

Guía de Ejercicios de Elongación



La presente guía tiene como objetivo el aprendizaje y autocontrol de una técnica de elongación sencilla que permita la realización de ejercicios complementarios o compensatorios fuera de los períodos de actividad física programada.

No representa, en absoluto, una sustitución de la tarea **DOCENTE**, sino que por el contrario intenta educar al ejecutante en una técnica que nos ofrece la posibilidad de administración de ejercicios casi sin límites de tiempo, espacio y hora del día. Frente a cualquier duda sobre la realización de los ejercicios consulte al docente que controla su actividad programada.

Conceptos generales

La flexibilidad es una capacidad motora que se expresa cuantitativamente en la amplitud de movimiento voluntario de una articulación (o conjunto) en un sentido determinado.

Es una componente de la condición física importante tanto en rendimiento de los sistemas involucrados en el movimiento, como en la salud de los mismos.

La flexibilidad depende de la anatomía (tipo) de la articulación, de la estructura y disposición de la cápsula articular y de los ligamentos. Así como de las posibilidades de desformación lineal, elástica y plástica de la unidad músculo tendinosa.

El desarrollo de la flexibilidad se basa, entonces, en el tensionamiento de los límites de los tejidos muscular y conectivo que limitan las posibilidades de movimiento articular.

Técnicas de Elongación o estiramiento

Como en todos los ámbitos del movimiento el elemento central de todas las técnicas es la correcta ejecución de los ejercicios. La base de esta técnica es la realización de estiramientos estáticos, con una tensión muscular mantenida, sin dolor, trabajando sobre la sensación de elongación, en una actitud relajada y concentrados en los músculos que están siendo estirados.

Nunca debemos estirar en forma brusca, ni sentir dolor, es la sensación de elongación lo que debemos sentir y concentrarnos en ella con el mayor estado de relajación posible.

Al alcanzar un estado de tensión muscular agradable lo debemos sostener entre 10 y 30 segundos, percibiendo como la tensión disminuye con el paso de los segundos.

Luego de esta primera etapa y dentro del mismo ejercicio podemos buscar con un movimiento suave y relajado aumentar el recorrido algunos centímetros y sin dolor mantener esta "nueva" sensación de elongación por otros 10 a 30 segundos.

Durante el ejercicio respire en forma lenta y controlada, mientras cuenta en silencio los segundos, manteniendo la atención en el ejercicio y los grupos musculares que están siendo estirados.

La regularidad y la relajación son factores muy importantes para obtener buenos rendimientos con esta técnica. Los niveles de elongación puede variar día a día, si trabajamos sobre la sensación de

elongación y concentrados en ella, nunca excederemos nuestros propios límites.

Resumen

- 1) Alcanzar la posición de elongación.
- 2) Relajados y concentrados sostenerla 10 a 30 segundos.
- 3) Sentir la sensación de elongación y disminución de la tensión.
- 4) Aumentar suave y ligeramente el recorrido.
- 5) Relajados y concentrados sostenerla otros 10 a 30 segundos.

En las siguientes cartillas de ejercicios usted encontrará aquellos ejercicios que debe realizar con mayor regularidad y en mayor tiempo. Como norma general debemos realizarlos a diario, incluso 2 veces al día.

Complete su rutina de estiramientos con otros ejercicios a los efectos de una adecuada variación, teniendo en cuenta que la misma tendrá una duración total de entre 10 y 15 minutos por sesión.

Cartilla de Elongación Global de Miembros Inferiores



Cartilla de Elongación Global de Miembros Superiores

