



### STRETCHING

#### Flexibilidad

La palabra flexibilidad tiene muchos sinónimos: laxitud, extensibilidad, movilidad, stretching, distensibilidad, etc. todas estas palabras se refieren a la movilidad articular.

También hay muchas teorías, ideas y definiciones sobre la flexibilidad, a continuación se presentan algunas relevantes:

Es la aptitud que tiene el cuerpo para doblarse 'sin romperse'.

Es aquella cualidad que teniendo como base la movilidad articular, extensibilidad y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido en las articulaciones en posiciones diversas (Álvarez Villar 1981)

Es simplemente el grado de movimiento de una articulación (Johnson 1987)

La flexibilidad consiste en mantener o recuperar una capacidad de amplitud en los movimientos.

La flexibilidad puede variar mucho de una persona a otra debido a varios factores:

- La edad.
- El tipo de vida.
- Lesiones, traumatismos.
- Genética.

En función de estos factores o de un trabajo de flexibilidad adecuado, esta puede variar considerablemente en una misma persona. Del mismo modo que todas las articulaciones de una misma persona no tienen porqué tener la misma flexibilidad.

El exceso de flexibilidad se llama laxitud o hiperlaxitud.

#### Tejidos que envuelven la articulación:

Los ligamentos y las cápsulas, mantienen las articulaciones estabilizadas, permitiendo los movimientos propios de cada uno. Estos tejidos son poco elásticos, y debe ser así para proteger la articulación de lesiones, como esguinces. Es por eso que nunca se deben realizar ejercicios de flexibilidad que provoquen distensiones o deformaciones en los ligamentos.

### Músculos de la articulación

El tejido muscular funciona como la rama de un árbol: tiro de la rama que se dobla sin romperse y cuando la suelto vuelve lentamente a su sitio, lo que en términos propios sería: El músculo es a la vez contráctil y elástico. Cuando el músculo está estirado, se produce un alargamiento pero a continuación vuelve a su sitio.

El músculo esta compuesto por fibras musculares, que a su vez están formadas por células muy alargadas : las miofibrillas. Las fibras musculares están separadas y sostenidas por una sucesión de paredes fibrosas cada vez más finas llamadas aponeurosis. Las aponeurosis se prolongan en un cordón fibroso que es el conocido tendón.

Stiffness: propiedad del músculo de oponerse a un estiramiento

Complianza: propiedad contraria al stiffness.

### Tendón y ligamento

El tendón y el ligamento están formados por un tejido conectivo, compuesto por gran cantidad de colágeno y por una pequeña cantidad de elastina. El colágeno ofrece rigidez al músculo y la elastina elasticidad.

El tendón dispone de más colágeno, menos elastina y sus fibras están más ordenadas. Es muy difícil deformarlo, se debería emplear mucha fuerza para ello

El ligamento dispone de menos colágeno, mas elastina y sus fibras están menos ordenadas.

El entrenamiento fortalece las inserciones del tendón y los ligamentos en los huesos y da rigidez y espesura a estos últimos.

### Reflejo 'Myotatico

Cuando el cerebro recibe señales de que la longitud del músculo puede estar siendo alterada, ordena al músculo que resista y se contraiga. Este reflejo mantiene el tono muscular y protege el cuerpo de lesiones. Es por esta razón que un estiramiento se debe mantener durante 30 segundos para que el músculo se acostumbre a la nueva longitud y mande nuevos avisos de que no hay peligro de lesión, a partir de dicho instante, la contracción y la tensión en el músculo se reducen y podemos estirar un poco más.

### Método Sölveborm

Tensión

Relajación

Extensión

### Método FNP

Estiramiento pasivo forzado

Acción isométrica (3-6 segundos)

Relajación

Estiramiento pasivo forzado.

Estiramiento estático.

Estiramiento dinámico.

### ¿Porqué estirar?

Para reducir la tensión muscular.

Aumentar la flexibilidad.

Desarrollar la conciencia corporal.

Mejorar la circulación sanguínea.

Mejorar la oxigenación a través de una buena respiración.

Prevenir lesiones.

Mejorar la postura corporal.

Mejorar el tono muscular.

Preparar la actividad diaria.

Relajar, anti-stress.

Fortalecer los ligamentos.

Mejorar el rendimiento deportivo.

Filosofía del Stretching

La tensión muscular de nuestro cuerpo varia: algunos días está mas tenso y otros más relajado.

La regularidad y la relajación son factores importantes.

No se debe comparar un cuerpo con otro. Somos diferentes, unos más flexibles que otros por naturaleza.

El estiramiento adecuado se realiza dentro de las posibilidades personales, relajado y sin comparación.

La respiración es muy importante, ayuda a reducir tensión y mejora la oxigenación del cuerpo.

Mantener el estiramiento unos 30 segundos, la tensión debe disminuir a medida que transcurre el tiempo.

---

## ***Stretching***

---

Conciencia corporal: pensar en el músculo que se está estirando, ayuda a tomar conciencia del cuerpo.

El estiramiento te hace sentir bien.

La temperatura ambiental debe ser agradable.

### Clase de Stretching

Tren superior: calentar nuca y espalda.

Tren inferior: calentar cadera y piernas.

Estiramientos semi-profundos.

Estiramientos profundos.

Ejercicios de respiración.

Relax.

Procurar estirar todos los músculos principales.

### Música

La selección musical tiene mucha importancia:

Música clásica.

Música comercial (suave).

Música new age.

Ópera.

Música de relax.

### Introduciendo otras técnicas en la sesión de estiramiento

Yoga

Tai-chi

Relajación

FNP, estiramiento en pareja.

### Trabajar el estiramiento en distintos niveles.

De pie.

Trabajo en barra.

Sentado en el suelo.

Tumbado.

### El uso del material en una sesión de estiramiento.

X-tubes o toalla.

Pelota.

Step

---

## ***Stretching***

---

<sup>i</sup> Bibliografía: Stretching: Sven- A.Sölveborn:  
Anatomía para el movimiento: Blandine Calais – Germain Andrée Lanotte.