

ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD

Generalidades, beneficios y tipos de estiramiento.

Dr. David Lezama del Valle. Fisicoculturismo y Fitness. Año 3. #24. Pág. 23.

El entrenamiento de flexibilidad debe ser una parte importante de nuestro programa de entrenamiento, tanto aeróbico como de fuerza, ya que nos permite mantener un amplio grado de movilidad en nuestras articulaciones y una buena elasticidad en nuestros músculos y tendones lo cual nos ayudará a prevenir lesiones durante el entrenamiento. En este artículo revisaremos las generalidades del entrenamiento de flexibilidad, así como los tipos de estiramiento.

Flexibilidad

La flexibilidad es la habilidad de los tejidos alrededor de la articulación de rendir y estirarse y luego relajarse y alargarse. También es definida como el rango de movimiento posible alrededor de una articulación. La flexibilidad es específica a la articulación y la acción articular. Tal vez sea el más olvidado componente del acondicionamiento físico y aun mal usado.

Los Beneficios de la flexibilidad incluyen:

- Disminuye el riesgo de lesión.
- Disminuye estrés.
- Disminuye tensión muscular crónica.
- Mejoramiento del conocimiento postural.
- Incrementa la conexión cuerpo/mente.
- Alivio del dolor muscular.
- Disminuye el dolor de espalda baja.
- Incrementa la ejecución motora.
- Incrementa la disciplina de sí mismo.
- Incrementa la habilidad de ejecutar actividades de la vida diaria (incrementa la habilidad funcional).

Factores que influyen en la flexibilidad

La relajación es pasiva: los músculos se relajan cuando dejan de recibir impulsos nerviosos para contraerse. "Simplemente ceden". Sin embargo, las fibras musculares no se pueden elongar por sí mismas. Necesitan colocarse en una posición elongada por la contracción de los músculos antagonistas del otro lado de la articulación, o por otra parte del cuerpo, y otra persona etc... Para un estiramiento óptimo, haga que el músculo se estire en la dirección opuesta de su contracción concéntrica y coloque el cuerpo en una posición donde el músculo esté apoyado para que se pueda relajar.

Tipos de estiramientos

Estiramiento Balístico

El estiramiento balístico es caracterizado por movimientos fuertes, pulsados, rápidos o sin control. Aun cuando pueden ser apropiados para ciertos calentamientos atléticos como preparación para ejecutar movimientos específicos, el riesgo de lesión es preponderante al beneficio para la mayoría de los que hacen ejercicio.

Estiramiento Estático

El estiramiento estático es caracterizado por baja intensidad, larga duración de alargamiento muscular; idealmente en una posición relajada y apoyado por el cuerpo. El estiramiento estático ha demostrado que ayuda a proveer alivio del DOMS (dolor muscular de aparición retardada) y obtener menos riesgos de le-

ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD

Generalidades, beneficios y tipos de estiramiento.

Dr. David Lezama del Valle. Fisicoculturismo y Fitness. Año 3. #24. Pág. 23.

sión. El estiramiento estático es comúnmente recomendado como un método de estiramiento.

Estiramiento Activo y Pasivo

Algunos profesionales caracterizan el estiramiento según que músculos se contraen y si otra persona asiste el estiramiento o no. El estiramiento activo puede ser estático o balístico y es el tipo de estiramiento que ejecuta uno solo, utilizando contracciones concéntricas de los músculos opuestos. En el estiramiento pasivo, el estiramiento es iniciado por otra persona o fuerza exterior (ejemplo: tracción) y la persona que está siendo estirada es pasiva. Este tipo de estiramiento acarrea un mayor riesgo de lesión porque la persona que está aplicando una fuerza exterior no puede sentir la sensación de la persona que está siendo estirada, y por lo tanto, es generalmente no recomendado para ser ejecutado por entrenadores personalizados.

Lineamiento para el entrenamiento de flexibilidad.

Siempre calienta antes de estirar.

Frecuencia - 3 a 5 sesiones por semana son adecuadas para la mayoría de las personas a fin de mantener la flexibilidad. Para mejorar, algunas personas necesitarán estirarse más frecuentemente; diario o hasta 2 veces al día si la meta es convertirse en expertos en una disciplina como hatha yoga. También, algunos expertos recomiendan estiramientos repetitivos dentro de cada sesión de estiramientos.

Intensidad - La intensidad debe ser por abajo del umbral del dolor. Una sesión de estiramiento debe sentirse sin experimentar dolor.

Duración - Para mejorar la flexibilidad, se prefieren los estiramientos de larga duración. Muchas fuentes recomiendan de 10 a 30 segundos por razones prácticas, pero algunos estudios muestran que entre más se sostiene el estiramiento, más se incrementa la flexibilidad.

Respiración - Respiración lenta y profunda diafragmática con énfasis en la exhalación es muy relajante y ayuda a facilitar la conexión mente / cuerpo.

Los grupos musculares que se deben estirar – Igual que con el entrenamiento de fuerza de 8 a 10 grupos musculares, deben de ser estirados después de un entrenamiento, especialmente las áreas que están comúnmente acortadas, como las isquiotibiales, erectores de la espina, flexores de la cadera, gemelos y soleo, pectoral mayor y deltoides anterior.

Ejercicios contraindicados para la Población en general de acuerdo a AFAA y/u otras organizaciones importantes.

- Estiramientos balísticos.
- Estiramientos de los corredores.
- Flexión frontal de la espina sin apoyo.
- Hiperextensión de la columna cervical.
- Hiperextensión lumbar balística.
- Sentadillas profundas.
- Arado.
- Flexión lateral de la espina sin apoyo, con o sin rotación (molinos).
- Abducción de cadera en posición de "L".
- Abdominales completos.

ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD

Generalidades, beneficios y tipos de estiramiento.

Dr. David Lezama del Valle. Fisicoculturismo y Fitness. Año 3. #24. Pág. 23.

- Elevación de piernas en decúbito dorsal.
- Estiramientos sentado en "V".
- Cobra completa

Durante la gimnasia aeróbica:

- Patrones de alto impacto sin aterrizaje punta talón.
- Brincar en una sola pierna más de 8 veces seguidas.
- Calzado impropio.
- Uso de polainas.
- Uso excesivo de movimientos de alto impacto o nivel de estrés en forma continua.
- Patadas altas forzadas.
- Nivel de intensidad impropio para los participantes.

Otros movimientos con técnica defectuosa o problemas de alineación.

- Articulaciones hiperextendidas.
- Uso excesivo del momento y la inercia.
- Permitir que la rodilla sobrepase la punta del pie.
- Torsión de rodilla.
- Lordosis y cifosis.
- Eversión e inversión del pie.

Análisis de un ejercicio: Utilice las siguientes cinco preguntas de AFAA:

- 1.- ¿Qué músculo (s) está (n) tratando de estirar, calentar o fortalecer? ¿Cuál es el propósito del ejercicio o movimiento?).
- 2.- ¿Lo estoy haciendo realmente? ¿Esta actuando realmente sobre el músculo que deseo? ¿Es efectivo el ejercicio? Observe el movimiento articular y determinar cuál es el músculo antagonista.

Es importante realizar un estiramiento al final del trabajo de fuerza ya que esto nos ayudará a lograr mejor desarrollo muscular y mantener nuestra amplitud de movimiento.