GUÍA GRATUITA · AQUILES Y ROTULIANO

Así empieza NeuroReset

En la masterclass viste por qué tu tendón no termina de curar. Aquí ves cómo sería recuperarlo conmigo: qué pasa el primer día, qué haces cada mañana y cómo ves que avanzas. Con capturas de la plataforma.

POR QUÉ TE ESCRIBO ESTO

Soy Gonzalo, fisioterapeuta. Estuve años lesionado de los dos tendones: más de 15 con el rotuliano y casi uno con el Aquiles de la otra pierna. Hoy corro, salto y entreno, y en noviembre corro 21 km de montaña. NeuroReset es lo que me funcionó a mí, ordenado para que te funcione a ti.

01 Lo esencial de la masterclass

Para repasarlo sin volver a verla entera. Cada idea lleva el minuto donde la explico.

Tu tendón no está roto: ha perdido capacidad. Es tejido vivo y se adapta a la carga que recibe. Bien dosificada, la recupera. ▶ min 3:04

Reposo, ondas, infiltraciones, masaje o estirar calman, pero no le enseñan a aguantar más. Sin una carga que suba de forma ordenada, el problema sigue debajo. ▶ min 9:56

Se avanza por etapas, y cada una empieza cuando el tendón acepta la anterior. No cuando lo dice el calendario. ▶ min 18:44

Tu dolor no lo decide solo tu tendón. Cuando duele durante meses, el sistema nervioso le sube el volumen y una carga que aguantarías se siente como peligro. ▶ min 28:13

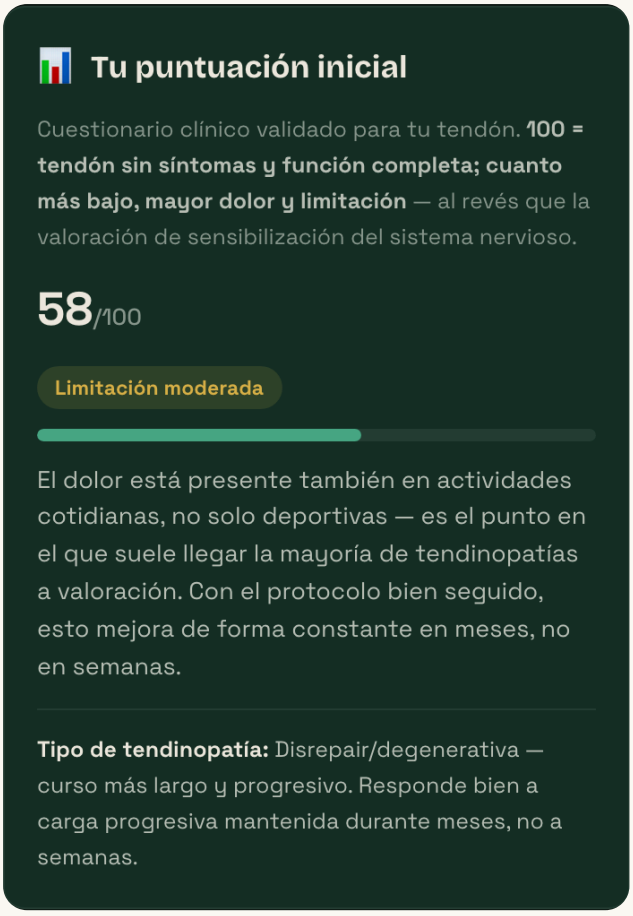
Por eso NeuroReset trabaja las dos piezas a la vez: la carga de tu tendón y la alarma de tu sistema nervioso. ▶ min 31:23

02 Antes de nada: cuándo no es para hacerlo online

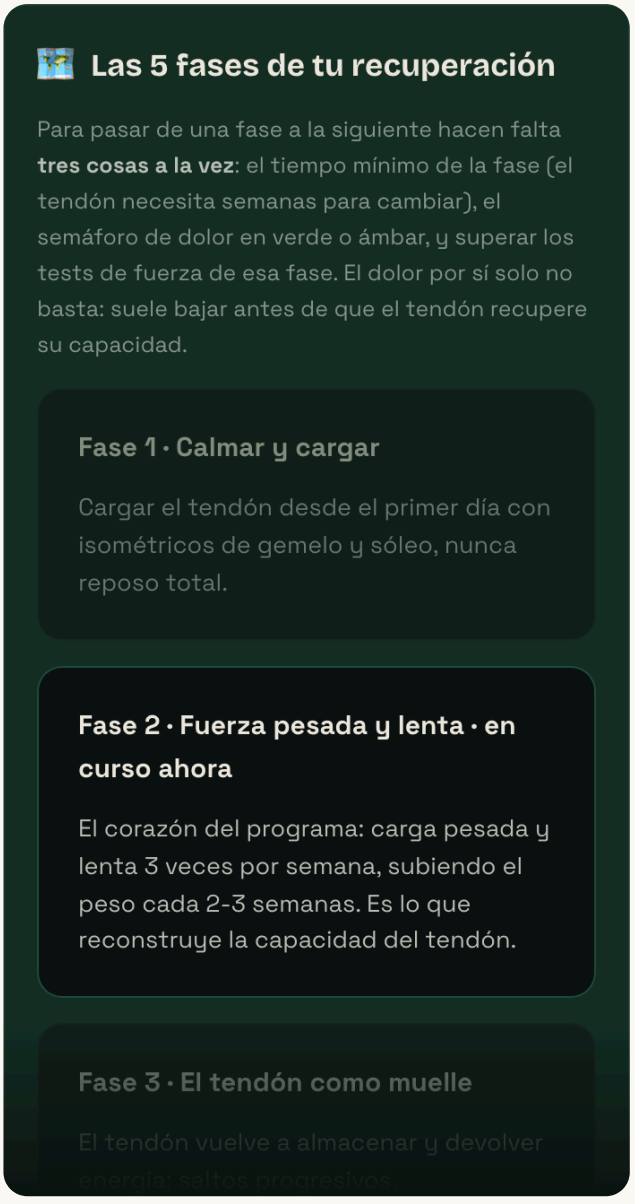
Si notaste un **chasquido con pérdida de fuerza** (como una patada en el talón o debajo de la rótula), no puedes ponerte de puntillas o apoyar la pierna, se hinchó mucho tras un golpe, o tienes fiebre o dolor nocturno que no cambia con nada: **hazte valorar en persona antes**.

03 El primer día: sabemos dónde está tu tendón

Lo primero no es un ejercicio: es medir. Al empezar valoramos cuánto te limita tu tendón y cómo está tu sistema nervioso, y con eso la plataforma te coloca en tu fase. Esa misma medida se repite a los 3 meses: así ves tu avance en números, no en sensaciones.



Tu punto de partida: cuánto te limita hoy tu tendón y qué tipo de tendinopatía tienes.

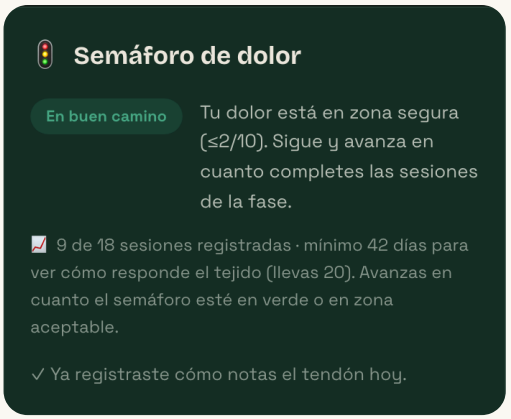


Las 5 fases de tu recuperación, y en cuál estás. Pasas a la siguiente cuando tu tendón lo acepta: tiempo, semáforo y fuerza demostrada.

04 Cada mañana: tu semáforo

Cada mañana registras cómo está tu tendón. Con eso, el plan sube, mantiene o baja la carga: no avanzas por calendario, avanzas cuando tu tendón responde.

Te lo dejo aquí para que lo uses desde hoy. Del 0 al 10, durante el ejercicio:



Tu semáforo del día y cuánto te queda de fase.

Verde
0-2. Adelante.

Ámbar
Aquiles hasta 5, rotuliano hasta 3. Vale si a la mañana siguiente estás como siempre.

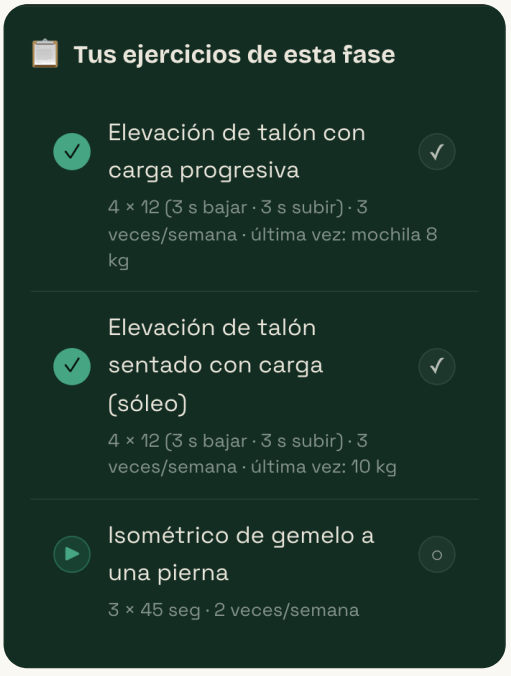
Rojo
Más que eso, o peor a la mañana siguiente. Baja la carga esos días.

La pregunta que manda es **"¿cómo está mi tendón mañana por la mañana?"**. Con un tendón no hace falta entrenar sin dolor: hace falta que el dolor no vaya a más.

05 Tus ejercicios, los de tu fase

Cada fase tiene sus ejercicios, con vídeo, y la plataforma te dice qué toca cada día de la semana.

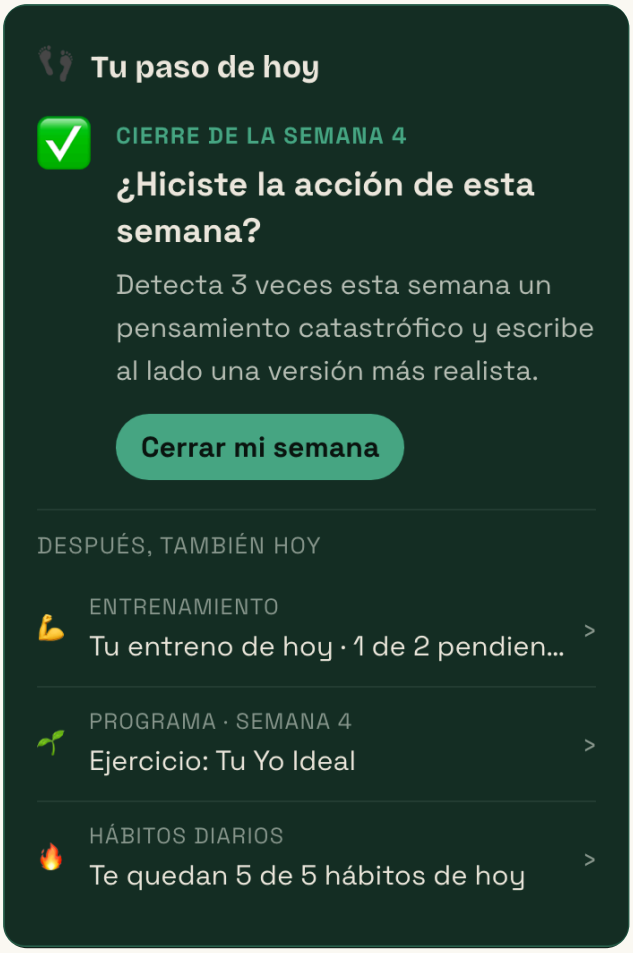
Al terminar registras series y peso con un toque. Así se ve cuándo toca subir la carga, que es lo que reconstruye el tendón.



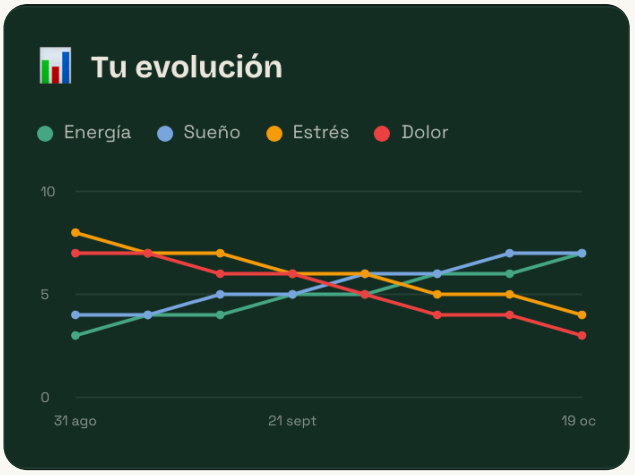
Tus ejercicios de hoy, con el peso de la última vez.

06 La otra mitad: tu sistema nervioso

Mientras cargas el tendón, cada semana trabajas una pieza de la alarma: entender tu dolor, perderle el miedo a moverte, el sueño, el estrés. Una lección corta y una acción concreta, una sesión de dudas en directo conmigo cada mes y una comunidad de gente en tu misma situación.



Tu paso de hoy: la plataforma te dice qué toca, sin que tengas que pensarlo.

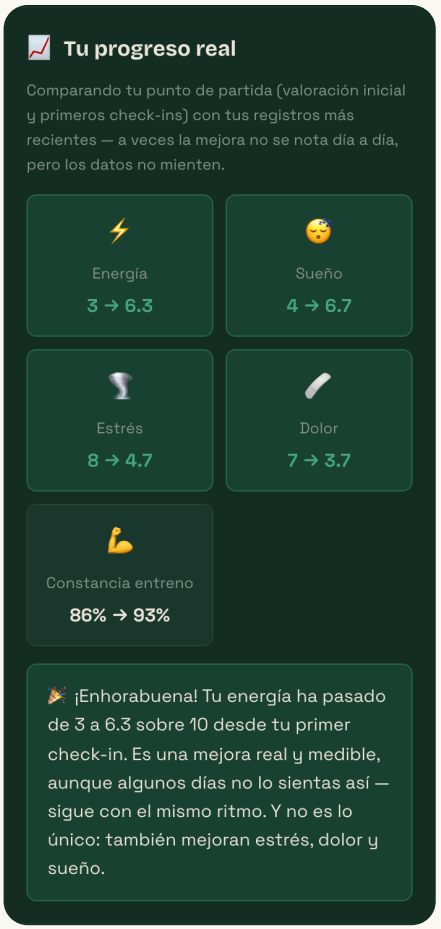


Tu evolución semana a semana: energía, sueño, estrés y dolor.

07 Ves que avanzas, con datos

La mejora de un tendón no se nota día a día, y es justo ahí cuando la gente lo deja. Por eso la plataforma compara tu punto de partida con tus registros recientes.

Y si a los 3 meses haces tu parte y tu tendón no muestra ninguna mejora, nos sentamos 1:1 a recalibrar tu plan sin coste añadido.



Tu progreso real: de dónde partías y dónde estás.

TU SIGUIENTE PASO

¿Quieres empezar así? Mira si tu caso encaja.

¿Aún no has hecho el test? 3 minutos: te dice cuánto te limita tu tendón y cómo está tu sistema nervioso. Si tu caso encaja, al terminar ves tu plan y empiezas cuando quieras: 210 € los 3 primeros meses, después 70 €/mes solo si lo necesitas, con 14 días para probarlo.

Hacer el test de mi tendón

Ya lo hice: ver mi plan

© Be Recovered. Material educativo gratuito: puedes compartirlo tal cual con quien creas que le puede servir. No es un diagnóstico ni un tratamiento médico y no sustituye una valoración profesional. Las capturas son de la plataforma NeuroReset con un paciente de ejemplo.