

Trucos para estirar de modo correcto

No se puede estirar de cualquier manera ya que aunque los estiramientos pueden considerarse "ejercicios suaves", una mala ejecución podría llegar a lesionarte. Te enseñamos los trucos para estirarte de manera correcta y que nada te frene en tu carrera:



30/11/2012 - runners.es

Incluso se da el caso de que tus progresos se estancan a base de hacer estiramientos "todo lo intensos que puedes" mientras que otra persona, sin darle tanto énfasis y, sobre todo, sin hacerse daño obtiene progresos mayores.

Todo esto tiene su explicación por un interesante mecanismo de protección muscular, el llamado **reflejo de estiramiento**. Este reflejo actúa cuando el músculo detecta una excesiva tensión. ¿Un ejemplo? Cuando el médico te da un golpecito en la rodilla, en el tendón rotuliano, consigue un efecto similar al de un estiramiento brusco porque aumenta la tensión rápidamente en dicha zona.

La respuesta es una contracción del cuádriceps (por eso das una patada involuntaria). Justo estamos consiguiendo el efecto contrario, en vez de una relajación del músculo obtenemos una contracción, con lo que no logramos mejorar la elasticidad muscular ni favorecer la recuperación tras una sesión dura.

Nunca sobrepases el punto a partir del cual las sensaciones dejan de ser agradables. Si en vez de relajación notas dolor y tensión lo estás haciendo mal.

Trata de mantener el estiramiento un **mínimo de 15 segundos y un máximo de 30**, es el rango óptimo de tiempo para lograr mejoras.

Evita los llamados estiramientos balísticos o con rebotes, porque son los que más activan el reflejo de estiramiento. Por el contrario, los movimientos tienen que ser lentos y muy controlados.

Contrae el músculo antagonista al que quieres estirar. La contracción del antagonista relaja automáticamente el agonista gracias a la llamada inervación recíproca. Siendo el agonista el que realiza una acción concreta el antagonista es el que realiza la acción contraria. Así por ejemplo, si quieres estirar el cuádriceps (extensor de la pierna) contrae voluntariamente los isquiotibiales (flexores de la pierna).

Busca el reflejo miotático inverso. Este reflejo produce la relajación del músculo que se está estirando, favoreciendo su estiramiento. Cuando el estiramiento se hace correctamente y de modo progresivo llega un punto en el que empiezas a notar menos tensión muscular, esto es porque está actuando este reflejo, que tiene una función protectora: evita una contracción brusca que podría llegar a arrancar un tendón o producir una rotura de fibras.

Sólo con mucha práctica y una gran sensibilidad y autoconocimiento se llega a experimentar este reflejo. Cuanto mejor hagas los estiramientos más fácilmente lo lograrás.

NO: Estirar de manera máxima (en recorrido y tiempo) antes del entrenamiento.

SÍ: Realiza estiramientos suaves y controlados o intermitentes, además de ejercicios de movilidad articular.

NO: Estirar de manera máxima al final de la sesión. Lo único que puedes producir es que aumente la "contractura" producida por el entrenamiento.

SÍ: Realiza ejercicios de estiramiento suave y controlado y ejercicios de soltura.

NO: Hacer estiramientos muy largos en tiempo y máximos en recorrido entre los ejercicios. El límite de estiramiento viene dado por las propias capacidades y estado de tu sistema neuromuscular.... así pues, ¡atento a tus sensaciones! **recuerda que estirar no es sufrir ni notar dolor.**