

TOBILLOS DE ACERO

***MANUAL DE
ENTRENAMIENTO***



GRACIAS POR TU COMPRA

Mi más grande deseo es ayudarle a millones de atletas como ***TÚ*** alrededor del mundo; desde adolescentes hasta profesionales a mejorar su fuerza en el tobillo y ayudar a prevenir en lo más posible una lesión.

Ya sufrí tantas lesiones de tobillo en mi vida, caminaba con tanta inseguridad que la mínima piedra en el camino o desnivel en el suelo era suficiente para volver a torcer mi pie.

Dedique años de mi vida buscando videos, tutoriales o lo que sea con tal de no volver a sufrir una lesión. Use tobilleras sofisticadas desde las que son elásticas, hasta las que traen agujetas y cintos, solo para darme cuenta que no servían de mucho si el tobillo estaba débil.

Así que me di a la tarea de buscar y probar cómo podía mejorar y llegué a la conclusión de que el uso de tobilleras no solo no ayuda a prevenir, sino que también cualquier cosa que impida el libre movimiento del tobillo, con el paso del tiempo, hace al tobillo más débil y a su vez, forzar a la rodilla a absorber los movimientos que el tobillo ya no puede hacer por el uso de la tobillera, agregando lesión de rodilla a la lista.

Gracias a éste sistema pude recuperar mi confianza al caminar, correr y brincar, fue una sorpresa grandísima la siguiente vez que pisé un desnivel de banqueta y mi pie no cedió y como reflejo se balanceó. Ese día quise llorar de la emoción y no fue todo, descubrí que el tobillo es el que se encarga de transferir la fuerza del glúteo, muslo y pantorrilla al suelo, en otras palabras, descubrí que podía brincar más alto y correr más rápido gracias a esto.

Ahora mi misión es compartir con personas como ***tú*** éste proyecto y me encantaría escuchar tu historia.

Búscame en redes sociales, sube tu testimonio con un **#tobillosdeacero** o escíbeme a info@aldoquintero.com

Tu amigo y seguro servidor

Aldo Quintero



IMPORTANTE

Antes de usar tu nuevo Plato y Bandas,
te invitamos a primero leer las instrucciones.

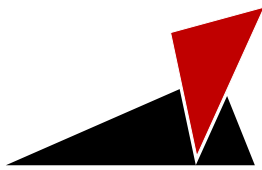
- El Plato por diseño es inestable, ese es su propósito, si no tomas las debidas precauciones te puedes caer y sufrir alguna lesión grave.
- El Plato se debe usar en una superficie plana nivelada, no lo uses en superficies que tengan una ligera inclinación.
- El plato se debe usar en una superficie lisa y solida, no se debe usar en superficie porosas o abrasivas, estas pueden raspar y desgastar la esfera de balanceo y hasta provocar una ruptura prematura.
- El Plato esta diseñado para soportar una sola persona, solo la persona usándolo debe estar arriba del plato.
- No se recomienda subir al plato con peso adicional (mancuernas, barras, polainas, chalecos pesados, etc.) tus manos deben estar libres en todo momento para recuperar equilibrio.
- El Plato esta hecho de madera y plástico, se recomienda se guarde en interior, en un lugar seco. No se deje al contacto con el sol y humedad, estos pueden deformar el plato.
- El plato esta diseñado para soportar una personas de hasta 160kg, pero no esta diseñado para ser azotado o lanzarse de altura.
- Nunca estires las bandas a más del doble de su tamaño original, si requieres mas resistencia puedes agrupar las bandas.
- Nunca dejes las bandas en el sol o cerca de una fuente de calor, esto las puede deformar o derretir.
- Siempre usa el plato cerca de una pared, mesa o barra de donde te puedas asistir para balancearte.
- Nunca uses las bandas de resistencia en contacto o cerca de superficies filosas o abrasivas que puedan provocar una perforación en la banda.
- Siempre usa el Plato con ropa cómoda y calzado deportivo en buenas condiciones.
- Es importante hacer calentamientos antes de iniciar una sesión en el Plato y con las Bandas.
- Asegura que el pie este posicionado al centro del plato para balanceo.
- No se recomienda hacer una sesión de ejercicios con el Plato y Bandas antes de una competencia o partido, ya que los músculos, tendones y ligamentos, pueden estar agotados, estresados y temporalmente debilitados.
- Se debe comenzar con los ejercicios más cortos de tiempo y sencillos y gradualmente subir la cantidad de tiempo y resistencia.
- Todos los ejercicios se deben hacer con el pie plano sobre el plato, nunca con el pie de punta.
- Siempre consulta con tu médico antes de iniciar cualquier actividad física.



PRIMEROS PASOS

- Te recomendamos hacer ejercicios de calentamiento antes de iniciar.
- No se recomienda hacer una sesión de ejercicios con el Plato y Bandas antes de una competencia o partido, ya que los músculos, tendones y ligamentos, pueden estar agotados, estresados y temporalmente debilitados.
- Te sugerimos hacer las mismas cantidades de ejercicios y repeticiones en ambas piernas por igual. La meta es que ambos tobillos estén igual de fuertes.
- Una vez iniciando las actividades, te recomendamos no parar, hasta terminar; los ejercicios están diseñados para ser continuos de una pierna a otra.
- No dejes pasar tiempos prolongados entre sets, ya que en este tiempo puede enfriarse el pie y los músculos.
- El propósito de los ejercicios es estresar músculos, tendones y ligamentos, si al finalizar la sesión, no sientes debilidad ni cansancio, es necesario subir el nivel de resistencia y dificultad.
- Es muy importante que en los ejercicios con las bandas, sujetes la rodilla para evitar que esta gire, ésto con el propósito de aislar tendones y ligamentos, para solo flexionar el pie.
- Los ejercicios se recomiendan tres veces por semana con un mínimo de 48 hrs entre cada sesión.

- Nota* Cualquier otro uso que no sea el sugerido por este manual o los canales oficiales de la empresa, quedan estrictamente prohibidos. Cualquier lesión provocada por el mal uso del plato es responsabilidad del usuario. La empresa no se puede hacer responsable por caídas o lesiones provocadas por falta de seguir las indicaciones especificadas en este manual.



TOBILLOS DE ACERO

ESTIRAMIENTOS

Se recomienda antes de iniciar, hacer 5 minutos de actividad cardiovascular; trotar, saltar la cuerda, andar en bicicleta, etc.

Estiramiento #1

Sobre una superficie plana, con el pie plano sobre el piso, avanzar la rodilla hacia adelante sin levantar el talón de pie del piso, hacer esta flección 10 veces con cada pierna.



Estiramiento #2

Sobre una superficie plana, con el pie de punta sobre el piso hacer círculos sin despegar la punta del piso, mientras el otro pie esta plano soportando el peso del cuerpo. Hacer 10 Rotaciones en ambas direcciones en cada pie.



Estiramiento #3

Sobre una superficie plana, con ambos pies planos y juntos, poner las manos sobre las rodillas y girar las rodillas circularmente sin despegar los pies de su lugar, hacer 10 giros en cada dirección.



TOBILLOS DE ACERO

ESTIRAMIENTOS

Se recomienda antes de iniciar, hacer 5 minutos de actividad cardiovascular; trotar, saltar la cuerda, andar en bicicleta, etc.

Estiramiento #4

Con ambos pies sobre el plato y soportándonos sobre una pared o mueble, hacer que el plato toque el piso de manera circular.

Hacer 10 giros en ambas direcciones.



Estiramiento #5

Con Un solo pie en el centro del plato hacer el mismo estiramiento anterior, hacer que una orilla del plato haga contacto y girar ese contacto alrededor de toda la orilla del plato. Hacer 10 giros en cada dirección con ambos pies.



Estiramiento #6

Antes de hacer ejercicios sobre el plato, recomendamos primero empezar sin el plato, solo pararnos sobre un pie plano, levantando la otra pierna y mantener la postura 30 segundos.



TOBILLOS DE ACERO

EJERCICIOS SOBRE EL PLATO

Una vez que ya terminamos de calentar y estirar ya podemos empezar con los ejercicios. Es posible que al principio, solo los calentamientos y estiramientos sean suficientes para cansar los músculos, tendones y ligamentos del pie, te sugerimos progresivamente ir subiendo la cantidad de tiempo y resistencia.

Este es el momento de soltar el soporte, estar con las manos cerca de la pared, muro, barra o mueble a unos centímetros de distancia por si es necesario recuperar el balance, pero la idea es cada vez depender menos de los soportes y cada vez más de la fuerza nueva adquirida por el tobillo.

Ejemplo

Intenta estar en balance sobre un solo pie colocado siempre al centro del plato, y mantener equilibrio por 30 segundos, al terminar cambiar de pie inmediatamente.

Hacer esto (30 segundos con cada pie) es conocido como un “set”.



**Agregas la dificultad al ir sumando intervalos de 30 segundos
Ejemplo 30seg, 60seg, 90seg, 120seg y así sucesivamente**

Primera semana
Tres veces por semana
3 sets de 30 segundos

Segunda semana
Tres veces por semana
5 sets de 30 segundos

Tercer semana
Tres veces por semana
5 sets de un minutos (60 seg)

TOBILLOS DE ACERO

EJERCICIOS CON LAS BANDAS

Las Bandas de Resistencia presentan 5 niveles de intensidad.

Verde – Nivel 1

Azul - Nivel 2

Amarilla – Nivel 3

Roja – Nivel 4

Negra – Nivel 5

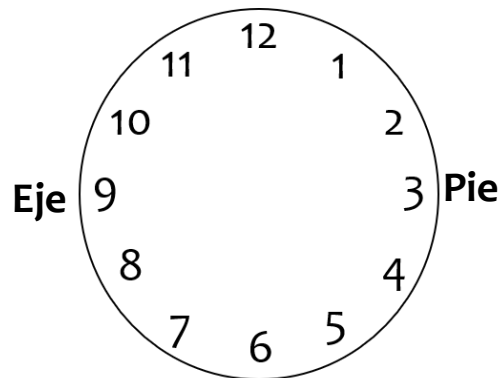
Te sugerimos empezar con la banda Verde Nivel 1

El momento de avanzar al siguiente nivel de resistencia es cuando ya no sentimos resistencia por parte de la banda y al final de los ejercicios no hay cansancio ni debilidad. Ese es el momento de avanzar al siguiente nivel.

Te sugerimos siempre con las manos estirar las bandas tres veces para asegurar su consistencia antes de empezar los ejercicios.

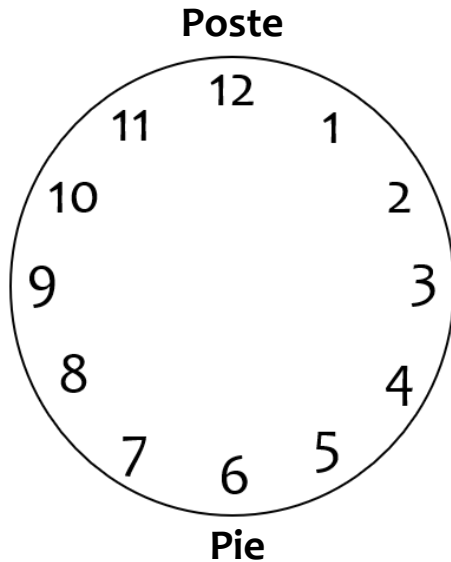
Vamos a usar como referencia la posición de los números de un reloj de manecillas para hacer los ejercicios de resistencia

Vamos a identificar como “eje” el poste sobre el cual se estira la banda, esto puede ser la pata de una mesa, una silla, un banco, una cama o cualquier parte sobre la que podemos colocar la banda. Si esta presenta filos podemos envolverla con una toalla para prevenir una ruptura en la banda.



Cuando el ubicamos el eje, nuestro pie debe estar el en lado opuesto, flexionando hacia afuera del reloj.

EJERCICIOS CON LAS BANDAS



Ejercicio 1

Con el Eje en el 12 nuestro pie debe estar la posición del 6, vamos hacer giros de 360 grados, hacer 15 en cada dirección con cada pie. Te recomendamos para todos los ejercicios 12-6 poner el pie sobre una caja ó algo que le de una altura por encima del eje, para evitar que la banda se resbale del pie.

Girar en dirección
de las manecillas
del reloj



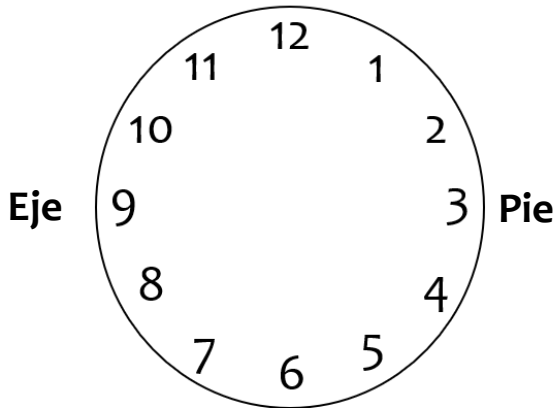
Girar también en
contra de la
dirección de las
manecillas del reloj.



La distancia entre nuestro pie y el eje nunca deberá ser mayor a 60 cm o 24 pulgadas, si requieres más resistencia, puedes subir de nivel de banda o agrupar varias bandas.

TOBILLOS DE ACERO

EJERCICIOS CON LAS BANDAS



Ejercicio 2

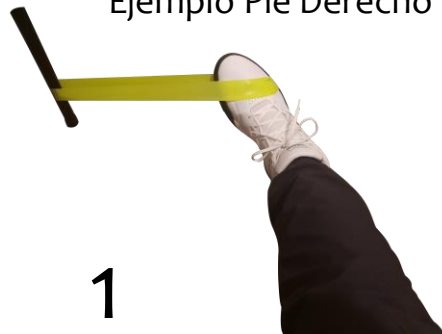
Con el Eje en el 9 nuestro pie debe estar la posición del 3, vamos hacer flexiones hacia afuera con ambas manos sobre la rodilla para que la rodilla no gire, y solo el pie haga la flexion, hacer 15 repeticiones con cada pie.

Ejemplo Pie Izquierdo



1

Ejemplo Pie Derecho



1



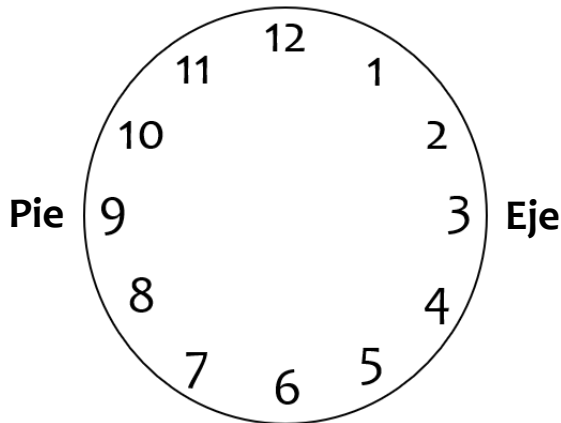
2



2

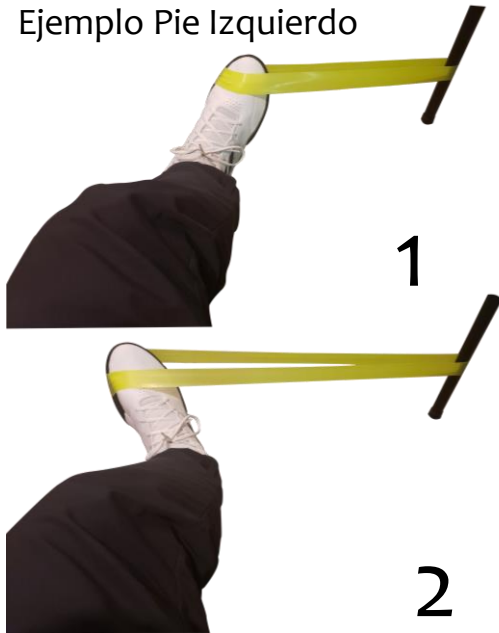
La distancia entre nuestro pie y el eje nunca deberá ser mayor a 60 cm o 24 pulgadas, si requieres más resistencia, puedes subir de nivel de banda o agrupar varias bandas.

EJERCICIOS CON LAS BANDAS

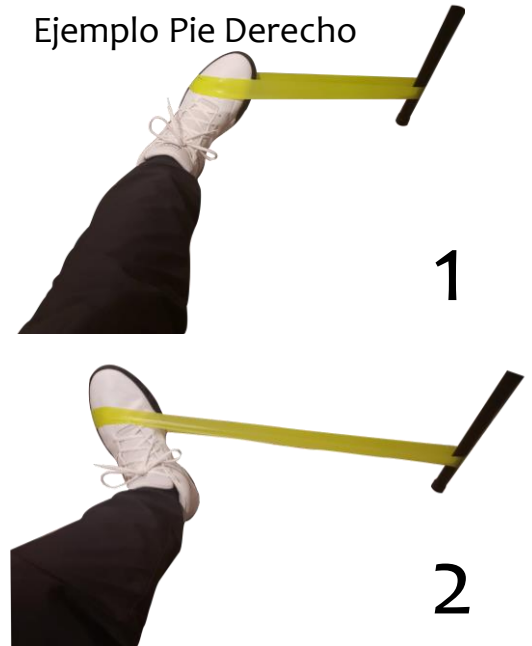


Ejercicio 3
Con el Eje en el 3 nuestro pie debe estar la posición del 9, vamos a hacer flexiones hacia afuera con ambas manos sobre la rodilla para que la rodilla no gire, y solo el pie haga la flexión, hacer 15 repeticiones con cada pie.

Ejemplo Pie Izquierdo



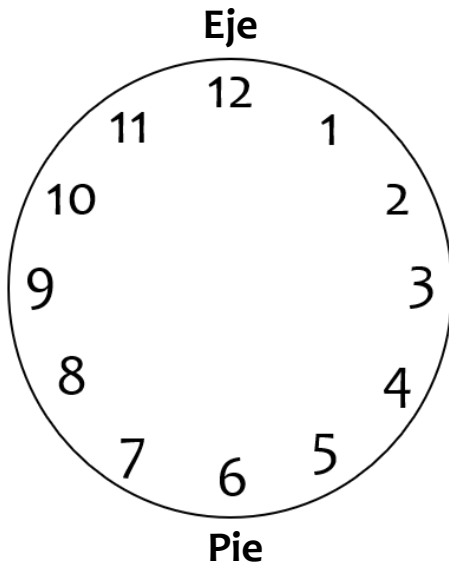
Ejemplo Pie Derecho



La distancia entre nuestro pie y el eje nunca deberá ser mayor a 60 cm o 24 pulgadas, si requieres más resistencia, puedes subir de nivel de banda o agrupar varias bandas.

TOBILLOS DE ACERO

EJERCICIOS CON LAS BANDAS



Ejercicio 4

Con el Eje en el 12 nuestro pie debe estar en la posición del 6, vamos a hacer flexiones jalando el pie hacia arriba, hacer 15 repeticiones con cada pie. Te recomendamos para todos los ejercicios 12-6 poner el pie sobre una caja o algo que le de una altura por encima del eje, para evitar que la banda se resbale del pie.

Posición 1



Posición 2



La distancia entre nuestro pie y el eje nunca deberá ser mayor a 60 cm o 24 pulgadas, si requieres más resistencia, puedes subir de nivel de banda o agrupar varias bandas.