

Cómo mantener los músculos sanos con ejercicios simples

Publicado el: 17-12-2019

Estiramientos. Una rutina de entrenamiento es un interesante ejercicio para el cuerpo tanto para deportistas como para sedentarios.

Así es, comenzar o terminar el día con ejercicios de calentamiento articular y de estiramiento suave **favorece la salud** y es especialmente beneficioso para evitar la aparición de dolores relacionados con la inactividad o con pasar largas horas en la misma postura sentados ante la pantalla de un ordenador.

Para los deportistas también es imprescindible adquirir buenos hábitos de estiramiento con **objeto de evitar lesiones**. Sin embargo, en estos casos, además de ejecutar bien los ejercicios hay que elegir el momento adecuado. Los últimos estudios parecen demostrar que los estiramientos antes de practicar deporte pueden ser contraproducentes ya que el estiramiento en frío antes de entrenar crea pequeñas lesiones provocando que el músculo pierda tensión para hacer la posterior contracción.

Según un estudio realizado sobre deportistas que estiraban antes de entrenar, todos disminuían su rendimiento de forma significativa al margen de su edad, sexo o nivel. La estimación es que la fuerza de los músculos estirados disminuía algo más del 5% y la fuerza explosiva alrededor del 3%.

Los estiramientos no implican solo a los músculos sino a las estructuras completas junto a los músculos tensiona las articulaciones, las fascias y los nervios. Por eso es tan **importante ejecutarlos de forma minuciosa** prestando atención a los movimientos que deben realizarse despacio y suavemente acompañados de respiraciones profundas, sin rebotes y sin dolor aunque sí con tensión sosteniendo la postura entre 15 y 30 segundos.

Tipos de estiramiento

Además, existen diferentes tipos de estiramientos entre los que elegir los más adecuados para cada persona y para sus necesidades físicas. El más conocido es **el estático**, que consiste en estirar en reposo y sostener la postura durante unos segundos y su variación dinámica que incluye impulso sin exceder los límites de la confortabilidad. A estos hay que sumar el **estiramiento isométrico** en el que los músculos hacen fuerza en contra del estiramiento, el activo, que es otro tipo de estiramiento estático consistente en estirar usando el músculo antagonista sin asistencia externa y el pasivo, en el que sí hay una fuerza externa sobre el miembro a estirar.

Completan la lista **el balístico**, que es como el dinámico aunque sí se fuerzan los límites musculares haciendo rebotes y PNF (Facilitación Neuromuscular Propioceptiva) que es una combinación de estático e isométrico.

Beneficios

- Disminuyen el dolor
- Mejoran la postura
- Favorece la elongación

- Aumentan la temperatura muscular
- Mejoran el rango de movimiento articular
- Mejoran el rendimiento deportivo
- Favorece la vuelta a la calma

Contraindicados...

- Cuando hay un fractura ósea sin consolidar
- Si existe inflamación articular
- Durante procesos infecciosos
- Si existe dolor al realizarlos en las articulaciones o en los músculos
- En casos de hiperlaxitud
- Si hay traumas o hematomas
- Si hay síntomas de osteoporosis
- Tras distensiones musculares

Fuente: <https://netsaluti.com>