



Los estiramientos: un ejercicio fundamental

Una buena sesión de actividad física tiene siempre dos compañeros inseparables: el calentamiento, como ya hemos comentado, y los estiramientos.

Aunque en los últimos años hay cierta controversia en todo lo que tiene que ver con ellos vamos a ver qué hacer para conseguir una mayor movilidad articular. Ese es el nombre más adecuado, a pesar de que estemos más acostumbrados a escuchar que estirando ganamos flexibilidad o elasticidad.

¿Sólo estiro músculos?

Es evidente que conforme pasan los años perdemos movilidad. Y es que existen multitud de factores que a diario influyen sobre nuestros tejidos, limitando nuestros movimientos. El tejido muscular es bastante flexible y elongable, no suele representar un problema a la hora de conseguir mayor movilidad. Los que verdaderamente nos limitan el movimiento es el tejido conectivo, es decir, todo lo que envuelve al músculo y lo une con nuestros huesos. Por eso, nuestro objetivo no es sólo estirar músculos sino progresar realizando ejercicios activos donde esa clase de tejido también se estire.

Cuidado: Llega una persona sedentaria

- El simple hecho de pasar muchas horas en la misma posición, como ocurre en muchos puestos laborales, provoca la deshidratación de muchos tejidos y la adhesión de unas fibras a otras. El resultado es un aumento de la rigidez y una reducción drástica de la movilidad.
- Los tejidos que unen músculo y hueso forman un "traje miofascial" que recorre nuestras cadenas musculares. Ese traje está compuesto por fibras de colágeno y elastina, dos tipos de proteínas muy diferentes pero complementarias. Las funciones de ambas se ven marcadas por ese sedentarismo.
- El colágeno destaca su gran resistencia a la tensión y su carencia de elongación.
- La elastina, por su parte, resulta muy elástica y con poca resistencia a la tensión. Mientras que el primero ejerce de sostén y anclaje en los tendones musculares, la segunda difunde la tensión y conserva la energía.



Son una necesidad

Hay quienes consideran que estirando un poco al final de la sesión ya se consigue la flexibilidad que buscamos. Pero eso no es así, para lograr una gran movilidad articular necesitamos de sesiones específicas. Debemos saber que los estiramientos que realizamos en el calentamiento, que han de ser muy suaves, tienen un carácter preventivo, preparan al músculo y evitan posibles lesiones. Los estiramientos realizados al final de la sesión tienen un carácter recuperador, evitan que el músculo quede retraído, facilitan el aporte de sangre y el arrastre de productos de desecho, mejorando así la recuperación muscular.

El entrenamiento y desarrollo de la flexibilidad es importante por las siguientes razones:

- **Se mejora la técnica:** Es fácil observar cómo cuando una persona no tiene flexibilidad su destreza motriz es menor. Cuanto mayor sea el trabajo, mejores serán los movimientos coordinados, veloces y amplios.
- **Evita lesiones:** un músculo bien calentado y elástico tiene menos riesgo de lesión.
- **Aumenta el rendimiento:** Eso se debe a que también aumentamos la fuerza, coordinación y velocidad de los movimientos.
- **Favorece la recuperación:** al estirarse las fibras musculares, el flujo sanguíneo se ve favorecido permitiendo un mejor arrastre de sustancias de desecho y metabolitos generados en el músculo durante el esfuerzo.
- **Mejora la postura:** elimina posibles rigideces y tensiones musculares, proporciona un equilibrio muscular entre la musculatura tónica y fásica.
- **Reduce el estrés y la ansiedad:** gracias al efecto relajante que proporciona.



Empezamos a estirar

- **Hay varias maneras de distinguir los estiramientos.** Por un lado encontramos los estáticos y dinámicos. Y por otro los activos y pasivos. Nos centraremos en esta última clasificación para proponerte varios ejercicios.
- **Empezaremos por los pasivos, con los que trataremos de conseguir relajación y recuperación muscular.** En ellos mantendremos la posición entre 20 y 40 segundos, relajaremos muscularmente y volveremos a repetir varias series. Es recomendable coordinar la respiración con el estiramiento y expulsar el aire al realizarlo para después relajar.

Ejercicios para flexores de cadera (psoas y cuádriceps)



Tumbado supino
y activando transverso



Contraer el abdomen para colocar
la cadera en retroversión

Ejercicios para rotadores (glúteo)



Para comenzar, cruza un pie
y tracciona de la rodilla contraria



Un estiramiento más
avanzado para progresar

Ejercicios para isquiotibiales



Empujar hacia delante
progresivamente



Sentarse sobre el banco favorece
la correcta posición de la cadera

Ahora pasamos a describir varios estiramientos activos. Los activos se denominan así porque logran activar multitud de grupos musculares. Con ellos debemos poner en marcha el mecanismo de aumento de presión intrabdominal para aumentar la presión en la zona del tronco y estabilizar a la columna.

Ejercicios para flexores de cadera (psoas y cuádriceps)



Tocar el pie con la mano contraria, además de movilidad, se necesita fuerza



Elevar el brazo para conseguir estirar toda la cadena muscular



En equilibrio y activando a los músculos abdominales

Ejercicios para abductores



Separar la pierna de forma progresiva pero siempre activando el transverso



Empujar con los brazos hacia atrás

Ejercicios para isquiotibiales



Extiende tus rodillas para lograr todo el estiramiento de la cadena posterior



En equilibrio conseguirás un estiramiento excéntrico



Fraternidad

Muprespa

Fraternidad-Muprespa, Mutua Colaboradora
con la Seguridad Social, 275.

Síguenos en redes sociales

