

¡Mejora tu flexibilidad!

¿Porqué? - ¿Cómo?

! Existen muchas teorías en relación con los estiramientos. Algunas cuestionan su utilidad en el deporte y otras las consideran indispensables...

De la misma forma existen también muchos métodos: estiramientos estáticos, dinámicos, activos o pasivos... Las diferencias son a veces mínimas de una técnica a otra y es difícil saber qué es bueno hacer o no ...

En este marco tan complejo, la verdadera pregunta quizá , no es de discutir sin fin sobre los méritos de los estiramientos, sino recordar algunos principios básicos: porqué se estira y cómo practicar los ejercicios de forma adecuada.

¿Por qué se estira?	Principios básicos de actuación
<p>1) Favorecer la movilidad para los niños</p>	<ul style="list-style-type: none">➤ Los ejercicios de movilidad para niños deben realizarse en movimiento y, si es posible, de manera divertida, privilegiando grandes amplitudes. De forma general se evitan los estiramientos estáticos antes de la pubertad.➤ Los ejercicios de movilidad no solo deben mejorar la amplitud de movimiento sino también la percepción y el control del cuerpo.➤ Para los ejercicios realizados en parejas o en grupos, se requiere una buena concentración para garantizar la calidad de la ejecución➤ Si es posible, recomendamos asociar niños de tamaño similar.

¿Por qué se estira?	Principios básicos de actuación
2) Activación muscular y estiramientos	<ul style="list-style-type: none">➤ ¡Calentar antes de estirar!➤ Los ejercicios previos a la parte principal de la sesión deben preparar el cuerpo para la tarea motora que le espera. Su ejecución se acerca, por lo tanto, a la realidad de la práctica deportiva. Los movimientos de estiramientos serán <u>dinámicos</u> con el fin de aumentar el tono muscular y movilizar las articulaciones.➤ Los ejercicios de estiramientos dinámicos deben ser ejecutados de forma controlada (posición inicial / postura) y progresiva.➤ De forma general, los movimientos de estiramientos dinámicos se repiten entre 10 y 20 veces.➤ Si es posible, juntar el trabajo de estiramientos y preparación física.

¡Mejora tu flexibilidad!

¿Porqué? - ¿Cómo?

¿Por qué se estira?	Principios básicos de actuación
3) Regeneración muscular y estiramientos	<ul style="list-style-type: none">➤ Al final de la sesión de entrenamiento, el objetivo de los estiramientos es relajar el cuerpo muscular. Los ejercicios son, por lo tanto, principalmente <u>estáticos</u>.➤ Hay que tener en cuenta que después de una sesión intensiva, es necesario hacer un jogging de baja intensidad, antes de la fase de estiramientos.➤ Normalmente 2 a 3 sesiones/semana de estiramientos estáticos integradas en los entrenamientos son suficientes para mantener el nivel de flexibilidad➤ Para una buena ejecución de los estiramientos estáticos es particularmente importante buscar una postura de relajación➤ En los estiramientos estáticos la duración del ejercicio varía generalmente de 15 a 20 segundos (hasta 1 minuto en las disciplinas de gimnasia). El número de repetición depende de los objetivos.

¡Mejora tu flexibilidad!

¿Porqué? - ¿Cómo?

¿Por qué se estira?	Principios básicos de actuación
4) Mejorar la flexibilidad	<ul style="list-style-type: none">➤ Solo un entrenamiento específico permite una mejora del rendimiento al nivel de flexibilidad➤ Para aumentar la movilidad el atleta tendrá que <u>entrenar todos los días</u> y realizar ejercicios específicos, tanto estáticos como dinámicos.➤ La flexibilidad general se complementa por un trabajo específico en función de la disciplina y de las características individuales de cada atleta.➤ Estirar también los músculos menos solicitados (agonistas / antagonistas)