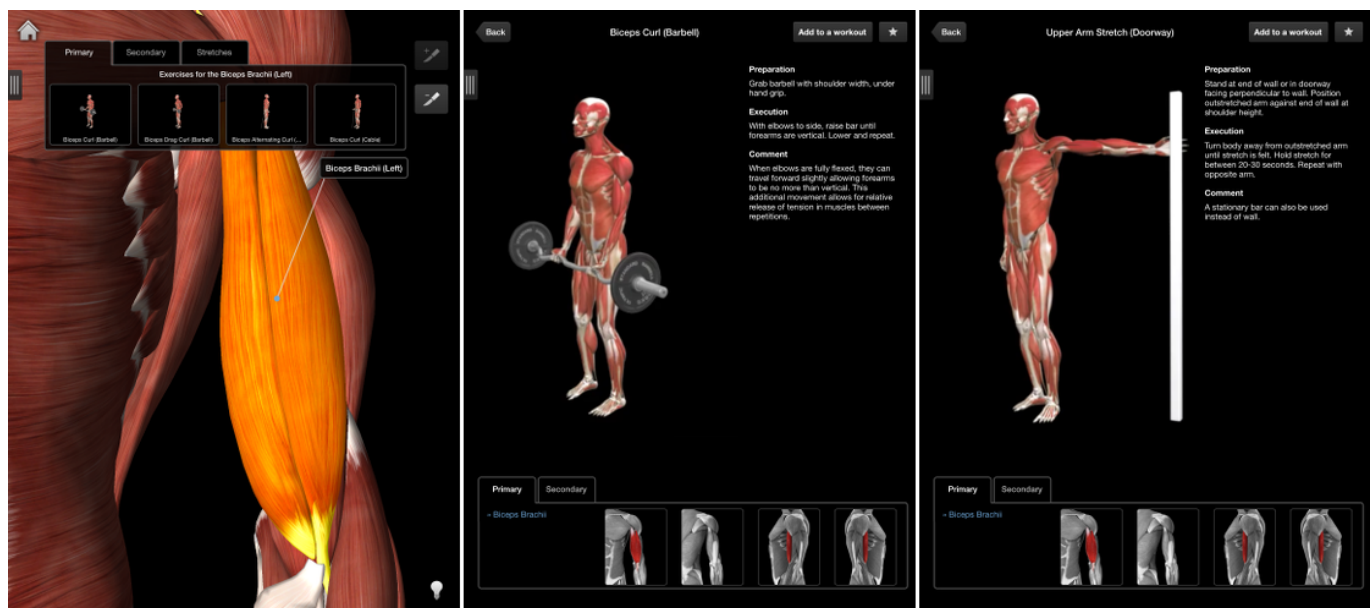


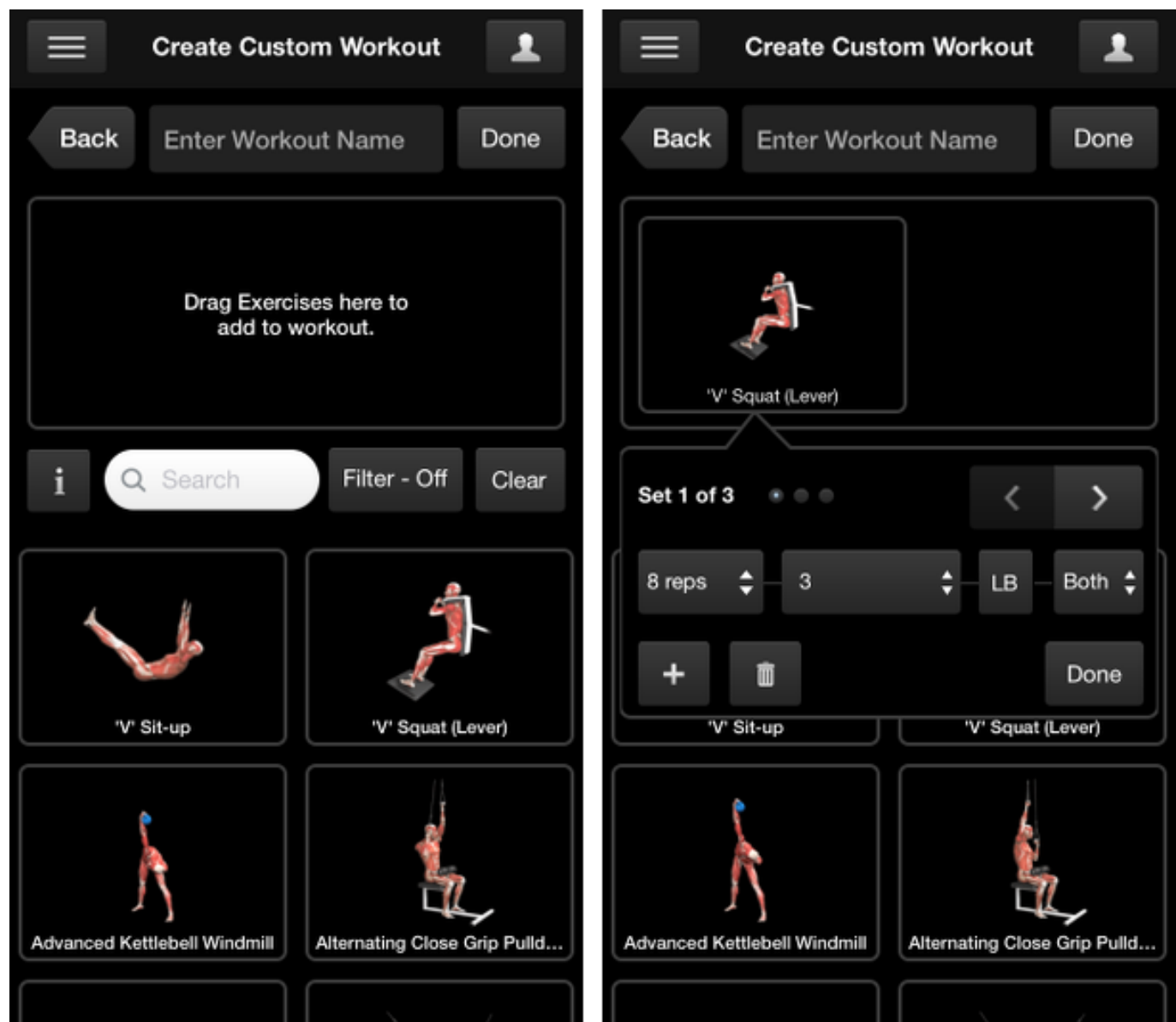
La aplicación iMuscle 2, existente para ordenadores Mac, iPad, iPhone y dispositivos Android es una aplicación que, a pesar de no encontrarse en la sección de Medicina de sus respectivas tiendas *online* (se encuentra en la de salud y ejercicio físico) puede sernos de mucha utilidad a los fisioterapeutas para la explicación y **confección de programas de ejercicio terapéutico** domiciliarios en aquellos pacientes que pensemos que se pueden beneficiar de este tipo de técnicas. Su utilidad radica en que el paciente puede descargarse la aplicación en su dispositivo y en él podemos generar el programa de ejercicio terapéutico que consideremos oportuno, de forma que el usuario se lleve a casa el programa completo con el orden de los ejercicios, el número de repeticiones y explicaciones animadas para que no se olvide de su correcta ejecución ¡Cuántas veces tras explicar a los pacientes los ejercicios que queremos que realicen en domicilio vuelven al cabo de 2 ó 3 días con verdaderas actitudes viciosas en la ejecución de los movimientos!

Nada más abrir la aplicación podemos seleccionar un segmento o grupo muscular directamente pulsando sobre él o eligiéndolo en el menú de la izquierda en el apartado *Muscles* (como nos podemos imaginar, toda la aplicación se encuentra en inglés, aunque la nomenclatura de los músculos no varía demasiado al partir de una raíz lingüística común con el idioma español). En cualquiera de las dos opciones, obtenemos la imagen inferior (músculo seleccionado: bíceps braquial), con el músculo a tratar marcado en un color más vivo y una lista de ejercicios dividida en 3 solapas. En la primera encontramos los ejercicios donde el músculo trabaja de forma primaria, es decir, es uno de los impulsores principales del movimiento. En la secundaria el músculo seleccionado trabaja como accesorio en los ejercicios que nos propone el programa, y la última solapa *Stretching*, nos indica estiramientos para ese músculo. Por tanto, podemos prescribir a nuestros pacientes ejercicios de tonificación/potenciación de forma más agresiva, más suave o estiramientos.



Hay que indicar que las imágenes seleccionadas (provenientes de las aplicaciones para iPad y iPhone) pueden parecer engañosas: en primer lugar porque sólo aparecen en pantalla 4 ejercicios en cada solapa, pero desplazándolas hacia la izquierda aparecen muchísimos más (tantos que nuestros pacientes se "cansarán" sólo de abrir la aplicación :) y en segundo lugar porque aunque éstas son imágenes estáticas, los dibujos no son tales, sino que son animaciones que indican cómo realizar correctamente el ejercicio. Es cierto que las explicaciones aparecen en inglés, pero las animaciones son bastante ilustrativas por sí mismas.

Otra pestaña del menú inicial es *workouts*, donde, como observamos en las imágenes inferiores, podemos añadir los ejercicios que queramos, en el orden que queramos, con el número de repeticiones y series que queramos y confeccionar así una **lista de ejercicios terapéuticos personalizada** para cada paciente. La primera imagen inferior nos indica que dejemos caer en el recuadro los ejercicios que queramos añadir, una vez seleccionado y arrastrado hasta él un ejercicio, nos indica el número de repeticiones y series que podemos establecer. Por supuesto, podemos realizar varias listas distintas de ejercicios para, con el tiempo, implementar un programa más complejo o más "agresivo" para el paciente.



Por último, completan el menú inicial del programa las pestañas *Exercises*, donde obtenemos un listado gráfico con las animaciones de todos los ejercicios propuestos en la aplicación para todos los grupos musculares, y *Progress & stats* que nos indica gráficamente la evolución de ejercicios y programas de ejercicios que hemos hecho y completado a lo largo del tiempo. Esta última pestaña tiene un enfoque más ligado al ejercicio físico y al entrenamiento deportivo que quizá al terapéutico. Por último la pestaña *More* nos permite sincronizar y hacer una copia de seguridad de todos los datos y listados de ejercicios introducidos en el programa.

Un último apunte: desde la visión anatómica del cuerpo humano, es posible "retirar" capas musculares para poder visualizar y seleccionar las que se encuentran más profundas. No llega al nivel de aplicaciones anatómicas específicas, pero es de gran ayuda para tener una visión global de los músculos y sus relaciones funcionales.

Ficha técnica

Aplicación:

[iMuscle 2](#)

Desarrollo:

[3D4Medical](#)

Compatible:

Mac OS X, iOS (iPhone y iPad), Android y próximamente Windows.

Precio:

4,49€ [aplicación para Mac](#)

4,49€ [aplicación para iPad](#)

1,79€ [aplicación para iPhone](#)

1,44€ para [dispositivos Android](#)

Funciones:

Ejercicios terapéuticos explicados y animados de fortalecimiento, tonificación y estiramientos musculares.

Terapias:

Para prescribir al paciente de forma gráfica los ejercicios terapéuticos que pueden serle apropiados para fortalecer y/o estirar su musculatura. Obviamente es más útil si el paciente se descarga la aplicación en su dispositivo y le mostramos aquellos ejercicios que queremos que realice en su domicilio, de forma que sea más difícil que los realice incorrectamente o que adquiera vicios que conlleven una mala ejecución de los mismos.

Lo mejor:

Se explican gran variedad de ejercicios para un mismo grupo muscular, de forma que siempre podemos encontrar la posición más idónea para que la ejecute el paciente, independientemente de su edad o estado de forma. Además en el apartado *My workouts*, podemos establecer un programa completo de ejercicios personalizados que incluya el número de repeticiones y series que queremos que realice el paciente.

Lo peor:

Como casi siempre en estos casos, la aplicación se encuentra exclusivamente en idioma inglés. Al ser muy visual no afecta a la explicación y a las animaciones de los ejercicios, pero en algunos casos (añadir, borrar o editar ejercicios) se puede complicar el manejo del programa.