

INTRODUCCIÓN A LOS EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS

AUTOR: Abel Renovell Blasco.

Fisioterapeuta

Webmaster de efisioterapia

INTRODUCCIÓN

Hoy en día la práctica de estiramientos comprende una parte importante en el entrenamiento deportivo, tanto en el calentamiento previo a un entrenamiento intenso, como en la recuperación después del mismo. Los estiramientos producen considerables beneficios en el organismo del deportista, ayudando a este a prevenir lesiones, a ganar eficacia en su rendimiento, a recuperar antes de la secuela de un entrenamiento intenso y a lograr una mejor rehabilitación en aquellos deportistas que ya han sufrido lesiones.

A nivel articular los estiramientos estimulan la producción de líquido sinovial. Este líquido protege del desgaste al cartílago articular, facilitando la lubricación de los huesos de la articulación y evitando que ésta pierda elasticidad y se convierta en una articulación imperfecta y rígida.

Los músculos y tendones de nuestro cuerpo son los más beneficiados de la práctica de estiramientos. El estiramiento es la forma más sencilla de relajar el cuerpo y devolver elasticidad a los músculos y tendones que muchas veces se encuentran acortados debido al sobreesfuerzo al que se somete el deportista. Los estiramientos son una forma excelente de preparación del aparato locomotor para el esfuerzo muscular, mejoran la capacidad del movimiento al aumentar la elasticidad muscular y son un recurso para aliviar la fatiga producida por el sobreentrenamiento.

Ahora bien, para que todos estos efectos se produzcan es preciso conocer la técnica correcta para la práctica de estiramientos. Es frecuente observar en muchos deportistas como hacen "rebotes", o se estiran hasta sentir dolor, o realizan movimientos bruscos, sin conocer que realmente están dañando su cuerpo, más que beneficiarlo. Y es más, muchos deportistas piensan que no es preciso estirar, tienen prisa por salir a entrenar, o no tienen tiempo suficiente para realizarlos. Deben saber que el calentamiento y en especial los estiramientos proporcionan al aparato locomotor el estado óptimo para la práctica deportiva, aumentando considerablemente el rendimiento deportivo.

El estiramiento debe ser logrado lentamente, de forma gradual, y mantenido en el tiempo. Para aumentar la flexibilidad es preciso mantenerlo durante 6 a 10 segundos. Los ejercicios deben de realizarse durante unos 10 o 15 minutos. Es preciso estirar ambos lados del cuerpo, realizando mayor hincapié en aquellos músculos que vayan a participar de forma activa en la práctica deportiva. Para aumentar la elasticidad es preciso trabajar estiramientos 3 o 4 veces por semana. Un error que también se comete con frecuencia es que durante la realización del estiramiento retienen la respiración o respiran más rápido. Hay que respirar libremente, ni con rapidez, ni reteniendo el aliento.

©www.efisioterapia.net - portal de fisioterapia y rehabilitación