**Alberto Ajenjo Zamora, MAT Specialist, Entrenador personal nos describe una novedosa técnica que acaba de llegar a España, donde solo hay 36 especialistas. Es de aplicación para cualquier persona y en el deporte aumenta las capacidades musculares hasta el 100%, muchas veces reducidas sin tener conocimiento de ello. Estará en el Campus de Ciclismo Actívate de Navacerrada 2012 e impartirá una conferencia Teorico-Práctica.**

**Esto es la nueva revolución, Activación Muscular (MAT).**

MAT® (Muscle Activation Techniques)

Es un tratamiento diseñado para **detectar y tratar desequilibrios musculares** que provocan una incorrecta mecánica músculo-articular y que pueden ser causantes de un inferior rendimiento del aparato locomotor.

**¿Tienes músculos y articulaciones?** Entonces seguro te han dolido alguna vez. O has sentido exceso de tensión muscular. Y si no ha sido así, seguro que te gustaría evitar que ocurriera.

El F1 de Fernando Alonso necesita entrar en boxes para ser chequeado, ajustado y/o reparado, para que se optimice y maximice su rendimiento o evitar que rompa. ¡¿Alguien imagina que solo entrara a principio de temporada o que no lo hiciera nunca? Entonces porque nosotros no ajustamos nuestros músculos?!

Mimamos nuestras bicicletas al máximo, invertimos en ellas ingentes cantidades de dinero, las mantenemos impolutas y a punto. ¿Por qué no hacemos lo mismo con el motor que las mueve y las dirige? **NOSOTROS.**

¿Qué es la **Activación Muscular**?

Es una terapia manual que se realiza en camilla. Consta de una serie de chequeos de movilidad articular para detectar articulación y eje donde se encuentra el problema y la Activación del músculo propiamente dicha.

Cualquier desequilibrio, aun siendo asintomático, nos puede afectar a nuestra vida cotidiana sea, estos desequilibrios musculares también pueden provocar excesos de tensión muscular, pérdida de movilidad articular, dolores o molestias músculo-articulares e incluso ralentizar o comprometer la recuperación de una lesión estructural o una intervención quirúrgica.

La Activación Muscular no se encarga de tratar el dolor o la lesión directamente, pero sí de tratar los desequilibrios musculares que pueden provocarla o estar relacionados con ella.

El dolor es secundario al desequilibrio muscular. En la mayoría de los casos, el lugar donde se encuentra el síntoma (dolor), no coincide con el problema que lo provoca. Si este problema proviene de un **mal funcionamiento muscular** y no de un trauma o problema estructural, no se podrá diagnosticar ni localizar por medios convencionales de imagen (radiografías, resonancias, TACs…). Así pues **solo se podrá encontrar la causa** a través de la aplicación de Activación Muscular.

Además, MAT, como tratamiento profiláctico, en ausencia de síntomas, puede evitar que en un futuro aparezcan lesiones de mayor o menor gravedad como fruto del mal funcionamiento del Sistema.

Aplicando **Activación Muscular (MAT)** puedes conseguir que tu sistema neuro-muscular funcione de una manera más **óptima** y así mejorar tu **salud músculo-articular** y por lo tanto tu **calidad de vida**. También puede hacerlo desde un punto de vista **preventivo** y evitar que estos problemas aparezcan. Ayudar a la **recuperación** post-traumática (lesión, operación…) o incluso ayudarte a **mejorar tu rendimiento deportivo.**

**Cuídate como cuidas tu bicicleta. Tu cuerpo es irreemplazable. Tu salud innegociable. Tu rendimiento el reto.**

**Alberto Ajenjo Zamora. MAT Specialist. Entrenador personal.**

**alberto@activmuscle.com**