

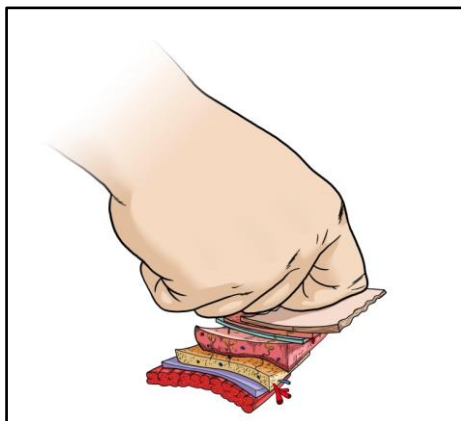
CONTACTOS Y CLASES DE TECNICAS DE CREEPING FASCIAL

CONTACTO PARA LAS TECNICAS DE FASCIAS

- ✓ CONTACTO CON EL CODO
 - con pronación: mas suave con masa muscular.
 - con supinación: mas fuerte con cresta cubital.
- ✓ CONTACTO CON LA METACARPO FALANGICA
 - simple.
 - Doble contacto.
- ✓ CONTACTO TRAZO EN JOTA
- ✓ CONTACTO YEMA DE LOS DEDOS
- ✓ CONTACTO MANOS CRUZADAS

CLASES DE TECNICAS DE CREEPING FASCIAL

- ✓ Frotamiento sobre todo eficaz en superficie Fascial superficial y profundidad, (para generar calor).





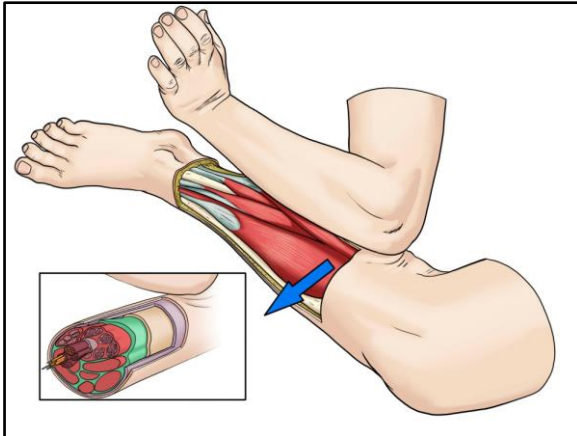
- ✓ Estiramiento mantenido de la fascia superficial y profunda (no cambia la viscosidad).



- ✓ Estiramiento + torsión mantenidos de cadenas miofasciales (Ward) que actúa sobre aponeurosis y músculo, (fascias de conexiones).



- ✓ Deslizamiento profundo (Rolfing) que hace deslizar los músculos entre ellos y las fascias intramusculares, con sus variantes.



Mecanismo de acción del deslizamiento profundo con contacto con el codo: los diferentes planos fasciales están estirados y deslizan uno con relación al otro.

- Variantes:

- Deslizamiento profundo más estiramiento.



- Deslizamiento profundo más torsión.



- Deslizamiento profundo durante una contracción muscular.

