



ESTIRAMIENTOS MUSCULARES

Se puede decir que la aplicación correcta mediante estiramientos es tan importante que, incluso, recibir masajes. Se considera muy importante los estiramientos para todo el cuerpo no sólo para las piernas porque somos corredores sino también el cuello, los hombros, brazos, etc.... por que, por ejemplo, es importante el balanceo entre brazos y piernas para conseguir una mejor técnica, mejor postura, utilización de giros de cuello para controlar evitando que adelante otros corredores a su paso, coches, semáforos, etc. La aplicación mediante estiramientos musculares podemos mantener los músculos flexibles y prepararlos para el movimiento con el objetivo de prevenir lesiones musculares y tendinosas (acortamiento muscular, tendinitis, rotura fibrilar, desgarró muscular, tirón muscular, etc.).No sólo es beneficioso para la salud de los deportistas sino para la vida laboral y la vida diaria, en general con el objetivo, entre otros, estar en buena forma física, estar “cómodo”. Por lo tanto, vamos a crear dos partes diferenciadas y son los siguientes:

I PARTE

¿Por qué estiramientos musculares?

Beneficios Generales

- Aumentar la flexibilidad.
- Aumentar la extensión de los movimientos.
- Evitar lesiones comunes, como tirones musculares, tendinitis, molestias en las articulaciones, etc....
- Reducir la tensión muscular y relajar el cuerpo.
- Mejorar la coordinación de movimientos.
- Mejorar el conocimiento del cuerpo.
- Mejorar y agilizar la circulación y la oxigenación del músculo y por lo tanto su recuperación.
- Una sensación agradable.

Estos estiramientos son fáciles, pero si no se hacen correctamente pueden dañar más que favorecer. Por ello, es esencial saber como realizarlos.

Cuando estirarse:

- Antes, durante y después de cualquier práctica deportiva. La diferencia **entre Antes, durante y después** de cualquier práctica deportiva, los estiramientos para “el cuerpo frío”(Antes) son más suaves y conforme “el cuerpo esté más caliente” (Durante y Después) vamos profundizando más los estiramientos. Pueden repetir hasta tres veces.
- En cualquier momento del día, en el trabajo, durante el ejercicio, antes de ir a la cama.
- El tiempo de la realización correcta de cada estiramiento son de unos 12-20 segundos.

Cómo estirarse:

- La manera adecuada es con una tensión suave y mantenida.
- Poner atención en los músculos que se están estirando.
- Adaptar los ejercicios a la estructura muscular, flexibilidad y grados de tensión de cada persona.

Cómo NO estirarse:

- No hacer rebotes.
- No estirar el músculo hasta sentir dolor.
- No pasarse. Si el estiramiento es excesivo podemos producir una contractura, sobreestiramiento, etc.

Respiración:

- Debe de ser lenta, rítmica y controlada.
- No se debe cortar la respiración mientras se mantiene la tensión del músculo.
- Si esta posición impide respirar con naturalidad es que no se está relajado. Debemos disminuir la tensión, hasta que se pueda respirar con naturalidad.

II Parte

ESTIRAMIENTOS MUSCULARES DE DIFERENTES PARTES DEL CUERPO

- a. Cuello, Espalda y Tronco**
- b. Miembros Superiores**
- c. Miembros Inferiores**

a. Cuello, Espalda y Tronco

Músculos laterales del Cuello

Escalenos, trapecios, etc...



Músculos Posteriores del Cuello



Músculos Laterales del Tronco

Dorsal ancho, redondos, oblicuos del abdomen, etc...



Músculos Posteriores de la Espalda

Dorsal ancho, cuadrado lumbar, etc...



Músculos de Abdominales



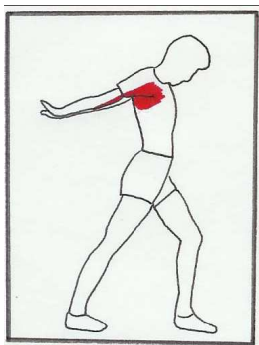
b. Miembros Superiores

Músculos del Hombro

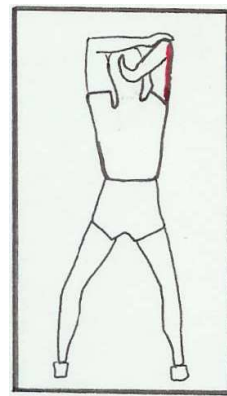
Deltoides



Músculos del Brazo

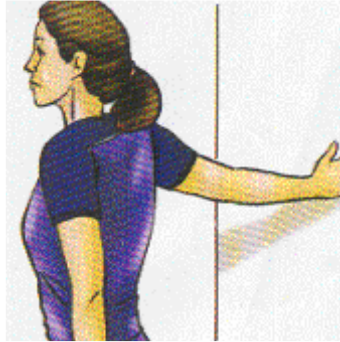


Biceps



Triceps

Músculos Pectorales



c. Miembros Inferiores

Músculos Flexores de caderas

Psoas



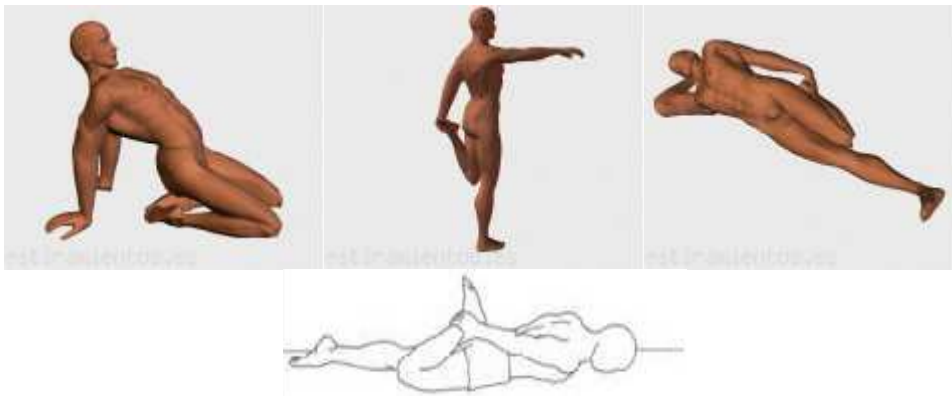
Músculos de Glúteos Medianos(Abductores)



Músculos de los Adductores



Músculos de Cuadriceps



Músculos de Isquiotibiales





Músculos de los Gemelos



BREVES CONSEJOS...por el fisioterapeuta

1. "La vida no consiste simplemente en vivir, sino en estar bien."
2. " El juego no termina cuando pierdes, termina cuando te das por vencido"
3. "Si lo puedes soñar, lo puedes lograr"
4. "La peor derrota es cuando se pierde el entusiasmo"

Espero que os haya servido de algo.

Para cualquier duda, información o bien, estiramientos más específicos no dude en preguntarme por e-mail-- rjgc27@hotmail.com--

Saludos a todos los maratonianos e interesados en el maravilloso mundo de deporte



Rubén José García Clemente
Fisioterapeuta Deportivo
Socio °42