

Estiramientos



Los estiramientos (o [stretching](#)) son el puente entre la vida sedentaria y la activa.

Gracias a los estiramientos podemos mantener los músculos flexibles y prepararlos para el movimiento. Son fundamentales en la preparación y educación física, entrenamiento, musculación (pesas), gimnasia y en general para cualquier actividad física.

Siempre que hagamos ejercicio físico, especialmente fútbol, hemos de preparar nuestros tendones, ligamentos y músculos para un esfuerzo intenso, para así evitar lesiones musculares o articulares.

Se puede comenzar con una ligera carrera, pequeños saltos, desplazamientos laterales y suaves estiramientos que nos permitirán exigir al máximo a nuestro organismo casi desde el principio.

Todavía más importantes son los estiramientos después del ejercicio ya que nuestros músculos trabajan comprimiéndose y necesitan relajarse y volver a su posición habitual.

¿Por qué estirarse?

- Reduce la tensión muscular proporcionando un efecto de relajación.
- Favorece la coordinación permitiendo un movimiento más libre y fácil.
- Aumenta la extensión de los movimientos.
- Previene lesiones como los dolorosos tirones musculares.
- Hace más fáciles actividades tan agotadoras como el ciclismo, porque te prepara para el esfuerzo (el estiramiento es una manera de indicar a los músculos que van a ser utilizados en breve).
- Favorece la circulación al crear cierta vasodilatación.
- Evita la pérdida de movilidad que se produce por la práctica de deportes.



Los ejercicios de flexibilidad ayudan a que los músculos se estiren, protegen contra las lesiones y permiten que las articulaciones tengan su mayor alcance de movimientos

#ADAM

Relación entre los estiramientos y la pubalgia:

La importancia de los estiramientos se ve en la pubalgia, u osteopatía de pubis, de los futbolistas.



De todos es sabido que la parte más desarrollada de un futbolista son las piernas. Esta dolencia se produce por una descompensación entre los aductores y los abdominales. Generalmente es una inflamación de los tendones de dichos músculos (en los tendones de origen de los aductores y en las inserciones de los abdominales). Si la descompensación es grande, los aductores tiran de su inserción en la rama púbrica correspondiente, haciendo que esta

gire sobre si misma y roce en los tendones de inserción de los abdominales, provocando dolor e impotencia funcional. Por esta razón, además de hacer series de abdominales, es muy importante el estiramiento de aductores y MMII en general. El estiramiento hará que cese la tensión del aductor, volviendo la rama púbrica a su sitio, haciendo que desaparezca la inflamación en su tendón y la irritación en los músculos abdominales.

El *estiramiento* es considerado la base de la preparación física en la mayoría de las disciplinas, no solo para lograr un mayor rendimiento físico, **sino a modo preventivo para evitar las lesiones deportivas.**



Representan movimientos suaves, pero mantenidos con el fin de adaptar a los músculos o prepararlos para una exigencia mayor, así como flexibilizar las articulaciones, evitando posibles esguinces o calambres.

A nivel deportivo, después del estiramiento suave, se busca continuar lentamente hasta el **estiramiento progresivo**, pero con la condición de no forzar al músculo, o sea en forma gradual y progresiva, aconsejándose incrementos de un centímetro aproximadamente evaluando la tensión que deberá se

moderada y con un mantenimiento de la posición por 10 a 15 segundos sin dolor, ya que si este se hace presente, el estiramiento es excesivo.

Quienes deben realizarlos:

En general son abarcativos para la vida en general ya que estirar los músculos, **no tiene condicionamiento de edad o de flexibilidad**, obteniendo como resultado la relajación de los mismos, pero siempre comprendiendo los límites individuales y basándose en la suavidad. Por lo tanto no es necesario poseer una excelente aptitud física ni ser un atleta, debiendo respetar la condición individual de salud como premisa.

En qué momento realizarlos?

- Al comienzo del día y antes de ir a dormir.
- Cuando trabajamos para relajarnos.
- Al sentir algún tipo de tensión
- Después de haber estado en una determinada posición por mucho tiempo.

Su importancia:



Su importancia radica en la relajación y esta es la base de la salud, ya que las tensiones llevan al estrés, pero por sobre todo a nivel de la ejercitación física, previene lesiones.

Cuando se realizan en forma regular se consigue, elasticidad y una mejor motricidad, en lo que respeta a las personas en general.

Sus beneficios son:

- Incremento de la flexibilidad.
- Incremento de la extensión de los movimientos.
- Aumento de la coordinación.
- Prevención de lesiones más comunes.
- Disminución de la tensión muscular y relajación general.
- Los estiramientos posteriores a los ejercicios previenen el endurecimiento muscular.