



Revista Científica General José María
Córdova

ISSN: 1900-6586

revistacientifica@esmic.edu.co

Escuela Militar de Cadetes "General José
María Córdova"
Colombia

Humberto Arrieta, Jorge
Los Estiramientos: Ejercicio Fundamental para Estar Bien
Revista Científica General José María Córdova, vol. 4, núm. 4, 2006, pp. 41-43
Escuela Militar de Cadetes "General José María Córdova"
Bogotá, Colombia

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=476259067012>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en redalyc.org

redalyc.org

Sistema de Información Científica
Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal
Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto

Los Estiramientos: Ejercicio Fundamental para Estar Bien

Profesor
Jorge Humberto Arrieta



RESUMEN:

El artículo describe la importancia de los estiramientos para llevar una vida saludable en todas nuestras actividades cotidianas, pues permiten un mejor rendimiento físico del aparato locomotor, al dar mayor flexibilidad al cuerpo sin importar la edad, y al propiciar un mejor desempeño laboral, en lo que concierne a la corrección de malas posturas, la prevención de accidentes por falta de ejercicio dirigido, entre otros factores que agudizan problemáticas similares.

ABSTRACT:

The article describes the importance of the stretching to take a healthy life in all our daily activities, because they allow a better physical yield of the locomotive apparatus, when giving bigger flexibility to the body in spite of the age, and when propitiating a better labor performance, concerning the correction of bad postures, the prevention of accidents for lack of managed exercise, among other factors that make worse similar problematic.

PALABRAS CLAVE:

Estiramientos, vida saludable, ejercicio dirigido, rendimiento físico, aparato locomotor, flexibilidad corporal, tensión muscular, mala postura.

KEYWORDS:

Stretching, healthy life, managed exercise, physical yield, locomotive apparatus, corporal flexibility, muscular tension, bad posture.

Los estiramientos son parte importante para el mejor rendimiento físico y laboral, al igual que para la salud del aparato locomotor. El trabajo de la flexibilidad permitirá mantener recorridos amplios de los segmentos corporales, lo que se traducirá en mejores resultados laborales, permitiendo que se realicen movimientos veloces que se llevan hasta el límite de la elongación muscular.

Así mismo los estiramientos combinados con trabajo de tonificación ayudan a equilibrar el tono muscular de las distintas zonas del cuerpo para evitar desequilibrios como los causantes de la escoliosis, lordosis, dolores cervicales, y otras afecciones.

Es importante estirar todas las zonas corporales, utilizando métodos activos y pasivos, es decir, adoptando una postura determinada en la que nunca se perciba dolor pero sí la sensación de llevar al músculo un poco más lejos de lo que se pueda durante mínimo treinta segundos. Pasado este tiempo, la sensación de tensión en el músculo debería

prácticamente haber desaparecido. Si no sucede así, es porque se está forzando la posición. Si no se tiene experiencia en el trabajo de flexibilidad, nunca se debe hacer la rutina sin un calentamiento previo.

El grado de tensión acumulada de forma pasiva, o tono muscular, depende del grado de activación del sistema nervioso, según el desempeño laboral.

Ello significa que para estirar un músculo se debe, en primer lugar, reducir al máximo la tensión muscular, lo cual se logrará mediante el calentamiento previo y el estado de relajación que el sujeto haya sido capaz de alcanzar con antelación.

Por lo general, el tiempo que se precisa para alcanzar dicho estado varía de un músculo a otro y depende de la función del mismo, es decir, que según el desempeño realizado a nivel laboral, debe ser la base para saber qué grupos musculares es preciso estirar; por ello los músculos que desarrollan un trabajo más intenso de forma regular tardan

más en relajarse.

Entre los beneficios de los estiramientos, uno es entender que la movilidad articular es una cualidad involutiva, lo cual significa que se nace con el máximo grado y a medida que transcurren los años se va perdiendo capacidad, en mayor o menor intensidad, según una serie de condicionantes, tales como: género, actividad deportiva, labores cotidianas, accidentes, lesiones, entre otros factores.

La determinación del grado de movilidad para cada articulación no puede generalizarse y debe partir de un cuidadoso estudio individualizado llevado a cabo por un profesional con el debido criterio.

La ausencia de una movilidad óptima y un acortamiento muscular indeseable en ciertos músculos acarrea serios perjuicios, entre los más frecuentes son la desviación de la postura, la escasa adaptabilidad de los músculos ante movimientos explosivos, la mala coordinación, un gasto calórico añadido como consecuencia del esfuerzo innecesario que deben realizar los músculos.

Un músculo elástico permite una mayor fluidez en los movimientos que exigen un alto grado de coordinación, a la vez que permite asumir, con menor impacto, los cambios rápidos de tensión, especialmente en el tránsito de la fase negativa a la positiva durante una contracción isotónica. Una mayor capacidad elástica del músculo per-

mite un estiramiento previo más eficaz durante los movimientos explosivos y evita, además, cierto tipo de lesiones. La fibra muscular se adapta al estiramiento, aumentando el número de sarcómeros a nivel de los extremos de la fibra.

METODOLOGÍA DEL ESTIRAMIENTO

Cabe destacar aquí algunos aspectos metodológicos y prácticos de los estiramientos. En especial por lo que respecta a cuándo estirar y cómo estirar, para luego analizar los métodos existentes, sus ventajas e inconvenientes, con miras a ofrecer una guía práctica que permita crear y desarrollar un programa de estiramientos eficaz y seguro.

CUÁNDO ESTIRAR

El entrenamiento de la movilidad articular puede estructurarse como un contenido más dentro de la sesión de entrenamiento. Concretamente, me quiero referir aquí a la sesión de musculación. Los estiramientos se pueden llevar a cabo dentro del apartado de calentamiento, durante el entrenamiento y al finalizar el mismo.

En cada caso, el objetivo será distinto y en consecuencia, la intensidad deberá adaptarse a fin de optimizar los efectos positivos del estiramiento. Por otro lado, también pueden destinarse sesiones específicas al entrenamiento de la elasticidad

con el objeto de incrementar la movilidad articular.

Estiramientos durante el calentamiento

El objetivo será dotar al músculo de la elasticidad necesaria para permitir un arco de recorrido adecuado a las exigencias del ejercicio que se vaya a ejecutar durante el entrenamiento. Sabido es que cuando un músculo está frío su elasticidad está disminuida y ello perjudica seriamente la capacidad de alcanzar recorridos óptimos durante la ejecución de un movimiento. No se trata de incrementar la elasticidad del músculo, sino de recuperar la que en condiciones ideales ya se posee por haberla trabajado anteriormente. La intensidad del estiramiento no debe ser elevada, sino hasta el punto justo que permita conseguir la extensibilidad ya ganada con anterioridad.

Estiramientos después del día laboral.

El objetivo sería, en este caso, favorecer la disminución del tono muscular y facilitar el riego sanguíneo. Como ya se ha mencionado, ello repercutirá positivamente en la posterior recuperación muscular. La intensidad será media y en ningún caso se debe llegar al punto de sentir dolor.

CÓMO ESTIRAR

A continuación, se presentarán algunos de los métodos más utilizados para mejorar la elasticidad muscular.

Método pasivo estático.

El estiramiento se realiza movilizandosegmentointeresado hasta alcanzar el tope articular, lo que permite una casi total relajación, condición indispensable para conseguir un buen estiramiento. Una vez alcanzado el máximo estiramiento,semantienela posición durante unos segundos, para luego regresar a la posición de partida.

Método activo estático.

En este caso, es la acción muscular del ejecutante la que efectúa el estiramiento pudiéndose valer, si es necesario, de algún medio material de asistencia (picas, bancos, espaldaras, etc.). Como en el primer método, se mantiene la posición de máximo estiramiento durante unos segundos y luego se procede a retirar la tensión. Este es el método más utilizado por cuanto no precisa de la asistencia de ningún compañero y goza, prácticamente, de las mismas ventajas que cualquier método estático.

Ahora bien, debe quedar claro que la práctica de dichos ejercicios no tiene por objeto mejorar la elasticidad muscular, sino más incrementar todo el potencial elástico alcanzado previamente con métodos estáticos.

PRINCIPIOS DEL ESTIRAMIENTO ESTÁTICO

Una vez detallados los métodos más importantes parece evidente que el más seguro y eficaz para mejorar la elasticidad muscular es el estático, en especial si se realiza

de forma pasiva. Por ello a continuación se detallan una serie de principios destinados a optimizar el entrenamiento de la elasticidad con base en el mencionado método.

Entre los principios de estiramiento estático conviene destacar los siguientes

- Comenzar con un estiramiento suave o «fácil», sostenido por espacio de unos 20 a 30 segundos y relajar por un espacio de tiempo que puede oscilar entre 10 a 15 segundos.
- Después de efectuar uno o dos estiramientos suaves, pasar al estiramiento forzado, pero sin llegar al punto de dolor, ya que esta sensación puede desencadenar el reflejo de contracción involuntaria e impedir la necesaria relajación. Mantener la posición de 20 a 30 segundos y proceder a relajar por un espacio de tiempo de 15 a 20 segundos.
- El número de estiramientos por músculo puede oscilar entre cuatro y cinco, pero será el propio ejecutante quien decida el número adecuado a sus necesidades.
- El estiramiento se efectuará de forma suave con la intención de reducir la rigidez muscular y favorecer el riego sanguíneo, favoreciendo así la recuperación posterior al esfuerzo.
- Mantener un ritmo respiratorio suave y constante, evitando en todo momento, contener la respiración (bloqueo respiratorio), ya que ello desencadena la posibilidad del fenómeno Valsalva que eleva

la presión sanguínea sistólica, y tiene implicaciones negativas obvias para las personas hipertensas.

