

 **TRIGGERPOINT**

# Foam Rolling

Principios & Prácticas



**CLUB PILATES**



En este curso, Trigger Point Performance™, Inc. enseña con un estilo de "entrenar al entrenador", solo con fines de demostración. Los profesionales deben asegurarse de tener las licencias necesarias legalmente para enseñar y aplicar técnicas MCT, incluyendo el contacto físico con los clientes. Interrumpa inmediatamente el contacto con el cliente si el cliente muestra signos de incomodidad o si lo solicita.

**Este curso es exclusivamente para instructores de Club Pilates, lo que les brinda las herramientas para tener éxito en la conducción de las clases de fusión.**

## Agradecimientos & Colaboradores

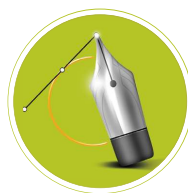
---



### Departamento de Educación

Autores del Contenido

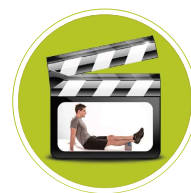
Kyle Stull, DHSc, MS, LMT, CSCS, NASM-CES  
Brynn Elliott



### Departamento Creativo

Dirección de Arte & Diseño

Dimitri Garcia  
Travis Nottingham



### Desarrollo del Proyecto

Gestión de proyectos

Kim Adams

Un especial agradecimiento a todos los empleados de TriggerPoint™ y a la familia por su apoyo.

## Contacto e Información Local

TRIGGERPOINT™

5307 Industrial Oaks Blvd, Ste 100 Austin, TX 78735

Teléfono: (512) 300-2804

Número Gratuito: (888) 312-2557

Fax: (270) 682-6586 E-mail: [info@tptherapy.com](mailto:info@tptherapy.com)

©2010-15 TriggerPoint Performance™ Inc. Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este documento, incluyendo los términos del mismo, puede utilizarse, almacenarse o reproducirse de ninguna forma ni por ningún medio sin el permiso previo por escrito de TriggerPoint Performance™ Inc. Solicitudes y consultas relacionadas con la reproducción y los derechos deben dirigirse a TriggerPointPerformance®, 5307 Industrial Oaks Blvd, #100, Austin, Texas, 78735. Teléfono 512-300-2804. Ninguna de la información establecida en este manual constituirá o será la provisión de una evaluación o tratamiento médico. Se recomienda a los usuarios que sientan dolor o problemas continuos que consulten a un médico. TriggerPoint Performance™, no asume responsabilidad alguna por el uso inadecuado de las herramientas TriggerPoint Performance™.

## Mensaje del Fundador

---



Siempre fui esa clase de persona que llevaba todo al extremo; disfrutaba ver la reacción de la gente cuando mencionaba que acababa de terminar una maratón o un triatlón Ironman. Disfrutaba ver sus caras de sorpresa, ¡y pensaba que eso era tener confianza en mí mismo! Pero, en realidad, solo era arrogancia. Si bien pienso que la confianza proviene de uno mismo, cuando me diagnosticaron fibromialgia no quedó ni una pizca de ella en mi cuerpo. Me vi forzado a buscar dentro de mí una respuesta sobre cómo moverme eficientemente el resto de mi vida.

Fundé Trigger Point Performance en 2002. No exagero cuando digo que mi esposa y yo comenzamos la empresa desde nuestro auto, donde yo fabricaba todos los productos para atender mis necesidades. ¡Me di cuenta de que necesitaba poder ocuparme de mí mismo! Hice todo tipo de terapias en un esfuerzo por descubrir qué sería lo mejor para mi cuerpo, y así poder seguir siendo un atleta. De hecho, recuerdo estar en el centro comercial y, al ver a la gente pasar, pensar en mí, un atleta de primera. Allí me di cuenta de que mi biomecánica no era tan distinta a la de esas personas. La diferencia, sin embargo, es que la mayoría de las personas ejercieron esa tensión y desgaste sobre sus cuerpos durante toda su vida, mientras que yo lo había hecho en un período de tiempo relativamente corto.

Después de ser diagnosticado y sentir lo que es el dolor crónico y debilitante ocasionado por la fibromialgia, busqué múltiples respuestas en la medicina convencional. Desafortunadamente, este camino era un callejón sin salida para mí. Me di cuenta de lo que tenía que hacer, ¡tenía que empoderarme! ¡Necesitaba poder cuidarme! Es por eso que inventé los productos de Trigger Point Performance. Concluí que si podía cepillarme los dientes todos los días, ¡también podría cuidar mi higiene personal todos los días!

Observé detenidamente el cuerpo y sus puntos de apoyo y palancas, y determiné una forma de asistir al cuerpo a realizar patrones de movimiento de manera eficiente. Me sorprendió la calidad de vida de las técnicas de compresión miofascial (MCT) diseñadas para mí. Al incorporar MCT a mi vida diaria, ahora puedo ser el atleta con el que me identifico, puedo seguir el ritmo de mis hijos, hacer CrossFit, correr maratones. Aprendí que logras aceptar aquello que logras tolerar, y que tener confianza en tu cuerpo es confiar en tu mente también. Me reconstruí con una plataforma sólida de biomecánica, una nueva comprensión de la estructura muscular, y la guía de Dios en cada paso.

Lo bueno es que ahora puedo compartir esa creación con personas de todo el mundo. Trabajamos con gente de la NFL, NBA y MLB. Trabajamos con algunos de los mejores triatletas del mundo, pero también trabajamos con madres futboleras y deportistas ocasionales. La conclusión es que, si no te cuidas, la vida empezará a pasarte factura. Llegado al caso, puede ocurrir que ya no puedas hacer lo que te gusta e incluso puedes caer en una depresión.

Realmente pienso que la actividad física me da la capacidad de ser un apasionado de la vida. Me mantengo activo porque utilizo todo el potencial de mi cuerpo. Mi bienestar físico se ve reflejado en mi salud mental. Los músculos de tu cuerpo están diseñados para actuar de forma independiente, y al mismo tiempo, en conjunto. Quiero que uses lo que he creado y lo incorpores a tu vida diaria para que puedas seguir haciendo lo que amas. La persona que soy hoy se dedica a capacitar a personas para que se cuiden, logren metas que nunca creyeron posibles y siempre entiendan quiénes y qué son.

Cassidy Phillips

## Objetivos del curso:

### Te damos la bienvenida a Foam Rolling: Principios y Prácticas

En cada clase educativa de TriggerPoint™, nuestros profesionales enseñan de tres maneras. Esto asegura que comprenda y pueda llevar a cabo nuestras metodologías de liberación miofascial.

1. **Auditorio:** Charlamos sobre las últimas investigaciones y explicamos la aplicación práctica de nuestros programas.
2. **Visual:** Te mostramos exactamente como trabajar con nuestras herramientas para liberar áreas específicas del cuerpo.
3. **Kinestésica:** Te alentamos a que lo sientas por ti mismo y experimentes nuestras técnicas.

Este enfoque les permite a clientes de todos los niveles a entrenar con éxito.



### Los objetivos del curso son los siguientes:

- 1) Definir el foam rolling junto a la historia del foam rolling.
- 2) Comprender las contraindicaciones asociadas con el foam rolling
- 3) Aprender las bases de la liberación miofascial
- 4) Comprender la terminología asociada con la aplicación miofascial.
  - a. Fascia
  - b. Miofascia
  - c. Aplicación de liberación miofascial
  - d. Puntos de gatillo
  - e. Foam Rolling
- 5) Conocer los beneficios anatómicos y biomecánicos del foam rolling
- 6) Aprender las técnicas de orientación y sobre TriggerPoint™ coaching
- 7) Aprender los métodos de foam rolling adecuados para liberaciones específicas a lo largo de la cadena cinética.
- 8) Comprender y aplicar los métodos de foam rolling en un programa específico para cada persona.
  - a. Pre-Gen
  - b. Re-Gen
  - c. Bienestar General

### El objetivo de este programa es:

- 1) Proporcionar las bases del autocuidado mediante el uso de foam rolling.
- 2) Proporcionar los beneficios anatómicos y biomecánicos para el cuidado personal o del cliente
- 3) Proporcionar un método fácil de implementar diseñado específicamente para foam rolling

## Acerca de TriggerPoint™

---

TriggerPoint™ es una marca que busca mejorar la calidad de vida de las personas y empoderarlas con metodologías revolucionarias y productos patentados que mantienen, regulan y estimulan el movimiento muscular del cuerpo humano

La misión de TriggerPoint™ es proporcionar los productos más prácticos para la educación y terapia de cualquier persona que necesite un cambio en su estilo de vida y aumentar su rendimiento o bienestar general.

TriggerPoint™ se ha convertido en la marca líder en el cuidado del desempeño personal gracias a su manejo de la energía humana y productos de masajes hogareños para los consumidores del mercado atlético, médico y del bienestar personal.

### Acerca de la Educación

La misión de TriggerPoint™ es lograr que todo cliente de TriggerPoint™ tenga mejor movilidad. La metodología de TriggerPoint™ permite a los atletas moverse mejor gracias a mejoras biomecánicas, fisiológicas y psicológicas resultado de las Técnicas de Compresión Miofascial™. Las metodologías empleadas por TriggerPoint™ tienen como objetivo mejorar la movilidad, reducir el dolor y, en general, mejorar el estilo de vida de aquellos que utilizan nuestras herramientas y métodos guiados por la investigación, experiencia e innovación. TriggerPoint™ Education tiene como objetivo resaltar metodologías relacionadas con la compresión miofascial, brindándole instrucciones fáciles de seguir para el cuidado personal o del cliente. El equipo de educación en TriggerPoint™ promete permanecer en la vanguardia para garantizar que los métodos definidos se basen constantemente en la investigación, y, de esta manera, aportar al cliente los métodos más innovadores para asegurar los mejores resultados.

### Acerca de las Herramientas

La familia de productos TriggerPoint™ incluye el Rodillo de Espuma GRID®, TriggerPoint™ Kits y productos de terapia de frío. Sin importar la intensidad de la actividad, TriggerPoint™ tiene la herramienta perfecta para cualquier persona que desee una mejor movilidad.