

# ¿QUÉ SON LOS CARS? (ROTACIONES ARTICULARES CONTROLADAS)

## CARS (CONTROLLED ARTICULAR ROTATIONS)

Los CARS, llamados en español, Rotaciones Articulares Controladas, son una serie de movimientos de rotación que realizamos en nuestro cuerpo y que nos ayudan a **mantener el estado óptimo de nuestras articulaciones**.

Estas rotaciones activas se utilizan para **conservar el rango de movimiento de nuestro cuerpo** ya que, si no usamos toda nuestra amplitud articular, perdemos la capacidad de mover esa articulación. Al mover nuestras articulaciones en todas las direcciones posibles les aseguramos una **correcta longevidad y salud**.

También podemos usar los CARS como “**escáner/autochequeo**” para observar y conocer nuestro sistema, y por último y no menos importante, nos sirven como **herramienta rehabilitadora**.

**Las rotaciones articulares controladas nos van a asegurar que movemos nuestro cuerpo en toda su amplitud.**



# CONSIDERACIONES IMPORTANTES

Cuando hagamos las rotaciones articulares controladas debemos tener en cuenta algunas consideraciones:

**NO SENTIR DOLOR:** Si en algún momento sentimos dolor, deberemos disminuir la amplitud del movimiento sin llegar al punto de la molestia. Es normal sentir estiramiento, tensión o rigidez, pero en ningún momento debemos sentir dolor. Tampoco deberemos realizarlas si tenemos algún tipo de contraindicación médica.



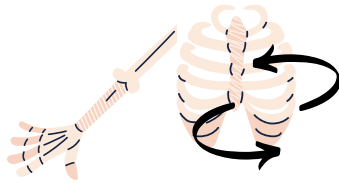
**CONCENTRARNOS EN LA RESPIRACIÓN:** Cogeremos aire por la nariz y al expulsar el aire por la boca vamos a irradiar tensión al resto del cuerpo que no participa en el movimiento principal, creando tensión para que no se sume al movimiento.

*Por ejemplo: Si movemos nuestra columna cervical, deberemos respirar e irradiar tensión al resto de nuestro cuerpo, como si nuestro tronco, brazos y piernas fueran de piedra. Esto nos ayudará a focalizar la atención a la articulación que vamos a mover.*

# CONSIDERACIONES IMPORTANTES

**EVITAR LAS COMPENSACIONES:** Cuando no tenemos experiencia en mover una articulación de determinada manera, es normal tener poca fuerza.

Si tenemos poca fuerza es muy común utilizar inconscientemente el resto del cuerpo para ayudarnos a realizar el movimiento, y es lo que debemos evitar.



**Cuando hagas los CARS intenta:**

**Sentir, observar y conectarte con tu cuerpo porque para empezar a crear cambios, primero hay que escuchar y explorar.**



# OTRAS ANOTACIONES



Los CARS son ideales para practicarlos como **rutina matutina**.

**También antes y/o después de la actividad deportiva a modo de calentamiento o vuelta a la calma.**

Se suele invertir unos **20 minutos**, de esta manera nos aseguramos que le dedicamos un tiempo a nuestras articulaciones.



Te aconsejo que busques una **libreta** donde poder ir **apuntando las sensaciones** que tienes en tu cuerpo al realizar las rotaciones.

Otra opción es fotografiarte o grabarte para poder ir viendo tus mejoras.



**BEYOUR.MOVE**  
MOVIMIENTO CONSCIENTE

Marta Escribano Salvat  
Fisioterapeuta colegiada por la CV nº. 4569

[www.beyourmove.es](http://www.beyourmove.es)