sin importa qué tipo de bandas utilice, debe asegurarse de comenzar con un nivel de resistencia ligero e incrementarlo gradualmente hasta alcanzae niveles más elevados de resistencia con el tiempo.

## **Rodillo para columna vertebral: Proporciona una intensidad similar a la del codo humano al hacer un automasaje**

Estos rodillos con forma de cacahuate, que algunos han intentado elaborar en casa al unir dos pelotas de tenis, podrían ser intensos.

Se ha sugerido que los rodillos para columna vertebral — a veces denominados masaje con cacahuate o bola de cacahuate — proporcionan una sensación similar al codo

humano, durante el masaje terapéutico. Por esa razón, esta herramienta nunca se debe aplicar directamente sobre la columna vertebral.

Sin embargo, cuando se utiliza de forma apropiada, en especial en la espalda, hombros y cuello, el rodillo para columna vertebral podría ayudar a disminuir la tensión y dolor muscular. Lo mejor es comenzar a rodarse suavemente contra la pared antes de acostarse sobre este tipo de rodillo. Si lo desea, podría involucrar a un compañero que le ayude a enfocarse en áreas específicas de tensión.

## **Rodillo de espuma: La herramienta original para hacer ejercicio aun le otorga beneficios a su entrenamiento**

Ahora que está familiarizado con las otras seis herramientas, analicemos el rodillo de espuma, que durante mucho tiempo ha sido una de las herramientas de ejercicio más populares. A pesar de las múltiples opciones, un rodillo de espuma aún puede beneficiar significativamente a su entrenamiento.

De acuerdo con el especialista certificado en resistencia y acondicionamiento, Jeff Barnett, según informó Breaking Muscle:

*"La función del rodillo de espuma es devolverles a sus músculos y tejidos blandos su forma original. El ejercicio, lesiones y rigores de la vida podrían causarle nudos que restrinjan su capacidad de movilidad y desempeño.*

*Al deshacer esos nudos y permitir que los tejidos blandos vuelvan a funcionar correctamente, el rodillo de espuma incrementa el rango de movimiento y mejora el rendimiento durante el entrenamiento".*

Un estudio realizado en 2013 y publicado en The Journal of Strength & Conditioning Research apoya el uso del rodillo de espuma para hacer la liberación miofascial, lo que indica que podría incrementar drásticamente su rango de movimiento sin manifestar efectos negativos en su fuerza.

Se realizaron pruebas de fuerza en once hombres que han entrenado arduamente, después de lo cual utilizaron un rodillo de espuma durante dos minutos en sus cuádriceps.

Las pruebas de seguimiento indicaron que utilizar el rodillo de espuma no afectó su fuerza, pero sí incrementó su rango de movimiento. De hecho, por ejemplo, se observó que el promedio de mejoría en la flexión de las rodillas fue entre 8 y 10 grados, lo cual es significativo. Joshua Wortman, entrenador de fisiculturismo y entrenamiento de fuerza, dijo para Breaking Muscle:

*"Esta investigación es uno de los primeros estudios revisados por pares sobre la liberación automiofascial (SMR, por sus siglas en inglés), y demostró lo que muchos fisiculturistas y levantadores de pesas han estado predicando durante algún tiempo – que el rodillo de espuma sí funciona.*

*No solo podría ayudar a mejorar el rango de movimiento de las articulaciones y estimular la recuperación muscular en general, sino que también puede hacerlo sin sacrificar el rendimiento ni la fuerza muscular.*

*Quizá los mayores beneficios de SMR son que la persona puede realizarlo totalmente y es muy eficaz, ya que podría requerir tan solo de 30 a 60 segundos para abordar el grupo muscular deseado".*

## **5 errores que debe evitar cuando utilice un rodillo de espuma**

Al igual que con cualquier otro protocolo de ejercicio, la forma y técnica son consideraciones de vital importancia cuando utiliza un rodillo de espuma. Si bien, un rodillo de espuma podría proporcionar alivio a un músculo rígido o una zona adolorida, podría utilizarlo más ampliamente para obtener un beneficio aún mayor.

Le sugiero usar un rodillo de espuma antes del ejercicio para mejorar la circulación y rango de movimiento, y luego estimular la recuperación muscular y relajación. Para evitar lesiones o irritación adicional, debe asegurarse de evitar cometer los siguientes típicos errores relacionados con el uso de rodillos de espuma:

**1. Rodarlo directamente sobre el área donde siente dolor** – Si bien, primero podría sentir la tentación de aplicar el rodillo de espuma directamente sobre el área adolorida, es importante abordar el cuerpo como un todo, en vez de hacerlo por partes. El dolor que siente en algún área podría ser el resultado de problemas que ocurren en otra zona del cuerpo.

Asimismo, rodarlo sobre un área inflamada y adolorida podría aumentar la inflamación e inhibir la cicatrización. Lo mejor es aplicar un enfoque que no sea tan directo, indica la especialista neuromuscular y terapeuta manual, Sue Hitzmann, quien indicó para The Huffington Post:

*"Las áreas con dolor son causadas por un desequilibrio en la tensión de otras áreas corporales. Si encuentra un área sensible, es una señal de que debe alejarse de esa área unas cuantas pulgadas. Tómese su tiempo y trate una zona que se encuentre alrededor del área donde siente el dolor, antes de hacer movimientos más amplios y extensos".*

**2. Rodarlo muy rápido** – Los movimientos con el rodillo de espuma deben ser lentos y enfocados – evite rodarlo muy rápidamente. Si lo rueda demasiado rápido, sus músculos no tendrán tiempo para adaptarse y controlar la compresión, lo que significa que lo más probable es que no tenga éxito en eliminar las adherencias.

Además, rodarlo lentamente le proporciona a su cerebro el tiempo suficiente para indicarle a sus músculos que deben relajarse.

**3. Utilizarlo demasiado sobre los nudos** – Si bien, es perfectamente ADECUADO tratar sus nudos con un rodillo de espuma, podría dañar sus nervios o tejidos si trabaja un área durante mucho tiempo. En particular, eso sucede si presiona todo su peso sobre el nudo.

Lo ideal es trabajar aproximadamente 20 segundos cada punto sensible y cuidar la cantidad de presión que aplica. Cuando utilice un rodillo de espuma, aplique la cantidad de presión suficiente como para liberar la tensión y enfóquese en realizar pequeños movimientos hacia adelante y hacia atrás.



Si bien, es posible que el rodillo de espuma le produzca una leve molestia, debe detenerse si siente un dolor intenso en una sola área.

- 4. Realizar una mala postura** – La postura es una consideración importante en todas las formas de ejercicio. Para utilizar un rodillo de espuma de forma adecuada se requiere sostener el cuerpo en diversas posiciones, y la forma que realiza es crucial. Si se encorva o deja caer el cuerpo al utilizar el rodillo de espuma, podría empeorar los problemas de postura ya existentes, crear más irritación o causar lesiones graves.

Si no está seguro de hacer la posición correcta, valdría la pena buscar la ayuda de un entrenador personal que tenga experiencia con rodillos de espuma. Otra opción para aprender la técnica adecuada sería participar en una clase para rodillos de espuma en un centro recreativo o club deportivo local.

- 5. Utilizar un rodillo de espuma en la espalda baja** – ¡Haga lo que haga, NO utilice el rodillo de espuma en su espalda baja! Si bien, es correcto utilizar el rodillo de espuma para trabajar la parte superior de la espalda – porque los omoplatos y músculos protegen de forma adecuada la columna vertebral – trabajar la parte inferior de la espalda sería totalmente contraproducente y le expondría a una lesión.

*"Lo que más me produce escalofríos es cuando las personas utilizan el rodillo de espuma en la parte baja de la espalda", afirma Monica Vázquez, entrenadora personal certificada de la Academia Nacional de Medicina Deportiva. "Nunca debe hacerlo. Una vez que llega a la parte más baja de la caja torácica, debe detenerse".*

Para relajar la parte inferior de la espalda, intente hacer rodar los músculos conectados a ella, como sus músculos piriformes (ubicados en los glúteos), flexores de la cadera y recto femoral (músculo principal de los cuádriceps).

**Elija una de estas herramientas y comience de inmediato**

Los estiramientos y movilidad son de vital importancia para su salud en general. Aunque no siempre es "divertido" abordar las limitaciones relacionadas con su salud y estado físico, es fundamental asegurarse de continuar siendo una persona independiente y de alto rendimiento durante muchos años.

Aunque podría parecerle difícil visualizarlo en este momento, particularmente si es joven, poseer fuerza física y agilidad, así como un rango completo de movimiento en sus articulaciones, en última instancia, influirá en su capacidad para vivir una vida plena y activa, así como también implementar los cuidados apropiados a una edad avanzada.

Si toda esta charla sobre herramientas para hacer ejercicio le parece algo nuevo, comience gradualmente a invertir y familiarizarse con una sola de las herramientas. Si ha hecho ejercicio de forma regular, ahora podría ser el momento de llevar su entrenamiento al siguiente nivel, al incluir una o más herramientas nuevas en su rutina.

Debido a que sus músculos se adaptan rápidamente a cualquier rutina de ejercicios, es importante seguir agregando variedad y nuevos niveles de desafíos conforme progresa. Ninguna de estas herramientas es complicada o particularmente costosa.

En menos de 10 minutos por día, podría comenzar a incrementar su flexibilidad, mientras elimina la sensación de irritación y dolor que podría experimentar. Incluso una pequeña inversión para tener una salud óptima seguramente le proporcionará grandes beneficios futuros. ¡Empiece hoy mismo!

## Fuentes y Referencias

---

- [Prevention March 23, 2017](#)
- [Breaking Muscle, Science Says Foam Rolling Increases ROM and Does Not Decrease Strength](#)
- [Journal of Strength & Conditioning Research March 2013; 27\(3\): 812-821](#)
- [Breaking Muscle, Does Foam Rolling Really Work?](#)
- [Huffington Post March 18, 2014](#)