

por Annette M. Musta



CONDICIÓN FÍSICA

# La importancia de ser FLEXIBLE

*La flexibilidad es la tercera cualidad importante dentro de un equilibrado y completo programa físico. Tener una buena flexibilidad ayuda a proteger a las articulaciones de posibles lesiones, incrementa la eficiencia de las articulaciones y músculos, mejora el desarrollo físico y el equilibrio muscular. Además, los ejercicios de flexibilidad reducen los niveles de estrés y hacen más placentera la actividad física. Todavía muchos individuos y deportistas ignoran por completo el componente de la flexibilidad en su programa de condición física.*

Una articulación flexible tienen un grado de movimiento completo. Este grado de movimiento es definido como la habilidad de una articulación de moverse libremente en todas las direcciones. La movilidad de las articulaciones es limitada por diferentes estructuras (ligamentos), por la elasticidad y potencia de los músculos circundantes y por el tejido conectivo de la propia articulación. El entrenamiento de la flexibilidad minimiza estas limitaciones. Como otros aspectos del acondicionamiento físico, el grado de movimiento puede ser mejorado por un programa completo de entrenamiento de flexibilidad.

Hay dos métodos básicos para trabajar la flexibilidad: método estático y método dinámico. El método estático es el grado de movimiento alrededor de una articulación. Un ejemplo de elasticidad estática es realizar un "split" (abrirse de piernas. Ver foto). No existe movimiento en el método estático. El método dinámico o activo viene acompañado de un grado de velocidad y movimiento, fuerza, potencia, resistencia de los tejidos y de la coordinación neuromuscular de una articulación o músculos circundantes. Un bailarín que debe realizar un salto abriéndose de piernas en el aire no sólo requiere de la flexibilidad estática para poder abrirse de piernas, sino que también necesita fuerza y coordinación y por tanto del uso del método dinámico. Un programa completo de flexibilidad debe desarrollar diferentes ejercicios para mejorar ambos métodos, tanto el estático como el dinámico.



## ESTIRAMIENTOS DE LA CABEZA A LOS PIES

Los siguientes estiramientos integran de forma controlada movimientos basados en el movimiento de cada una de las articula-

ciones. Los estiramientos de forma tranquila y controlada van a influir en el resultado de la elongación muscular y minimizan el riesgo de lesiones.

### CALENTAMIENTO:

Lo primero que debe hacerse antes de realizar estiramientos y por imperativo es realizar un adecuado calentamiento muscular. Este calentamiento debe hacerse de tal forma que se utilicen el mayor número posible de grupos musculares. Algunos ejemplos son: Marchando en el sitio mientras mueve los brazos, hacer una caminata rápida, un poco de jogging o incluso unos ejercicios con música tal y como en el aeróbic suave. Un mínimo de diez minutos de ejercicios de calentamiento precederán a los ejercicios de estiramientos. Este calentamiento incrementa el riego sanguíneo en los músculos, haciéndolos más flexibles y más receptivos a dichos estiramientos. Un inadecuado calentamiento incrementa el riesgo de lesiones y dolores musculares.

### USE UNA TÉCNICA APROPIADA:

Todos estos estiramientos tienen que hacerse después de un calentamiento adecuado. Cada uno de los movimientos debe ejecutarse a un ritmo lento y de forma controlada. Realice el movimiento y mantenga el estiramiento alrededor de 15 a 20 segundos. Estire solamente hasta el punto donde usted se encuentre cómodo. Nunca fuerce un estiramiento. No haga rebotes. Un estiramiento correctamente ejecutado no debe producir dolor. Si siente dolor, pare inmediatamente. Poco a poco sus músculos y articulaciones se irán estirando.

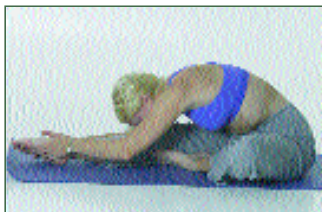
Los estiramientos de todo el cuerpo deberían realizarse diariamente. Procure estirar cada parte del cuerpo que va a utilizar en su entrenamiento. Y recuerde estirar también después de terminar su sesión de entrenamiento. Hay estudios que afirman que los estiramientos unido a los ejercicios de tonificación de los músculos incrementa los beneficios del ejercicio. En otras palabras, si usted estira mientras levanta pesas, obtendrá mejores resultados.



## LOS ESTIRAMIENTOS

### Flexor de cadera

Comience este estiramiento de rodillas con esta posición. Con una rodilla en el suelo y la otra levantada. Ponga sus manos apoyadas en la rodilla que tiene levantada. En esta posición intente llevar la cadera hacia delante (ver foto de la página anterior).



### Estiramiento de piernas y cadera

Siéntese en el suelo con las dos piernas estiradas enfrente suyo. Doble la pierna izquierda hasta que apoye la planta del pie derecho en su rodilla derecha (vea la foto).

Lleve sus brazos a la pierna que tiene extendida, manteniendo esta posición unos segundos. Cambie luego la pierna. Deberá sentir que se estiran sus piernas, caderas y la parte baja de la espalda.

### Estiramiento de piernas

Empiece de pie. Abra las piernas más o menos la apertura de sus hombros o un poco más. Flexione el tronco hacia delante, agarrándose con sus manos las piernas o si pudiera, los tobillos. Mantenga esta posición unos segundos y luego incorpórese lentamente, sintiendo cómo se mueve la columna vertebral, vértebra a vértebra hasta que esté completamente de pie y estirado. Si usted tuviera alguna lesión de columna, no realice este estiramiento.

(consulte a su médico)



### Estiramiento del tendón de las corvas

Tumbese boca arriba con las piernas flexionadas por las rodillas de tal manera que sus pies estén pisando el suelo. En esta posición (vea la foto) eleve su pierna derecha completamente extendida y agárrese la pierna con sus manos o si pudiera el pie. Mantenga la posición unos segundos y luego cambie de pierna. Repita tres veces con cada pierna.



### Estiramiento de cuádriceps

Comience de pie apoyándose en una silla o similar. Suba la pierna por detrás, flexionándola por la rodilla y en dirección al glúteo, agarrándose con la mano el tobillo. Mantenga esta posición hasta que cuente diez y luego repítalo con la otra pierna.

### Estiramiento de gemelos

Empiece este estiramiento de pie con los pies juntos. En esta posición dé un paso adelante con la pierna derecha, doble la rodilla y presione el talón izquierdo hacia el suelo, intentando que se apoye por completo en el suelo. Sienta cómo se estiran sus gemelos. Cuente hasta diez manteniendo la posición y cambie de pierna.

### Mariposa

Comience sentado, flexionando sus piernas de manera que junte las plantas de los pies. Presione con sus manos a sus rodillas hacia abajo si es que necesita abrir más para notar el estiramiento. Note como se estiran los abductores. (ver foto)



### Estiramiento de espalda y glúteos.



Siéntese con las piernas dobladas. En esa posición pase la pierna derecha por encima de la izquierda, por lo que la izquierda queda apoyada en el suelo. Lleve el tronco hacia la derecha, tirando de la pierna que tiene por encima hacia su pecho. Mantenga esta posición aproximadamente unos diez segundos y luego repítalo con la otra pierna.

### Estiramiento de hombros

Extienda su brazo derecho y elévelo hasta la altura del pecho. Sujete este brazo con su otra mano a la altura del codo o un poco más alto y presiónelo hacia su pecho notando como se estiran los músculo de su hombro derecho. Repita este estiramiento al menos dos veces con cada brazo.

### Estiramiento de la parte alta de la espalda.

Junte los dorsos de sus manos enfrente de su cuerpo. Agárrese las manos y tire todo lo que puede de sus brazos hacia delante notando cómo se estiran los hombros y la espalda. Cuente hasta diez para descansar y repítalo al menos tres veces.

Haga el mismo movimiento pero esta vez por detrás de su cuerpo y con las manos entrelazadas intente subir los brazos hacia arriba. Los brazos deben permanecer extendidos.

### "V" invertida

Empiece tumbado boca abajo con sus manos colocadas a la altura del pecho. En esa posición suba su cadera hasta que sus piernas y brazos queden completamente



extendidos tal como muestra la foto. Mantenga esta posición un minuto entero, estirando sus piernas y espalda. Relájese durante el estiramiento concentrándose en su respiración. Descanse tras el minuto y repítalo.

Comience a estirar adecuadamente antes y después del entrenamiento técnico. ¡ Notará la mejora en poco tiempo !