

COMENTARIO SOBRE LA NECESIDAD DE LOS ESTIRAMIENTOS Y EL TRABAJO DE LA FLEXIBILIDAD

POF : LUIS SANCHEZ VILLAVECCHIA
FISIOTERAPEUTA DE LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE REMO

El trabajo que a continuación reproducimos para los lectores de REMO, está realizado por D. LUIS SÁNCHEZ VILLAVECCHIA, fisioterapeuta diplomado, adscrito al colegio de Barcelona y actualmente al servicio de la FER, habiendo sido éste supervisado por el Doctor en Medicina y Educación Física D. FERRAN A. RODRIGUEZ GUIADO. El mismo se trasladó en un primer momento a todos los componentes del Equipo Nacional y con su publicación en esta revista se pretende, tanto darle la mayor divulgación posible al mismo, como concienciar a todos los practicantes y responsables de nuestro deporte, sobre la importancia de la flexibilidad como parte indispensable del entrenamiento. No se trata de presentar un programa o tabla de estiramientos concreto, sino de esbozar los fundamentos teórico-técnicos que posibiliten el entendimiento y comprensión de lo que hacemos, como lo hacemos y para que lo hacemos.

INDICE

- A) INTRODUCCIÓN.
- B) RAZONES PARA ESTIRAR
- C) BENEFICIOS.
- D) CONCEPTOS TÉCNICOS.
- E) " CUANTO MAS LARGO ... MAS FUERTE "
- F) CLASIFICACIÓN SIMPLIFICADA DE ESTIRAMIENTOS.
- G) ANEXOS.

A) INTRODUCCIÓN.

Los estiramientos son una parte del entrenamiento, a la cual debemos darle un alto interés. Éste se basa en el cuidado de nuestra salud como principal objetivo. Estirar proporciona al deportista una cantidad enorme de beneficios. Estos serán especificados brevemente.

Este pequeño artículo tiene como intención concienciar a los deportistas de la importancia que tiene el dedicar tiempo antes, después, y/o fuera de la sesión de entrenamiento a estirar, pensando en que sigue el entrenamiento, forma parte de ello y no es un suplemento. Así debemos darle tanta importancia como al calentamiento o (por ejemplo) a las series de 500 m del día.

El remo es un deporte de "contracción concéntrica". La contracción se realiza en sentido de aproximación. Los músculos, en este caso, se contraen para acercar sus

inserciones y se relajan mientras estas se alejan. Los remeros de élite dedican muchísimo tiempo a favorecerse de las ventajas y aportaciones que nos proporciona este deporte, pero también de sus desventajas. Con lo cual las medidas de prevención y compensación que deben tomar éstos, han de ser todavía mucho mayores que en otros deportistas.

Seguidamente se explican los aspectos técnico-teóricos, de una manera lo más comprensible posible, aunque aparecen algunos términos difíciles que no ha sido posible suprimir. Pretendo con ello dar al deportista los máximos conocimientos técnicos sobre el tema, para que él mismo pueda ejecutar el ejercicio a su modo.

B) RAZONES PARA ESTIRAR

- Mejora el estado físico-psíquico
- Optimiza el aprendizaje, la práctica, y el comportamiento de muchos tipos de movimientos especializados.
- Aumenta el relajamiento y la recuperación.
- Promueve el conocimiento del propio cuerpo, consiguiéndose así obtener más rendimiento.
- Reduce el riesgo de lesión
- Reduce el riesgo de posturas mantenidas.

C) BENEFICIOS.

EN ARTICULACIONES

- Atenua las enfermedades degenerativas.
- Estimula la lubricación articular.
- Frena la calcificación del tejido conjuntivo.

EN MÚSCULOS Y TENDONES

- Alivia el cansancio.
- Aumenta la flexibilidad y la elasticidad.
- Mejora la capacidad de movimientos.
- Aumenta la temperatura local.
- Previene traumatismos.

EN EL SISTEMA CARDIO-RESPIRATORIO

- Disminuye la tensión arterial (excepto en los estiramientos de tensión activa).
- Mejora el funcionamiento de la circulación sanguínea.
- Mejora el funcionamiento del sistema respiratorio.
- Aumenta la capacidad pulmonar.

EN EL SISTEMA NERVIOSO

- Reduce el estrés.
- Aumenta la conciencia del propio cuerpo.
- Potencia la coordinación y aprendizaje de los esquemas motores.
- Tranquiliza y relaja.

D) CONCEPTOS TÉCNICOS.

RIGIDEZ: Pérdida de la capacidad natural de los músculos a moverse libremente, a "estar suelto".

ELASTICIDAD: Capacidad de los músculos y tendones para alargarse, y después poder volver a contraerse con rapidez.

FLEXIBILIDAD: Capacidad de los músculos y articulaciones de moverse en toda la gama de sus movimientos

E) " CUANTO MAS LARGO ... MAS FUERTE "

El material muscular es un material Visco-elástico (Viscoso y elástico). La longitud ganada en un estiramiento es directamente proporcional al tiempo de tracción. Con lo cual, podemos afirmar que es mejor una tensión mantenida y no la brusca.

El estiramiento en frío, siempre que sea controlado, también es muy beneficioso ya que se trabaja el músculo en su propia longitud.

Fluidez en el gesto y relajación en el esfuerzo, son las claves para obtener un resultado óptimo. El día en que el deportista realiza una buena regata, nota que a tenido su cuerpo "suelto y engrasado". El gesto ha sido más fácil. El remero ha conseguido la mejor unión entre el esfuerzo máximo y la decontracción. A la obtención de estas sensaciones, colabora directamente el estiramiento en las sesiones diarias.

Velocidad, ritmo y potencia, no pueden entenderse separadas de la flexibilidad.

F) CLASIFICACIÓN SIMPLIFICADA DE ESTIRAMIENTOS.

- ESTIRAMIENTOS ESTÁTICO PASIVOS:

Pueden ser analíticos o de varios músculos a la vez. (Cadenas musculares). Colabora otra persona, o lo hace uno mismo con fuerza antagonista.

- Efectos más importantes:
Percepción de la región estirada.
Efecto antiálgico y relajante.
Movilización entre capas del músculo
Máxima extensibilidad muscular.

- ESTIRAMIENTOS ACTIVOS EN TENSIÓN ACTIVA:

Se mantiene en contracción el músculo que se está estirando

- Efectos más importantes:
Máxima puesta en tensión de músculo y tendón.
Protección articular.
Refuerzo del calentamiento.
Aumento importante del flujo circulatorio. Aumenta la temperatura

* Precisan ser realizados de manera muy progresiva.

G) ANEXOS.

A continuación reproducimos algunos ejemplos prácticos, de todo ello.

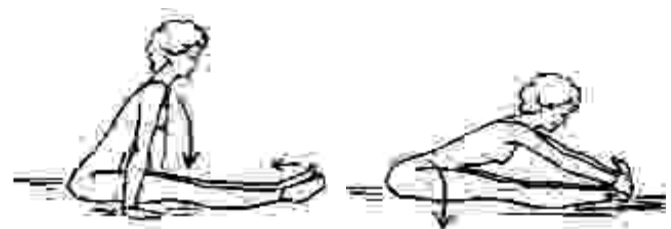
1



A) Estiramiento estático pasivo. Presionar con la pelvis hacia delante.

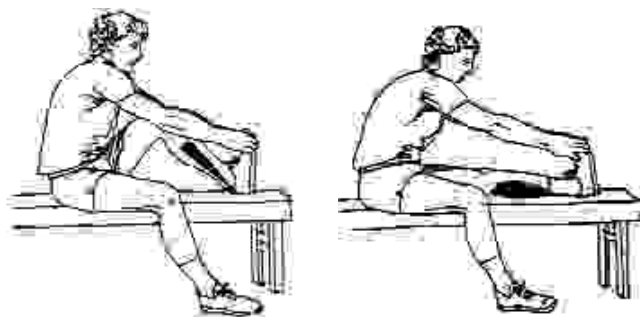
B) Adaptado a un estiramiento activo en tensión activa. Aguantando la postura unos segundos, para seguidamente ganar amplitud dejando caer la pelvis.

2



Estiramiento estático pasivo de la musculatura posterior del muslo, teniendo en cuenta la importante tensión activa en la zona lumbar con la intención de fijar la pelvis.

3



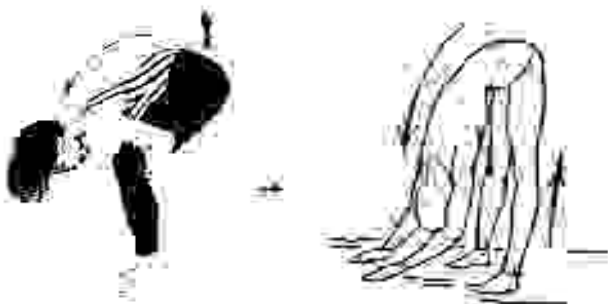
Estiramiento estático pasivo. Se intensifica al extender la rodilla, así alejamos aun más las inserciones.

4



Estiramiento estático pasivo de la musculatura anterior del muslo. Es muy importante mantener la musculatura abdominal en contracción para la óptima protección de la zona lumbar.

5



Estiramiento activo en tensión activa. Precisa previo calentamiento. La contracción muscular debe mantenerse unos segundos, para poder estirar bien después de la relajación muscular.



6



Estiramiento estático pasivo de la musculatura posterior de la pierna entera. Hay participación activa de la musculatura anterior. Es interesante flexionar el tobillo para aumentar la tensión.

7



Estiramiento activo en tensión activa. Mantener la pelvis bien perpendicular a la pierna y paralela al suelo, evitando bascularla.

8



Estiramiento activo en tensión activa.

- 1º . Mantener la postura unos segundos
- 2º. Relajar unos segundos
- 3º . Estirar ayudándose de la espiración.

9

Estiramiento estático pasivo. Con punto fijo en el talón y el antepié, aprovechando la palanca de todo el cuerpo, lo avanzo para estirar.



10

Estiramiento activo en tensión activa. Ejercicio similar al nº 6, esta vez actuando de forma activa.



11



Estiramiento estático pasivo. La posición del brazo al estirar va en continuidad con las fibras del pectoral (de forma oblicua)

12

Estiramiento estático pasivo. Ejercicio en torsión muy indicado sobre todo para la musculatura glútea.



13



Estiramiento estático pasivo. Se intensifica el estiramiento al extender el codo.

14



Estiramiento estático pasivo de la musculatura anterior del muslo.

15



Estiramiento activo en tensión activa. Aprovechando la tensión del brazo traccionando de éste con la otra mano, se efectúa inclinación de la cervicales hacia el lado contrario y rotación del mismo lado.

16

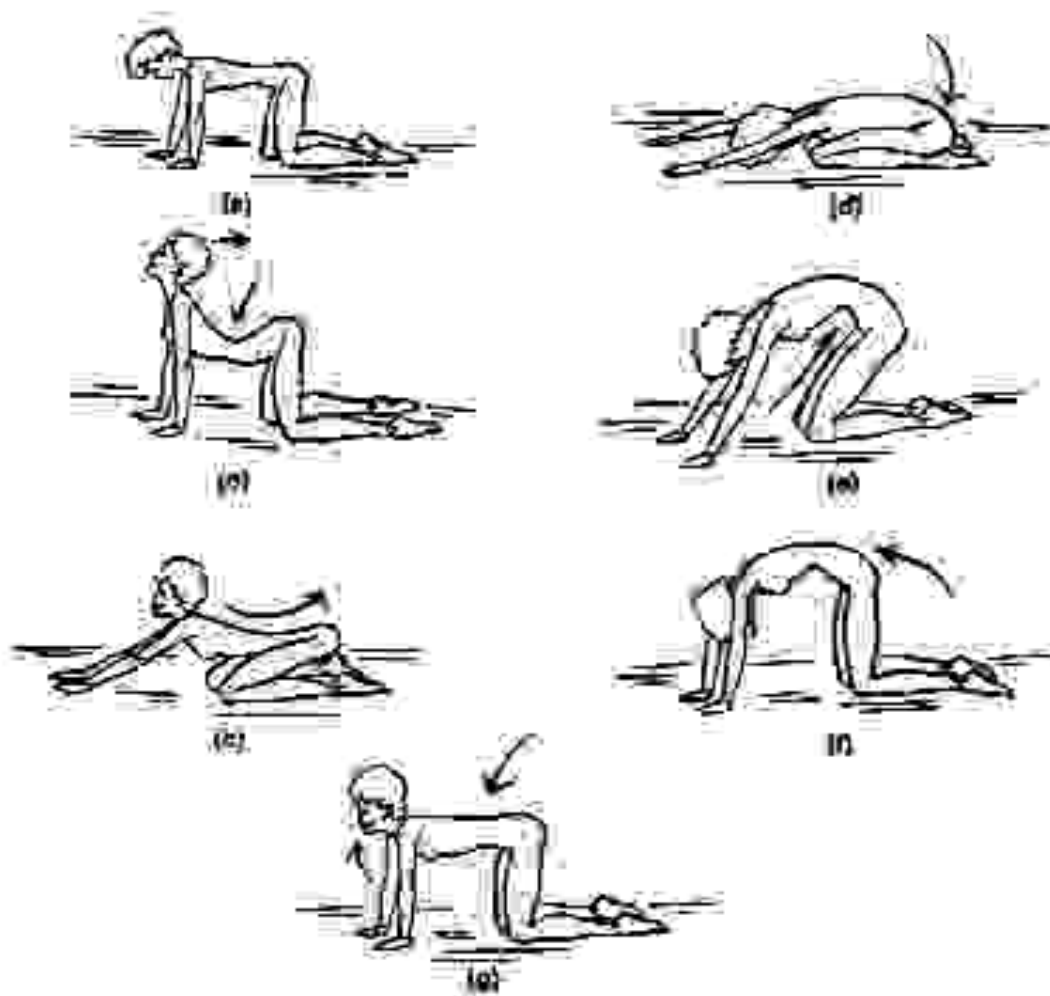
Estiramiento activo en tensión activa. Como en el ejercicio nº 15, pero en tensión activa, y protección lumbar al tener la otra pierna flexionada.



17



Estiramiento activo en tensión activa. Como en el ejercicio nº 6, pero intensificándolo con el peso del cuerpo, manteniendo la espalda bien recta.



Cadena de estiramiento de relajación.

Estos son sólo algunos ejemplos de estiramientos, en las múltiples variaciones que pueden hacerse para estirar cada músculo. Los estiramientos estáticos pasivos, sin variar la postura, pueden hacerse de forma activa, transformándolos así en estiramientos activos en tensión activa. Para ello debe contraerse el músculo en tensión, relajarlo sin perder tensión, para seguidamente estirar hasta el nuevo límite.