

Entender + el fitness

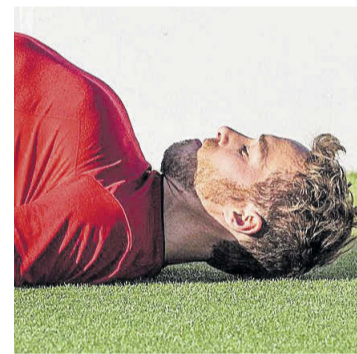
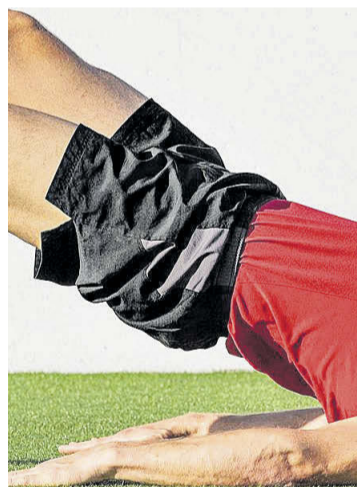
¿Estiramientos, sí o no?



BEGOÑA GONZÁLEZ

La práctica del estiramiento en sí es un asunto controvertido entre los profesionales del deporte. ¿Es mejor antes o después de entrenar? Según el tipo de ejercicios que se lleven a cabo, se trabajará de una forma u otra el músculo y será de mayor o menor utilidad para cada momento o disciplina.

Compartimos experiencias, rutinas, tendencias y dudas sobre la actividad física. Escanea el QR para escribirnos



Acumulan partidarios y detractores por igual. Hay quien los ama y recomienda sin pensarlo dos veces y quién los obvia con cualquier excusa por la pereza que le producen. Más allá de filias y fobias... ¿Es realmente tan importante estirar?

La práctica del estiramiento en sí es un asunto controvertido entre los profesionales del deporte. Existen multitud de estudios a favor de dicha práctica y otros tantos en su contra. «Como tal, los estudios no han podido demostrar que los estiramientos prevengan las lesiones, pero sí ha quedado patente en múltiples investigaciones que son una gran forma de prevenir la pérdida de flexibilidad natural que se da con el paso de los años», explica Alfons Mascaró, fisioterapeuta especialista en deporte y miembro de la Junta del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya.

Por otro lado, es importante matizar, que hay muchos tipos de estiramientos. «No provoca lo mismo en el cuerpo un estiramiento pasivo estático y sostenido durante unos 30 segundos como los que conocemos de toda la vida, que otro dinámico con movimientos articulares de balanceo, o uno en tensión activa que implique una contracción isométrica mientras se estira», explica Mascaró. Según el tipo de ejercicios que se lleven a cabo, se trabajará de una forma u otra el músculo en cuestión y será de mayor o menor utilidad para el inicio o el final de la sesión, o el tipo de deporte.

Después de entrenar

Es habitual ver a grupos de corredores estirando en la calle tras una intensa sesión de series, pero en los gimnasios, por ejemplo, suele desterrarse bastante tras las sesiones de pesas por falta de tiempo o simplemente por desestimarlos y restarles importancia. A pesar de que son una buena forma de ir volviendo a la calma tras el esfuerzo, depende mucho de cómo se realizan para que realmente sean efectivos.

«Los estiramientos son buenos siempre que el cuerpo los pida de algún modo. Son una buena forma de conseguir un bienestar emocional», explica Mascaró.

La realización de los estiramientos pasivos, largos, de 20 a 30 segundos después del ejercicio físico, es sobre todo útil para eliminar en parte la tensión muscular creada durante la actividad y devolver paulatinamente el cuerpo al estado de relajación. Ese lapso de minutos después de practicar deporte se convierte por tanto, en la conexión entre el esfuerzo físico y los momentos de inactividad posteriores a este. Pero hay que hacerlo con cuidado, tras haber acumulado fatiga por la carga de entrenamiento, si no se hace el estira-

ramiento de forma correcta aumentan las posibilidades de provocar alguna lesión durante los ejercicios.

Cuando se realizan correctamente, los estiramientos ayudan a combatir la rigidez en las articulaciones y los músculos que se va dando con la edad. De esta forma, puede ser recomendable realizarlos en la recuperación de algunas

lesiones e incluso pueden ser una buena forma de combatir el estrés y mejorar la calidad del sueño, pero en caso de dolencias siempre es recomendable pedir consejo a un profesional del ámbito sanitario.

Al finalizar la sesión de entrenamiento no aporta ningún beneficio realizar los estiramientos dinámicos o balísticos, tampoco los estiramientos en tensión activa; y si uno se siente mejor estirando después de entrenar, aquí es donde estarían recomendados los estiramientos pasivos largos de 20 a 30 segundos con dos o tres repeticiones de cada músculo que se vaya a estirar.

Antes de entrenar

Este es uno de los puntos en los que los especialistas más difieren. «Los estiramientos, entendidos en su forma más tradicional ejecutados de forma estática y mediante elongaciones de grupos

musculares durante unos 30 segundos, no son efectivos a la hora de prevenir lesiones», explica Mascaró referenciando varios artículos científicos.

«Lo importante es preparar el músculo antes de la práctica de ejercicio para no empezar en frío, pero para ello son mejores otros tipos de estiramiento de tipo más dinámico con balanceos de pier-

nas hacia delante y atrás y a los costados, balísticos que impliquen contracción y estiramiento dinámico de los músculos», insiste el especialista deportivo.

Este tipo de estiramiento se caracteriza por realizar movimientos rítmicos, lanzamientos o balanceos. No rebotes. Al estirar y tensar los músculos estos se preparan adecuadamente para el esfuerzo físico al que se someterán después. Además, aumentando la flexibilidad de forma general sí se pueden evitar algunas lesiones al mejorar de forma pasiva la movilidad, logrando mayor agilidad a la hora de hacer algunos tipos de ejercicio.

Eso sí, hay que tener en cuenta que el pasivo no es útil realizarlo en frío antes del entrenamiento y es mejor realizarlos en forma de movilidad articular dinámica durante el calentamiento. Un mal estiramiento, en frío y sin dinamismo, podría crear pequeñas lesiones en las fibras musculares.

Aun que no se entrene

A pesar de lo que pueda parecer, mejorar la flexibilidad es una disciplina en sí misma, y es recomendable para todo el mundo porque mejora la movilidad que se va perdiendo con los años.

«Dos sesiones semanales de unos 30 minutos pueden dar grandes resultados, pero depende de cada uno. Hay que aprender a escuchar al cuerpo y darle lo que necesita, que no para todos es lo mismo», explica Mascaró. Es importante detectar cuáles son los que mejor sientan y delimitar hasta dónde se puede estirar. No debe doler. Hay que realizarlos de forma progresiva y ser pacientes para ir notando las mejoras con el paso de los días.

Por ello, para que el estiramiento se realice de forma correcta es importante sentir una tensión moderada en el músculo que se está estirando pero nunca sobrepasarla.

Existen infinidad de profesionales del deporte que pueden asesorar, realizar un programa de ejercicios personalizado, o incluso es posible asistir a un centro e incorporarse a un grupo de ejercicio en el que iniciarse para aprender cuáles son los que más convienen en función de las necesidades de cada uno. ■

No debe doler. Es mejor realizarlos de forma suave, progresiva y ser pacientes

Un mal ejercicio de estiramiento en frío puede causar lesiones en los músculos